**Содержание**

Введение……………………………………………………………………...3

Что это такое?................................................................................................5

Объект применения………………………………………………………….9

Структура воздействия………………………………………………….....14

Особенности работы с детьми раннего возраста…………………………18

Особенности работы с детьми дошкольного возраста…………………..19

Пять шагов организации игрового процесса……………………………..21

Пример применения песочной терапии на развивающем занятии в детском саду………………………………………………………………….…..23

Игры в песок………………………………………………………………...27

Заключение………………………………………………………………….48

Литература…………………………………………………………………..52

**Введение**

В настоящее время значительно возрос интерес специалистов: педагогов, психологов, логопедов к специально организованным занятиям с использованием песочницы. И это не случайно, ведь игра с песком как процесс развития самосознания ребенка и его спонтанной «само терапии» известен с древних времен.

Казалось бы, все так просто. Но именно это простое, естественное для человека действие, хранит уникальную Тайну бытия: все приходит и уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено – просто старое уступает место новому… Многократно проживая эту Тайну, человек достигает состояния равновесия, при этом в его внутреннем пространстве существенно уменьшается доля тревоги и страха.

Естественно, такой терапевтический эффект не мог долго оставаться незамеченным психотерапевтами. Карл Густав Юнг открыл песок для научного осмысления в контексте психотерапевтической помощи взрослым и детям. Долгое время «sand play» существовал исключительно в юнгианской парадигме благодаря своей основательнице Доре Калфф. Созданные клиентом песочные композиции не интерпретировались, ибо процесс создания картин из песка стимулировал фантазии клиента. Что, в свою очередь, позволяло обнаружить скрытые части «я», понять существо и особенности переживаний клиента.

В песочных картинах есть еще один важнейший психотерапевтический ресурс – возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений. Именно эта идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода к работе с песочницей. Ребенок, играющий в песочнице с миниатюрными фигурками, олицетворяет Волшебника, который вступает во взаимодействие с природными и социальными силами. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность творческого изменения дискомфортной для него ситуации, или состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице, ребенок получает опыт самостоятельного разрешения трудностей, как внутреннего, так и внешнего плана. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений ребенок переносит в реальность.

В песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается «мануальный интеллект» ребенка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный эффект. С одной стороны, существенно повышается мотивация ребенка к занятиям. С другой стороны, более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов. А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике дает комплексный образовательно-терапевтический эффект. Причем, сегодня уже можно говорить о таком эффекте не только по отношению к нормально развивающимся детям, но и их сверстникам с особенностями развития.

**Что это такое?**

Песочная терапия  одна из разновидностей игротерапии. Метод песочной терапии строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного. **Это один из современных методов психотерапии, который применяется в детской и взрослой практике.**

Этот вид терапии используется при сильнейших эмоциональных нагрузках. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности.

**Песочная игра служит как терапевтическим, так и прекрасным диагностическим методом для специалиста. Для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство. В связи с этим могут возникать различные трудности в жизни малыша.** Песочная игра с психологом дает ему возможность не только перенести свои переживания в ящик с песком и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать.

Так пугающие персонажи при страхах становятся доступными для диалога или борьбы в кабинете психолога, а, следовательно, перестают быть пугающими.

Принцип “терапии песком” был предложен К.Г.Юнгом, основателем аналитической психотерапии. Психотерапевты – сторонники теории Юнга утверждают, что песок поглощает негативную психическую энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. В любом случае, опыт и наблюдения показывают, что игры с песком позитивно влияют на эмоциональное самочувствие взрослых и детей, это делает их замечательным средством заботы о душе (а именно так переводится медицинский термин “психотерапия”).

Песочная терапия может применяться как монотерапия (самостоятельная техника, единственная в курсе лечения), а также в сочетании с другими психотерапевтическими методами, такими как арттерапия, сказкотерапия, символдрама и др.

Не секрет, что язык бессознательного это образы. Словесное, вербальное общение сильно искажено внутренней цензурой. Например, предложение порисовать, сделанное пациенту, иногда приводит к страху оценки. Все мы, когда учились рисовать, сталкивались с несоответствием внутреннего образа с тем, что получается на бумаге. И тогда человек при работе с психотерапевтом отказывается рисовать. Но, к счастью, игры в песочнице погружают человека в такие глубокие, давние слои нашей психики, когда оценки не были для нас так актуальны. Мало кто может устоять перед соблазном творческого самовыражения в хорошо замкнутом пространстве психотерапевтического кабинета, в специально отведенный, украденный у реальности час.

В качестве песочницы используется большой водонепроницаемый ящик. Традиционный его размер в сантиметрах 50 х 70 х 8 см, (где 50 х 70 — размер поля, а 8 — глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Традиционный размер песочницы предназначен для индивидуальной работы.

Материал. Традиционным и предпочтительным материалом является дерево. В практике работы с песком чаще используются пластиковые ящики, но в них песок не «дышит».

