Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №132

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Тема доклада: «Песочная терапия как средство адаптации детей раннего возраста».

Материал подготовила:

Педагог – психолог МДОУ д\с №132

Кудашова Оксана Владимировна

Комсомольск – на – Амуре

2015 г.

При поступлении в дошкольное образовательное учреж­дение все дети переживают адаптационный стресс.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребы­вание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональ­ным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Таким образом, важная задача педагогов, помочь детям преодолеть стресс при поступлении в дошкольное учреждение и успешно адаптироваться к нему.

Одним из эффективных средств адаптации является «Песочная терапия». Она используется нами второй год. Следует сказать, что даже при таком малом сроке она дала положительный результат. Песочная терапия – разновидность игровой терапии. Принцип терапии песком был предложен Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической терапии.

Возможности песочной терапии многогранны, но сегодня нам хотелось бы остановиться только на ее преимуществах, связанных с адаптацией детей раннего возраста к новым условиям жизнедеятельности.

Маленькие дети часто не могут выразить свои переживания из – за отсутствия активной речи. Песочная терапия может оказаться полезной для установления взаимопонимания со сверстниками, взрослыми и новой средой пребывания в период адаптации. Так же песочная терапия стабилизирует психоэмоциональное состояние ребенка.

При работе с детьми рекомендуется использовать простые упражнения, которые основываются на таких особенностях детей раннего возраста, как: эмоциональность, впечатлительность, способность быстро заражаться, как положительными, так и отрицательными, эмоциями от взрослых и сверстников и подражать их действиям.

Существует большой комплекс упражнений и игр с мокрым и сухим песком. С погружением рук в песок и на его поверхности. Изучив литературу по данной проблеме, я пришла к выводу, что в первую очередь нужно использовать игры на поверхности сухого песка. Особый интерес для меня представляют такие игры как:"Отпечатки наших ручек", "Идут медвежата", "Прыгают зайки", и др.

**также предлагаю детям** по скользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки);

* пройдись по поверхности песка каждым пальцем поочередно правой и левой рукой (можно группировать пальцы по два, три, четыре и т. д.);
* поиграй на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера;

Наблюдая за детьми, обратила внимание, что, выполняя те или иные действия с песком, они как бы прислушиваются к себе, а порой и проговаривают свои ощущения. Правда, это относится к детям, у которых развита активная речь, и дети у которых есть личный опыт при работе с песком.

Таким образом, выполняя с детьми незатейливые упражнения в песочнице мы стабилизируем эмоциональное состояние. А также учим детей прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное – ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивного общения.

Хочется напомнить Вам, уважаемые коллеги, что существуют противопоказания к занятиям с песком (на слайде – условия организации педагогической песочницы; противопоказания к занятиям).

Поскольку в период адаптации не всегда удается выйти с детьми на групповой участок (причиной может быть плохая погода), то работа с песком может осуществляться в группе.

В нашем дошкольном учреждении такую работу целенаправленно осуществляю я.

В кабинете специально оборудовано место для работы с песком:

Это

1. *Водонепроницаемый деревянный ящик,* размер – 50x70x8 сантиметров. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, что позволяет охватывать его взглядом целиком. По бокам он снабжен ручками для удобства транспортировки. Внутренняя поверхность подноса (дно и борта) окрашены в голубой цвет. Таким образом, дно подноса символизирует воду, а борта – небо. Песок задает символическую «линию горизонта». Обычно им заполняется меньшая часть ящика, примерно ½.
2. *Песок* должен быть чистым, просеянным (возможно прокаленный в духовом шкафу).

Хочу напомнить Вам, что санитарная обработка песка по требованиям СанПиН должна осуществляться не реже одного раза в неде­лю с обязательным указанием последней даты кварцевания. Должен быть журнал учета кварцевания песка.

1. Набор игрового материала:
* Лопатки, широкие кисточки, сита, воронки. Разнообразные пластиковые формочки;
* Миниатюрные игрушки (высота 5 – 10 см), изображающие людей, различных животных и растения, транспорт, игрушки из «киндер – сюрпризов» и др.
* Набор маленькой мебели, посуды.
* Бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломинки для коктейля.

