

Песочная терапия для детей

Песочная терапия для детей. Пожалуй, у каждого из нас есть свои положительные воспоминания из детства, связанные с играми в песке – морском, речном или тем, что насыпают в песочницы у дома. Однако песок не так прост. Элементарные, казалось бы, игры могут быть очень полезны для психического здоровья и развития детей. Особенно если эти игры – песочная терапия.

Вы замечали, что песок для малышей обладает некой магической силой? В определенном возрасте их начинает манить к нему: детям хочется потрогать песок, поковыряться в нем палкой, поиграть игрушками, выкопать ямку. Создатели песочной терапии предоставляют нам возможность усилить полезное и успокаивающее действие песка: устроить настоящую песочницу дома, а также заниматься по специальной методике, которая способна творить чудеса.

Песочная терапия в детском саду

В первую очередь, песочная терапия для детей – это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.

Песок может принимать любую форму. В сухом виде он один, в мокром – совершенно другой. Он непостоянный, все «скульптуры», сделанные из этого материала, быстро рассыпаются. Но так же быстро из песка можно сделать самые разные образы, фигурки и даже ситуации.

Создатели песочной терапии – ученики известного психолога и ученого Карла Юнга. Терапия основывается на открытии психолога того факта, что наше бессознательное общается с нами символами, подсказками, что помогает нам нередко излечиться от болезней, справиться с трудностями и решить какие-то сложные вопросы. Эта теория вкупе с легкими играми в песке получили большую популярность среди педагогов, дефектологов, психологов и родителей всего мира.

Активно стала использоваться песочная терапия в детском саду. Обучиться ей несложно любому педагогу или штатному психологу, а удовольствия и пользы от такого занятия у детей будет масса.

Как это работает? Картины, созданные на песке нашими руками, являются отражением бессознательного. Они – как сны, но их еще и можно пощупать. С их помощью мы выводим наружу наши переживания, внутренние проблемы, мучающие конфликты. Психолог или педагог поможет рассмотреть все это на вашей картине, а также и осознать, какие мысли вас тревожат.

У детей все еще проще: малыши открыты, они не удерживают в своей душе массу проблем. Обычно маленьких детей может мучить лишь одна проблема, и в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность. Разобраться с ней обученному психологу не составит труда.

Но это далеко не единственный плюс песочной терапии: она замечательно развивает мелкую моторику (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нервные окончания, которые находятся в подушечках пальцев), фантазию, творческие способности, образное мышление и многое

другое. Работа с песком успокаивает (особенно гиперактивных детей) – в нем как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает нас позитивными эмоциями.

Хороша песочная терапия для дошкольников и тем, что при создании тех или иных композиций здесь не нужны художественные навыки, как в рисовании. А значит, нет места и разочарованиям, ошибкам и неуверенности в собственных силах. На «песочном» занятии дети раскованы, веселы и воодушевлены: они создают собственный мир, и делать это бесконечно приятно.

Песочная терапия сродни игре, а в игре ребенок познает окружающий мир, преодолевает трудности, учится решать взрослые проблемы. Здесь важно участие педагога или психолога, который вовремя поможет найти малышу решение и выход из сложившейся ситуации.

Прекрасно помогает песочная терапия в логопедии. Дети, у которых есть какие-то проблемы с речью, намного быстрее усваивают упражнения, отраженные на песке. Так, обожают малыши лепить разные буквы, слова, сложные для них буквосочетания. Дети, которые с трудом разговаривают, намного быстрее преодолевают проблемы с речью, так как песок воздействует на тактильно-кинестетические центры, связанные с теми полушариями мозга, которые отвечают за развитие речевой активности.

Уже подростки дети могут учиться составлять рассказы на основе того, что они «нарисовали» на песке. Это учит их связной речи, навыкам пересказа, причем это им действительно интересно: кому не хочется описать то, что за ситуация изображена на песке?

Песочная терапия: занятия, игрушки, песочница

Песочная терапия для детей. Наконец, поговорим о том, как выглядит песочная терапия. Занятия проводятся при помощи большого количества маленьких фигурок и специальных песочниц с сухим или влажным чистым песком.

Классический сеанс песочной терапии начинается с того, что ребенок выбирает наиболее привлекательные для него игрушки. Делать это нужно медленно, прислушиваясь к себе. После чего эти самые фигурки в произвольном порядке размещаются на одном из подносов с песком. Размещать их можно как угодно: в один ряд, по кругу, в разных концах подноса и так далее. Фигурки могут соединять нарисованные «дорожки» (связи между объектами), «следы», сделанные пальцами, или их может вообще ничего не соединять – все так, как захочется сделать ребенку.

Терапевтический эффект достигается уже на этапе размещения игрушек. Когда картина будет завершена, психолог сможет интерпретировать, что беспокоит ребенка в данный отрезок времени, а также поможет ему найти выход из сложной ситуации в ходе игры.

Песочная терапия, обучение которой доступно любому педагогу, может стать отличным помощником в организации воспитательного процесса. Причем она не требует какого-то дорогостоящего оборудования – только ящик для песка, маленькие игрушки и сам песок.

Песочница для песочной терапии может быть деревянной или пластиковой. Главное, чтобы у нее были довольно высокие бортики (чтобы песок не высыпался) и дно,

окрашенное в голубой цвет. Оно будет символизировать небо или воду, что облегчает процесс игры и создания своей собственной картины. Изготовить такой ящик можно самостоятельно, а можно заказать в специализированном магазине.

Еще одна важная составляющая песочной терапии – собственно песок. Перед тем, как насыпать его в песочницу, песок следует промыть и просеять, а затем прокалить в духовке. Так он станет безопасным для детских игр.

Обязательны и игрушки для песочной терапии. Важно, чтобы они были разнообразными и позволили ребенку задействовать в своих играх разные аспекты жизни. Это должны быть фигурки людей (желательно разного возраста, разной национальности, профессии, категории), причем как реальных, так и воображаемых. Фигурки животных – домашних, диких, мифических. Некие символические предметы вроде зеркал, яиц, бабочек. Игрушечные здания и мебель: домики, церкви, башни, замки. Соединяющие игрушки: лестницы, веревки, камни, зернышки, фасоль. Машинки, самолеты, поезда, лодки. Растительность: деревья, веточки, цветы, кусты. Разные вещи: пуговицы, перья, монетки.

Педагог не просто дает задание создать картину своего настроения, а перед занятием кратко объясняет детям, что обозначает каждая группа предметов. В зале для занятий может играть спокойная музыка, а может царить полная тишина – в зависимости от настроения группы и возраста детей.