Цвет. Традиционная песочница сочетает естественный цвет дерева и голубой цвет. Дно и борта (за исключением верхней плоскости досок бортов) окрашиваются в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта — небо. Голубой цвет оказывает на человека умиротворяющее воздействие. Кроме того, наполненная песком «голубая» песочница являет собой миниатюрную модель нашей планеты в человеческом восприятии   
Теперь ее можно на одну треть или наполовину заполнить чистым (промытым и просеянным), прокаленным в духовом шкафу песком. Используемый песок время от времени необходимо менять или очищать. Очищение производится не реже одного раза в месяц. Песок нужно изъять из песочницы, просеять, промыть и прокалить.

Для организации игр с песком вам будет необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир. В классической песочной терапии существует следующая классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин.   
•  люди, разнообразные по полу, возрасту, культурной и национальной принадлежности, профессиям, эпохе (от первобытных до современных,) позы должны быть как динамические, так и статические;

•  наземные животные (домашние, дикие, доисторические);   
•  летающие животные (дикие, домашние, доисторические);

•  обитатели водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы);

•  жилища с мебелью (дома, дворцы, замки, другие постройки, мебель различных эпох, культур и назначения);

•  домашняя утварь (посуда, предметы обихода, убранства стола);

•  деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.);

•  объекты небесного пространства (солнце, луна, звезды, радуга, облака);

•  транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства);

•  объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки);

•  объекты ландшафта и естественной активности Земли (вулканы, горы);

•  аксессуары (бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.);

•  естественные природные предметы (кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и пр.);

•  фантастические предметы и персонажи мультфильмов, фэнтези, фигурки-оборотни;

•  злодеи (злобные персонажи мультфильмов, мифов, сказок).

Итак, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.   
Коллекция фигурок располагается на полках. Если места на полках недостаточно для размещения всей коллекции, то могут использоваться и прозрачные коробки.

Важно не только то, какие игрушки выбрал ребенок, и как их расположил относительно друг друга, но и то, в какой части песочницы он их расставил. Выделяются область прожитых (прошлых) процессов и переживаний, актуальное настоящее, а также будущее и связанные с ним фантазии и ассоциации.

Частичный перенос  занятий в песочницу, даёт больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения. Во-первых, усиливается желание ребёнка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, в песочнице развивается тактильная чувствительность как основа "ручного интеллекта". В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а главное для нас - речь и моторика. В-четвёртых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка.   
Опираясь на приёмы работы в педагогической песочнице, педагог может сделать традиционную методику по расширению словарного запаса, развитию связной речи, формированию фонематического слуха и восприятия у детей старшего дошкольного возраста более интересной, увлекательной, более продуктивной.

**Объект применения.**

**Метод песочной игры подходит для детей от трех лет (в последнее время опробован и с детьми раннего возраста), рассчитан чаще всего на длительную терапию.**

В процессе работы перед ребенком не ставится жесткой задачи и критериев. Психолог создает условия для проявления созидающей творческой силы в детях, специалист занимает ведомую безоценочную позицию в процессе игры. В зависимости от потребности ребенка психолог находится как бы в стороне или рядом с ребенком, его роль не является ведущей.

**Поэтому метод подходит для детей тревожных и мнительных, испытывающих страх перед поставленной задачей.**

Каждый человек желает создавать что-то новое, ломать, чтобы ощутить силу, но при этом он хочет чувствовать себя защищенным. Эти желания реализуются в работе с песком.

**Поэтому метод подходит для детей агрессивных и способствует снятию агрессии. А также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых детей.**

Играя, ребенок решает свои внутренние эмоциональные проблемы. Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. Разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Это позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемы. В песочной игре клиент и специалист легко обмениваются идеями, мыслями, чувствами, что позволяет научиться строить партнерские взаимоотношения.

**Поэтому метод подходит для детей с проблемами общения и поведения.**

Песочница состоит из природных материалов. Если верить парапсихологам, песок и дерево поглощают “негативную” психическую энергию. Взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Наблюдение и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

**Поэтому метод подходит для детей с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации.**

Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. “Проживание” воздействия становится целостным и осмысленным, эффект – устойчивым. И, что самое главное, в нашем клиенте активизируется мощная созидающая сила. В процессе консультирования с клиентом происходят определенные изменения: меняется его взгляд на окружающий мир, события, отношения и прочее.

Цель песочной терапии - не менять и не переделывать ребенка, не учить его специальным поведенческим навыкам, а дать ребенку возможность быть самим собой.

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью. Игровые методы применяются:

* с целью диагностики;
* с целью профилактики;
* с целью оказания первичной психологической помощи;
* в процессе краткосрочной психотерапии;
* в процессе продолжительного психологического воздействия;
* на развивающих занятиях по коррекции психических процессов.

Песочная игротерапия, является наиболее продуктивным и действенным методом организации деятельности с детьми, особенно с детьми, соматически ослабленными.