**Санитарная обработка игрушек** осуществляется 1 раз в день мыльно – содовым раствором (200г. на 10 литров воды), затем игрушки ополаскиваются в проточной воде и просушиваются.

**С чего, когда и как начать работу с песком?**

Для того, чтобы умень­шить воздействие стрессовых факторов, я провожу игры с песком сразу после прихода детей в детский сад. Так как, именно в этот момент малыши находится в стрессовом состоянии, вызванном расставанием с родителями, непривычной обстановкой, появлением незна­комых взрослых и большим количеством детей. (на занятия беру не всех детей, а только тех, которые тяжело адаптируются к детскому саду (*тяжело расстаются по утрам с близкими, ребенка тяжело успокоить, сложно переключить и др*.).

Работа с песком делится на несколько этапов.

*Первый этап рабаты*

*Цель**первого этапа*– познакомить детей с песочницей, правилами поведения, с ее обитателями.

Игрушкой – посредником в играх с песком, может быть «Песочная фея», «Хозяйка песочницы», «Королева песочного мира» и т. п. Игруш­ка должна быть красивой и интересной для детей. Данную игруш­ку используют только в песочнице, именно через нее объясняю детям правила поведения, запреты и поощ­рения. Со своими детьми использую песочных человечков (фото человечков на слайде). Песочные человечки приглашают детей к себе в гости, в песочницу. Предлагаю детям внимательно рассмотреть саму песочницу (ее форму, цвет, материал, из которого она сделана), указываю на символическое обозначение неба, воды и земли.

Занятия в песочнице начинаются и заканчиваются ритуалом приветствия и прощания. Это может быть звон колокольчика, или спокойная музыка. Я использую упражнения на снятие беспокойства и тревоги, такие как «Тополиный пух», «Солнышко». Это мягкие, нежные, медленные поглаживания по головке малыша, животику, по его спинке. Предлагаю детям обняться. Малышам нравится такие упражнения (так как детям не хватает тактильного контакта). Они быстро успокаиваются, также при помощи тактильных упражнений быстрее установить доверительные отношения.

Надо отметить, что успешность этого упражнения зависит от соблюдения следующих принципов:

1. Любые прикосновения, взаимодействия с ребенком должны быть спокойными.

2. Все прикосновения, движения, взаимодействия с ребенком должны быть минимальными по силе.

3. Очень важна внутренняя готовность к работе с ребенком. У вас должно быть спокойное, уравновешенное состояние. Так как ребенок, чутко реагирует на малейшие изменения вашего настроения.

Перед тем как приступить к играм с песком, сообщаю ребенку (от лица песочных человечков) правила поведения в песочнице. (так как часть песка при игре обычно высыпается из песочницы). (правила на слайде).

После того, как ребенок познакомиться с песочницей и правилами поведения во время игр с песком. Познакомится с ее обитателями, мы приступаем ко второму этапу работы.

*Второй этап работы*

*Цель второго этапа работы* – познакомить детей со свойствами сухого песка, обучить простым действиям на его поверхности.

На данном этапе работы весь игровой материал ребенку я не предлагаю, так как он должен освоить в начале простые манипуляций с песком с помощью рук, также можно предложить ребенку лопаточки, широкие кисти, воронки, ситечки и др.

Вначале я показываю ребенку способ действия с песком, а затем предлагаю ему выполнить это действие самостоятельно. Если, я вижу, что ребенку сложно, и самостоятельно справиться он не может, то тогда я ему помогаю. Выполняем действие вместе, по принципу «рука в руке».

На этапе прикосновений к поверхности сухого песка, я использую такие игры упражнения как:

Игра «Здравствуй песок!»

Игра «Песочный дождик»

Упражнение «Песочный ветер»

Игра «Необыкновенные следы» а также игры и упражнения о которых мы говорили ранее.