У часто болеющих детей могут развиваться различные психологические проблемы, "комплексы". Прежде всего, это "комплекс неполноценности", неуверенности в себе, так как частые болезни могут привести к социальной дезадаптации (ребенок замыкается в себе, становится грубым, раздражительным, начинает избегать сверстников). Поэтому большое внимание следует уделять психоэмоциональному здоровью детей.

Метод песочной терапии способствует: развитию эмоций у часто болеющих детей, развитию фантазии, мелкой моторики, тактильных ощущений, связной речи; наиболее эффективен в коррекции страхов, тревожности, замкнутости, агрессии, гиперактивности.

Применение этой игровой терапии на занятиях с детьми способствует созданию психоэмоционального комфорта (снятие напряжения, утомляемости, развитие положительных эмоций, эмпатии).

Применяется для развития и коррекции в решении следующих проблем у ребенка:

* трудности в общении;
* взаимоотношения детей и родителей;
* психологические травмы;
* расстройства настроения;
* кризисные ситуации;
* страхи, тики, навязчивости и другие расстройства;
* проблемы поведения.

Задачи песочной игротерапии ориентированы на то, чтобы помочь ребенку:

* развить более позитивную Я - концепцию;
* развить самооценку;
* обрести веру в себя;
* овладеть чувством контроля;
* стать более ответственным в своих действиях и поступках;
* научиться выражать свои мысли, чувства и эмоциональные переживания;
* научить способам самовыражения.

При организации занятий песочной игротерапии, ставятся следующие задачи:

* Создавать для ребенка атмосферу безопасности.
* Создавать ощущение дозволенности.
* Понимать и принимать мир ребенка.
* Поддержка положительного тонуса и самочувствия.
* Установление обратной эмоциональной связи путем развития различных эмоций.
* Облегчить ребенку принятие решений.

Игру с песком нельзя интерпретировать. Психолог выполняет роль внимательного зрителя. Позиция психолога - это "активное присутствие", а не руководство процессом.

В некоторых случаях игра с песком является ведущим методом коррекции (например, при наличии у ребенка поведенческих или эмоциональных нарушений). В других случаях - в качестве вспомогательного средства при развитии сенсомоторики, при активизации к действию, для снятия психоэмоционального напряжения, нервозности.

Ребенок в процессе песочной игры выражает свои самые глубокие эмоциональные переживания, освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Важно не только то, какие игрушки выбрал ребенок, и как их расположил относительно друг друга, но и то, в какой части песочницы он их расставил. Выделяются область прожитых (прошлых) процессов и переживаний, актуальное настоящее, а также будущее и связанные с ним фантазии и ассоциации.

**Структура воздействия.**

Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице. В этом поможет стихотворение Т. М. Грабенко:

Вредных нет детей в стране —   
Ведь не место им в песке!   
Здесь нельзя кусаться, драться   
И в глаза песком кидаться!   
Стран чужих не разорять!   
Песок — мирная страна.   
Можно строить и чудить,   
Можно много сотворить:   
Горы, реки и моря,   
Чтобы жизнь вокруг была.   
Дети, поняли меня?   
Или надо повторить?!   
Чтоб запомнить и дружить!

Целью первого занятия является знакомство психолога с клиентом. Поэтому, первое, что необходимо создать для ребенка это непринужденная обстановка и безусловное принятие любых его особенностей.

Ребенку необходимо предложить познакомиться с кабинетом психолога (освоить пространство). Кабинет должен стать знакомым, привычным, что бы в последствии его ни чего не отвлекало от основной цели. Можно включить фоновую музыку (классическую, релаксационную, звуки природы), она настроит его на созидание и творчество. После этого можно показать ребенку игрушки, которые он сможет использовать в игре с песком. Необходимо предложить рассмотреть их подробно. После этого обратить внимание на ящики с песком, потрогать сырой и сухой песок, спросить: “какой ему больше нравиться?” разрешить поманипулировать и с тем с другим песком, обратить внимание на то, что голубо дно ящика похоже на воду.

После того как ребенок освоился с материалами можно поставить перед ним задачу. Постановка задачи зависит от уровня развития ребенка, от его возраста. Можно предложить построить мир, город, страну, как будто н волшебник или просто поиграть, спросить в каком песке ребенок будет строить . Обычно дети выбирают один из ящиков. Но иногда ребенку необходимо играть в двух ящиках, перемешивая сухой и сырой песок. Необходимо предоставить ребенку максимальную свободу: он может играть и в двух ящиках, и в одном; он в праве в одном ящике использовать и сырой и сухой песок.

Первое время желательно не заострять внимание на ситуациях когда песок высыпается из ящика, лучше в конце занятия, предложить помочь убрать просыпавшийся песок. Во время первого занятия необходимо понаблюдать за поведением ребенка: как он идет на общение, сколько времени ему нужно для работы с песком. Все это пригодиться для планирования последующей работы. Проанализировав работу ребенка, его поведение в конце первого занятия, как правило уже ясно:

* на какое время планировать занятие;
* на какую область психики ребенка следует обратить особое внимание при постановке песочных задач;
* какую позицию на занятиях будет занимать психолог (активную или пассивную), в зависимости от потребности ребенка .

В последующие встречи, если найден подход к ребенку, на вторую- третью встречу, а иногда уже и на первом занятии на песочнице виден “конфликт”, который в данный момент беспокоит ребенка, нарушая его эмоциональное благополучие. Если ребенок идет на диалог можно задавать вопросы: о причине конфликта, о способах его разрешения. Вопросы должны быть открытыми и не должны содержать в себе решение ситуации, ребенок должен сам придти к решению. Если в течении нескольких занятий решение не приходит, то можно подключиться к игре специалисту или одному из родителей.

*Рис. “Строим с мамой”*

Игра вдвоем поможет ребенку обогатить его опыт в разрешении конфликтов, облегчит взаимопонимания родителей и детей.

В конце занятия когда картина или сказка завершена целесообразно задать ему следующие опросы:

* Все ли тебе здесь нравиться?
* Хотел бы ты здесь еще что ни будь разрешить?
* Может ли здесь что ни будь случиться и возникнут перемены?

Последний вопрос является провокационным. Он покажет, если за внешней благополучной работой кроется тревога: страх перед случайными событиями. Если ребенок захочет изменить панораму, надо позволить ему это сделать.

Как бы не разворачивались события в песочнице нельзя оценочно реагировать на них задавать только уточняющие вопросы, что бы лучше понять ребенка. Если в песочнице бушуют страсти, то как правило и поведение ребенка в социуме ярко выражено. В этот период ему особенно необходимы поддержка значимых взрослых, и безусловно позитивное отношение к его личности. Как правило, если накал страстей в песочнице затихает, наступает мирное течение событий, ребенок больше не хочет играть в песочнице. Его поведение так же меняется. Прекращать занятия следует только тогда, когда картины на песке становятся мирными и спокойными. Даже после провоцирующих конфликт предложений в сценарий игры.

**Особенности работы с детьми раннего возраста**

У детей раннего возраста еще не сформировалась ролевая игра, в этом возрасте ребенку свойственно манипулировать с песком. Поэтому на занятиях преобладают игры: прятанье предметов, пересыпание, лепка, отпечатки (рук, формочек, колес), построение горок, ямок, скатывание с них различных предметов. Игра в этом возрасте ритмична, повторяема в своем сюжете и это является необходимым фундаментом для формирования образной игры, свойственной дошкольному возрасту.

Эти игры стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, учат ребенка прислушиваться к собственным ощущениям, анализировать результаты опытов. Эти игры способствуют развитию речи внимания памяти.

**Особенности работы с детьми дошкольного возраста**

Ведущая деятельность этого возраста – сюжетно-ролевая игра. По этому не стоит требовать от ребенка этого возраста статичной картины на песке. Часто построив картинку он принимается обыгрывать ее, передвигая и переставляя персонажи.

Как должен вести себя специалист, практикующий работу с песком? Для специалиста действуют три правила.

•  Присоединение к ребенку. Песочная картина, создаваемая ребенком, содержит богатую информацию о его внутреннем мире и актуальном состоянии. Понять ребенка и его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины — все это входит в понятие присоединения.

•  Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице. Рассматривая картину ребенка, специалист как бы сочетает в себе две ипостаси. С одной стороны, это любознательный открытый путешественник, которому чрезвычайно интересно, что происходит в том мире, который создал ребенок. С другой стороны, это мудрец, стремящийся найти истину.

•  Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике. Это правило является одновременно и обязательным условием для любого рода профессиональной помощи человеку. Педагог не может в присутствии ребенка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение. Внутренний мир человека чрезвычайно хрупок, и только строгое соблюдение этического кодекса и высокий профессионализм специалиста могут защитить ребенка от психической травмы

**Пять шагов организации игрового процесса**

Первый шаг —демонстрация песочницы.

Обычно мы говорим детям следующее. «Посмотрите наша песочница заполнена песком наполовину, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть еще один секрет если мы с вами раздвинем песок, то обнаружим голубое дно. Как вы думаете а это зачем нужно? Действительно, дно символизирует воду Вы можете создать реку, озеро, море и даже океан. А с помощью кувшина с водой сухой песок легко превращается во влажный. Вы можете создать любой ландшафт — и горный, и холмистый, и равнинный. Словом, здесь все подвластно вашей фантазии».

Второй шаг —демонстрация коллекции фигурок.

Обычно мы говорим детям следующее. «Посмотрите здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете их рассмотреть, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки».

Третий шаг —знакомство с правилами игр на песке.

Очень часто педагоги задают нам такие вопросы. «Как научить детей бережному отношению к песку? Как запретить кидать песок в глаза товарищам? Как объяснить, что рушить созданное другими нельзя?» Действительно, игры с песком выдвигают значительное число ограничений, запретов. Чтобы избежать нравоучений, мы рекомендуем познакомить детей с правилами в контексте некоего ритуала, постоянно повторяющегося действия, в котором эти правила проживаются и проигрываются.