Хочется отметить что, еслиигра не утомительна для ребенка и позволяет режим учреждения, она может перетекать в спонтанное русло и быть бо­лее продолжительной по времени. Так же важно знать, для того чтобы, получить максимально положительный эффект от игр с песком, важно учитывать желание детей, их настроение, и индивидуальные особенности. (при проведении первых игр с песком не обязательно придерживаться строгой структуры занятия).

Необходимо внимательно следить за реакцией ребенка на песок. (когда он с ним действует). В случае проявления у ребенка негативного отношения или усталости игру нужно завершить. (пример из практики, о негативной реакции ребенка на песок).

После того как дети освоят простые манипуляции с сухим песком на его поверхности, приступаю к третьему этапу.

*Третий этап работы*

*Цель третьего этапа работы –* продолжить знакомить детей со свойствами сухого песка, обучать детей простым действиям, с погружением рук в песок.

На данном этапе я использую игры:

Игра «Песочные прятки»

Игра «Спрячь игрушки»

Игра «Детские секретики»

Упражнение «Веселые пальчики» и др.

На данном этапе, я знакомлю детей с коллекцией фигурок. Ребенок выбирает понравившуюся ему игрушку, которую далее мы обыгрываем в песке. В песке можно обыгрывать любые ситуации (тяжело расстается по утрам с мамой). А полученный в песочнице опыт, ребенок со временим переносит в реальную жизнь.

Надо отметить, что некоторые дети испытывают страх перед полным погружением рук в песок, поэтому игры для этих детей, на поверхности песка и с погружением будут чередоваться, в зависимости от их желания.

После того как дети познакомятся со свойствами сухого песка, приступаю к четвертому этапу – этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка.

*Четвертый этап*

*Цель четвертого этапа –* познакомить детей со свойствами мокрого песка, обучать детей простым действиям с мокрым песком.

На этом этапе я использую игры:

Игра «Ручеек течет»

Игра «Дождик моросит»

Игра «Речка и ручеек»

Игра «Веселые друзья»

Игра «Норки – холмики» и др.

для организации игр с мокрым песком необходимо создать дополнительные условия:

1. Клеёнчатые передники (на каждого ребенка);
2. Вода должна быть теплой;
3. Рядом с песочницей должна быть чистая вода и салфетки.

 После того, как дети освоят достаточно широкий спектр простых манипуляций с мокрым и сухим песком, мы переходим к играм, которые основаны на простом сказочном сюжете. Это 10 мини историй, объединенных одним сюжетом.

Снять эмоциональное напряжение у детей раннего возраста в период адаптации.

**Задачи:**

1. снизить тревожность, перепады настроения;
2. создать положи­тельного эмоциональный микроклимат.
3. развивать воображение и творчество; развивать тактильные ощущения.

**Структура игрового сеанса:**

1. *Тактильная разминка*. (в ходе тактильной разминки дети выполняют следующие действия: пересыпают песок из ладошки в ладошку; зарывают поочередно ладошки в песок; растирают песочек между ладошками; возят ладошками по песку)
2. *Создание сказочной ситуации*. (в ходе создания сказочной ситуации можно использовать фигурки для инсценировки).
3. *Практическое задание по сюжету*. (дети самостоятельно выполняют упражнения на песке).
4. *Поощрение детей за помощь песочным человечкам.* (похвалить детей за помощь человечкам, отметить, как важно приходить в детский сад, где детей ждут песочные человечки со своими песочными приключе­ниями).

Случается, так, что в процессе работы дети заболевают, и это факт. И после того как ребенок поправиться и придет в детский сад, я, начинаю работу с начала.

Работу с песком завершаю, когда у ребенка стабилизируется эмоциональный фон, он легко расстается по утрам с близкими, играет в группе, положительно относится к режимным моментам.

**Заключение:** таким образом песочная терапия – прекрасный способ установления контакта с детьми, переживающими процесс адаптации к дошкольному учреждению, она развивает коммуникативные навыки, которые служат началом успешной адаптации в период раннего возраста.