**Пример применения песочной терапии на развивающем занятии в детском саду**

Воспитатель. Ребята, сегодня к нам пришел песок, чтобы поведать свои тайны, рассказать интересные истории и сказки. Здесь, в нашей песочнице, живет властелин песка — Песочный Человечек. Он очень веселый и знает много игр. Но раскрывать свои секреты он сможет только тем, кто готов соблюдать его законы. Песочный Человечек редко показывается людям, но если мы настоящие волшебники, то сможем его увидеть.

Дети. Как его увидеть? Как? Где человечек?

Воспитатель. Для этого нам необходимо встать вокруг песочницы, взяться за руки. И каждый должен назвать свое имя.

Дети. Я — Ася. Я — Рома. Я— Сережа.

Воспитатель. А теперь мы должны поведать Песочному Человечку о наших добрых делах. Но давайте договоримся, что Ася расскажет о том, какие добрые дела совершил Рома, Рома расскажет о Сереже, Сережа — о Кате. Так мы докажем Песочному Человечку, что мы — настоящие волшебники. Ведь волшебники постоянно совершают добрые дела

Дети . А он нас услышит? Как? Где он? Его не видно!

Воспитатель. Хозяин нашей песочницы очень чутко прислушивается ко всему, что здесь происходит. Другое дело, если мы ему не понравимся, не сможем доказать, что мы достойны узнать его тайны и сказки, сыграть с ним в увлекательные игры, — он так и не появится!

Дети. Мы хорошие и добрые!

Воспитатель. Это надо доказать! Песочный Человечек нас слушает очень внимательно и пустым словам не доверяет, ему нужны факты.

Милый Песочный Человечек! Я — Ирина Евгеньевна, я хочу рассказать тебе об Асе. Асенька очень любит животных, она заботится о наших хомячках, всегда накормит их, напоит, вычистит клетку. Благодаря Асе они у нас не болеют и всегда веселы. Теперь твоя очередь, Ася!

А с я. Я расскажу о Роме?. Рома хороший, он конфеты всем дает

Воспитатель. Песочный Человечек, Ася тебе хочет сказать, что Рома щедрый, заботливый мальчик, всегда думает о своих друзьях и знает, чем их порадовать Я правильно тебя поняла, Ася?

Ася. Правильно!

Когда с помощью взрослого ребята рассказали о добрых делах друг друга, то взрослый просит их разъединить руки, положить свои раскрытые ладошки в песочницу, закрыть глаза и произнести заклинание:

В ладошки наши посмотри,

В них доброту, любовь найди,

Песочный Человек, приди!

(Звучит музыка, и в руках у взрослого появляется кукла-марионетка в золотистом одеянии.)

Воспитатель. Откройте глаза, дети!

(От лица Песочного Человечка)

Я вас слушал, я вас слышал,

Вы такие молодцы!

Вы — волшебники-творцы.

Я открою вам секреты,

Только знать надо при этом

Правила моей страны.

Очень все они просты!

Я сейчас их изложу

И запомнить попрошу!

Вы готовы мне внимать?

Значит, можно начинать?

Повторяйте все за мной!

Вредных нет детей в стране —

Ведь не место им в песке!

Здесь нельзя кусаться, драться

И в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять!

Песок — мирная страна.

Можно строить и чудить,

Можно много сотворить:

Горы, реки и моря,

Чтобы жизнь вокруг была.

Дети, поняли меня?

Или надо повторить?!

Чтоб запомнить и дружить!

(Несколько раз дети повторяют правила работы с песком, начиная со слов «Здесь нельзя кусаться, драться ..»)

В дальнейшем дети повторяют ритуал входа в страну с некоторыми изменениями. Например, вызывая Песочного Человечка, они стоят вокруг песочницы, взявшись за руки, и рассказывают о том, как использовали знания, полученные в ходе занятий с песком (нарисовали картину, рассказали маме и сестренке; посадили рассаду на подоконнике, попросили воспитателя или родителей прочитать о том, что узнали в детской энциклопедии, и пр.), о своих желаниях и просьбах (узнать буквы; поиграть с трансформерами и с покемонами, узнать, как раньше строились города, научиться решать задачи и пр ); о проведенном дне, о своих мечтах и т. д.

Дети опускают руки в песочницу, произносят заклинание

Появившийся в руках воспитателя Песочный Человечек приветствует детей, спрашивает о том, нужно ли ему повторить правила жизни в Песочной Стране, и предлагает тему игрового занятия (Важно отметить, что Песочный Человечек вводится воспитателем в игру только тогда, когда ребята искренни, не лукавят. Соблюдение правил игры отслеживается при помощи этого сказочного персонажа, причем при их неоднократном нарушении мягко, но безапелляционно игра сворачивается.)

Четвертый шаг — формулирование темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия.

Этот шаг осуществляет сказочный герой (Песочный Человечек, Фея, черепаха Тортила и др ). Он задает тему занятия, от его лица ведется увлекательный рассказ о каком-либо событии, он формулирует задания и загадывает загадки. Иными словами, весь образовательный материал преподносится детям этим сказочным персонажем. Он же ведет игровой процесс, контролирует его ход, резюмирует и анализирует результаты творческих работ, «коронует» и подбадривает каждого из ребят.

Пятый шаг — завершение занятия, ритуал выхода.

Завершая работу в песочнице, ребятишки разбирают свои постройки, расставляют игрушки на полки стеллажа; разравнивают песок, кладут ладони на поверхность песка и произносят слова благодарности.

Например:

В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти помог!

После произнесения этих слов ребята прощаются с Песочным Человечком.

**Игры в песок**

•  «Чувствительные ладошки» (Т.Д. Зинкевич - Евстигнеевна)

- Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.

- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).

- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.

•  Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.

•  Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.

•  Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.

•  Создать узоры и рисунки - солнышко, бабочка, буква А или целое слово.

•  «Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.

•  Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.

•  Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.

•  Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.

•  Посчитать камешки и решить на песке математическую задачку.

•  Выложить фишками геометрическую фигуру.

•  Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.

•  Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.

•  Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры "Волшебный мешочек").

•  Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.

•  Превращать буквы "Л" в "А", "Ч" в "Т", "О" в "Я" и т.д.

•  Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово.

•  Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.

•  Игра "Мой город". Педагог дает задание выбрать фигурки, в названии которых есть заданный звук, и построить город, используя эти фигурки. Потом можно составить устный рассказ об этом городе и его жителях.   
•  «Чей это след?» На влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни. от обуви или колёс игрушечной машинки. Пусть малыш, попробует отгадать, где чей отпечаток?

•  «Археология». Закопайте игрушку (ребёнок не знает, какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2 – 3 предмета. Пусть малыш раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.

•  «Дорожки из песка». Покажите ребёнку как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка).

•  Закапывать и откапывать можно буквы, цифры, геометрические фигуры – так ребёнку будет проще их запомнить.

•  Игра «Найди друга» (Н.В.Дурова) Педагог достаёт из коробки картинки (бабочка, корова, лягушка, петух, медведь) и раздаёт их детям.   
- Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. (Дети выполняют.) Затем педагог достаёт из коробки следующие картинки (белка, кит, павлин, лошадь, мышка).

•  Упражнение «Песочный дождик» (Н.Кузуб) Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.

•  Игра «Кто это был?» (Р.Г.Голубева) Педагог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова – мычит «м-м-м», тигр – рычит «р-р-р», пчела – жужжит «ж-ж-ж», змея – шипит «ш-ш-ш», ёж – фырчит «ф-ф-ф». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку. С выбранными игрушками дети играют в песочные прятки: один ребёнок закрывает глаза, а остальные прячут его игрушки в песок.   
•  Упражнение "Песочный ветер" (дыхательное). Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, "задувая его в песок", можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

•  Упражнение "Необыкновенные следы".

"Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

Закончить игры с песком можно тоже стихами:   
В ладошки наши посмотри —   
Мудрее стали ведь они!   
Спасибо, милый наш песок,   
Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!

**Игры с песком для детей от года до трех лет.**

**«Норки для мышки»**

Ребенок вместе со взрослым копает небольшие ямки — норки руками или совочком. Затем педагог обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, педагог берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее «мышка-норушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек — зайчиков, лисят, медвежат и пр.

**«Я пеку, пеку, пеку»**

Ребенок «выпекаете из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

**«Заборчики»**

Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка.

**«Волшебные отпечатки на песке»**

Воспитатель и малыш оставляют отпечатки своих рук на мокром песке, а затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки, птички и т, д.

**Игры с песком для детей от трех до пяти лет.**

**«Следы»**

Предложить пройтись по проложенным дорожкам ладошками, пальчиками (сгруппированными по 2, 3, 4, 5) оставляя следы. Пофантазируйте вместе с ребенком (чьи это следы?).

**«Отпечатки»**

Сделать отпечатки кулачков, костяшек кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

**«Игра на пианино»**

Сначала предложить ребенку «исполнить произведение» на столе. Затем – на песке. Обратить внимание на движение не только пальцев рук, но и кистей.

**«Собери грибы»**

«Ты корзину в лес бери,   
Там грибы мне собери.  
Удивишься ты, мой друг:  
«Сколько здесь грибов вокруг!»  
Рыжики, волнушки  
Найди-ка на опушке!»

Поочередно ребенок запускает руку в песок и ищет грибы. Количество грибов меняется с каждой игрой.

**«Хлеб»**

Муку в тесто замесили,

А из теста мы слепили

Пирожки и плюшки,

Сдобные ватрушки!

Ребенок сжимает и разжимает песок кулачками(«месит»)

Затем произвольно лепит изделия

**«Загадка»**

Педагог закапывает какую-либо игрушку в песок. Ребенок должен ее найти, и на ощупь узнать: что это или кто это?

**«Секретики»**

Педагогом и ребенком поочередно готовятся «секретики», используя различные предметы (фантики, пуговицы, блестки, цветочки и пр.) на поверхности песка. А затем играющим предлагается по очереди найти «секретик», используя лишь перышко или тонкую палочку.

**Игры с песком для детей старшего дошкольного возраста.**

**«Секретики»**

Игра проводится с усложнением. Детям предлагается «засекретить» геометрические фигуры, буквы, цифры.

**«Угадайка»**

В песке спрятаны буквы (количество варьируется). Ребенок находит буквы и составляет слова.

**«Страна слов»**

На поверхности песка написано слово с пропущенной буквой. Ребенку предлагается написать пропущенную букву палочкой.

**«Сапер»**

Рука одного играющего превращается в «мину»: она может находится в песке в любом положении. Задача другого играющего – «сапера», откопать «мину» не дотрагиваясь до нее. «Сапер» может действовать руками, дуть на «мину», помогать себе тонкими палочками или перышками.

**«Мое имя»**

В песке спрятаны буквы (имя играющего). Ребенок должен найти их и составить свое имя. В последующих играх педагог добавляет буквы из других имен.

**«Бусы для мамы»**

«Что же делать? Где взять бузы для красавицы моей?  
Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!»

С помощью мелких цветных камушек, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке.

**"Зарывание секретиков"**

(коррекция психических процессов, развитие мелкой моторики руки, тактильных ощущений)

**Цель:** установление психологического комфорта.

**Задачи:**

* Коррекция психических процессов (внимание, память, мышление, закрепление восприятия цвета).
* Развитие связной речи.
* Развитие мелкой моторики руки и тактильных ощущений.
* Совершенствовать умения и навыки практического общения.
* Развитие фантазии.
* Побуждать ребенка к активным действиям концентрации внимания.
* Стабилизация положительного эмоционального фона.

**Материал:** ящик с песком, вода, игрушки, геометрические формы, различные "волшебные" предметы; магнитофон, аудиокассета со спокойной музыкой.

**Ход занятия**

Если занятие индивидуальное, то "секретики" зарывает взрослый, а если групповое - то каждый ребенок в "секрете" от другого.

Ребенку предлагается взять плоскую корзинку или поднос, подойти к столу и выбрать те фигуры и предметы, которые привлекают его внимание. Но выбирается только 5 - 6 предметов. Затем ребенок приглашается к ящику с песком и ему предлагается "по секрету" зарыть (закопать), спрятать в песок те фигуры и предметы, которые он выбрал. Другому ребенку (который не видел какие "секретики" зарыты в песок) предлагается искать секреты. В процессе раскопок по открывающимся частям догадаться, что там спрятано и описать (т.е. на ощупь узнать находку). Дети по очереди зарывают "секретики" и отгадывают друг у друга, что спрятано в песке.

*Другой вариант.*

Взрослый предварительно закапывает в песок "волшебные камешки доброты" (разного цвета). Ребенку дается кисточка (если песок сухой) или руками (если песок мокрый) начинает откапывать "секретики" (по очереди). И в процессе раскопок по открывающимся частям камешка, нужно описать его цвет. Затем взять "волшебный камешек доброты" в руку, подержать и передать другому - поделиться добротой камешка и своей добротой со всеми ребятами ("камешек доброты" передается из рук в руки по кругу).

По окончании работы взрослый предлагает вымыть руки, сесть на стулья, взяться за руки и поделиться впечатлениями.

**"Победим страх"**

(коррекция страха, боязливости, агрессивности, гиперактивности)

*Проективная игра.*

**Цель:** установление психологического комфорта, положительного эмоционального состояния.

**Задачи:**

* Научить ребенка выражать свои чувства и ощущения.
* Научить ребенка справляться с негативными эмоциями.
* Научить ребенка выражать положительные эмоции.
* Побуждать к активным действиям.

**Материал:** ящик с песком, вода, фигурки по выбору, бросовый и природный материал; магнитофон, аудиокассета со спокойной музыкой.

**Ход занятия**

Взрослый предлагает ребенку на мокрой и ровной поверхности песка нарисовать свой страх. Затем поливать рисунок до тех пор, пока нарисованное не исчезнет (не "смоется") и вновь - чистая, ровная поверхность, страх исчез. На том месте, где был нарисован страх, ребенок создает "веселую картинку" из материала и фигурок, которые выбрал.

По окончании работы взрослый предлагает вымыть руки. Музыка затихает.

Эмпатия.

Взрослый: "У меня сейчас хорошее, спокойное настроение. А какое у тебя настроение, что ты чувствуешь?" (ответ ребенка).

"Теперь возьми меня за руки и повторяй за мной: я теперь спокоен, "страх" убежал и никогда не вернется. Я очень смелый и храбрый".

**"Я колючий только снаружи"**

(коррекция агрессивного поведения)

**Цель:** установление психологического комфорта и положительных установок, снятие эмоционального напряжения.

**Задачи:**

* Научить ребенка справляться с гневом (в неразрушительной форме для окружающих).
* Научить ребенка выражать свои чувства и ощущения.
* Побуждать к активным действиям.
* Способствовать к проявлению эмпатии.

**Материал:** ящик с песком, вода, на выбор фигурки; магнитофон и аудиокассета со спокойной музыкой.

**Ход занятия**

Взрослый просит ребенка вылепить из песка своего обидчика, а затем разрушить фигурку и залить водой. Затем взять выбранную фигурку обидчика и закопать в песок (но мы закапываем не обидчика, а свой гнев и озлобленность на него). Все - негативных эмоций и переживаний нет, а значит "обидчик" больше не обидит. В конце работы ребенок выравнивает поверхность песочницы.

По окончании работы ребенок моет руки и садится на стул.

Эмпатия.

Взрослый: "Теперь возьми меня за руки и повторяй за мной: я спокоен, у меня хорошее настроение, я очень добрый и ласковый".

**Заключение**

Игры с песком для детей и взрослых, направленны на решение практически любых задач. Для малышей – это, конечно, развитие; для детей постарше – успешная адаптация к школе, наработка коммуникативных навыков; для родителей с детьми – детско-родительские отношения; для взрослых – психо-эмоциональная регуляция и многие другие.  
В целом, независимо от возрастной направленности, пескотерапия помогает:

\* развивать познавательные процессы (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение), процессы саморегуляции;

\* развивать сенсорно-перцептивную сферу, творческий потенциал, формировать коммуникативные навыки;

\* тренировать мелкую моторику рук;

\* гармонизировать психоэмоциональное состояние;

\* формировать установку на положительное отношение к себе.

Принцип “терапии песком” был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека возиться с песком, и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые только при соединении образуют любимую нами песочную массу. Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе воплощение Жизни во Вселенной.

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим, специалисты парапсихологи утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

•  Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом. Казалось бы, всё очень просто – ребенок строит что-то из песка, без сожаления разрушает созданные им самим творения, и снова строит… Но именно это простое действие хранит уникальную тайну - нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — на смену старому всегда приходит новое. Многократно проживая эту тайну, малыш достигает состояния равновесия, уходят тревога и страх. Еще одно важнейшее психотерапевтическое свойство песка - возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность изменения дискомфортной для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности.

Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.

Наблюдения психологов показывают, что именно первые совместные игры детей в песочнице могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их детей. Родители видят, что ребенок становится излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками - это может стать поводом для размышлений о системе воспитания.   
Поиграйте в песок вместе с ребенком. Положите ладони на песок и расскажите ему о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую тепло (прохладу) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?» Пусть ребенок попробует сам рассказать о том, что он чувствует. Сделайте отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры (солнышко, цветок, и т.д.); «пройдитесь» по песку каждым пальчиком поочередно. Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Они стабилизируют эмоциональное состояние малыша, учат его прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушениями речи. Но главное – ребенок получает первый опыт самоанализа, учится понимать себя и других.   
Игры с песком разнообразны: обучающие игры обеспечивают процесс обучения чтению, письму, счету, грамоте; познавательные игры дают возможность детям узнать о многообразии окружающего мира, об истории своего города, страны и т.д.; проэктивные игры откроют потенциальные возможности ребенка, разовьют его творчество и фантазию.   
Игры с песком:

•  развивают тактильно-кинетическую чувствительность и мелкую моторику рук;

•  снимают мышечную напряжённость;

•  помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде;

•  развивают активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации);

•  стабилизируют эмоциональные состояния, поглощая негативную энергию;

•  позволяют ребёнку соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации;

•  преодолевают комплекс «плохого художника», создавая художественные композиции из песка при помощи готовых фигурок;

•  развивают творческие (креативные) действия, находят нестандартные решения, приводящие к успешному результату;

•  совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности;   
•  способствуют расширению словарного запаса;   
•  помогают освоить навыки звуко-слогового анализа и синтеза;   
•  позволяют развивать фонематический слух и восприятие;   
•  способствуют развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;   
•  помогают в изучении букв, освоении навыков чтения и письма.

Играть в песок можно не только на улице – можно устроить мини-песочницу дома.

**Литература**

1. Бережная Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего младшего дошкольного возраста.// Дошкольная педагогика. Январь - февраль, 2007.
2. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры.- СПб.: Детство-Пресс, 2002.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. - Спб.: 2001
4. Кулакова Н., Грабенко Т. Следы на песке // Мой ребёнок. 2003. Май. - с.70-72.
5. Мой ребенок. 2003. Май. Кулакова Н., ГрабенкоТ. Следы на песке.
6. Никольская О.С. Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма. - М.: 2000
7. Практикум по арт-терапии/ под ред. А.И. Копытина/ СПб.: Питер, 2001.
8. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. Т.Н. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евсигнеева, СПб.: Институт специальной психологии ипедагогики,1998.
9. Штейнхард Ленор.// Юнгианская песочная терапия.// СПб.: Питер, 2001
10. Юнгинская песочная психотерапия. Л. Штейнхард, СПб.: Питер, 2001.