**Введение**

Игра с песком, или песочная терапия становиться всё более и более популярной в психологической, психотерапевтической, и даже театральной деятельности. И эта популярность не случайна. Современный всё ускоряющийся темп жизни, обилие различного рода стрессогенных факторов заставляют психологов искать эффективные способы для снятия психо-эмоционального напряжения, решения внутриличностных конфликтов, путей для саморазвития, самопознания. На сегодняшний день практическая психология может предложить множество самых различных по своему содержанию, целям и задачам направлений. И одно из популярных направлений – это песочная терапия.

Песочная терапия это сравнительно молодой метод в научной психологии, но известный с давних пор в общечеловеческой практике. Карл Густав Юнг открыл песок для научного осмысления в контексте психотерапевтической помощи взрослым. И долгое время этот метод существовал исключительно в рамках юнгианской парадигмы.

Всем известна манящая притягательность песка, с ним любят играть как совсем маленькие дети, так и взрослые, оказавшись на пляже, невольно начинают водить руками по мягкому, податливому песку. И именно пластичность песка, позволяет человеку реализовывать через него свой творческий потенциал. Также одним из удивительных свойств песка является его свойство «заземления» негативной энергии, вот почему нас так тянет просто поводить по нему руками, или сыпать песок тонкой струйкой между ладоней. Такие нехитрые действия успокаивают человека, помогают привести мысли в порядок, настраивают на философский лад, дают ощущение внутреннего покоя. Работа в психологической песочнице позволяет увидеть себя со стороны, заглянуть в свой внутренний мир, почувствовать его противоречия, конфликты и самому решить их. Ведь преобразуя ситуацию в песочнице, человек получает опыт самостоятельного решения трудностей как внешнего, так и внутреннего порядка.

Метод песочной терапии уникален также и своей универсальностью, он одинаково эффективен как для взрослых, так и для детей. В работе с детьми песочную терапию используют для решения как коррекционных, так и развивающих, дидактических и даже общеобразовательных задач. Перенос традиционных развивающих занятий в песочницу помогает повысить учебную мотивацию, сделать изучение даже самого трудного и скучного для ребёнка материала, интересной и захватывающей игрой.

**Памятка для родителей и педагогов**

**по организации безопасного поведения детей в**

**играх с песком**

 *При каждой организации игр с песком необходимо:*

1. Проверить прочность песочного ящика, любые мелкие неисправности должны быть немедленно устранены.
2. Перекопать песок, полить его горячей водой, немедленно убрать с поверхности песка мусор, инородные предметы.
3. Обеспечить содержание песка в условиях, исключающих запыление воздушной среды.
4. Проверить на прочность инвентарь, игрушки.

***При организации игр с песком запрещается:***

1. Использовать игрушки со сколами, трещинами, острыми краями.
2. Использовать булавки, иголки, гвозди, другие колющие, режущие предметы.
3. Сдувать песочную пыль ртом (исключить образование пыли).
4. Играть с подбрасыванием песка вверх, с бросанием его в друг друга.
5. Насыпать песок за ворот рубашки, в волосы, в обувь.
6. Жевать песок, либо имитировать употребление его в пищу.
7. Нюхать песок.
8. Переносить песок весом до 2-х кг – мальчикам, до 1,5 кг – девочкам.

Педагог должен внимательно наблюдать за играющими и их отношениями.

**Примеры инструкций к индивидуальным играм в песочнице:**

**Начало:**

«Возьми поднос, подойди к столу и выбери те фигурки, к которым тянется твоя рука, которые привлекают твоё внимание» (приглашение к песочнице).

**«Сказочная» инструкция:**

«Представь себе, что ты волшебник. Ты долго путешествовал, искал место, где ещё не жил, где не ступала нога человека. И, наконец, пришёл в пустыню. И задумал волшебник превратить её в сказочную страну и заселить её разными существами… Преврати пустыню в тот мир, какой ты захочешь».

**Инструкции в зависимости от темы и возраста ребенка:**

«Создай то, что хочешь»;

"Создай свой собственный мир, он может быть таким каким тебе захочется";

"Создай своё собственное сказочное государство / свою волшебную страну";

«Создай наиболее яркий эпизод твоего сна»;

«Создай историю о своей семье/ семье животных и расскажи о ней».

**Примеры вопросов которые можно задать ребёнку при обсуждении его песочной картины:**

* Расскажи что это за мир, сказочная страна?
* Какие существа её населяют, какой у них характер, что они умеют, откуда они пришли в эту страну? (подробно о каждой фигуре)
* В каких взаимоотношениях они находятся между собой?
* Всем ли существам хорошо в этом мире, в этой стране, если нет, то что можно было бы сделать, чтобы им стало лучше, что можно изменить?
* какие события будут происходить в этой стране, что будут герои делать дальше?

Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не скажет: «Теперь всем хорошо!» или ущербный герой не попадет в более благоприятную ситуацию.

**Ориентировочный этап.**

Взрослый знакомит детей со своей игрушкой «песочной феей или добрым сказочником/ волшебником ».

«Песочная фея – это добрая волшебница, которая любит детей, игрушки, ей очень хочется познакомиться с вами и вашими игрушками» (Дети показывают игрушки и по возможности называют их). Песочная фея приглашает всех к себе в гости в песочницу, в свой песочный мир».

Сначала дети осматривают песочный поднос: дотрагиваются до бортиков, крышки, тихонько стучат пальчиками по крышке. «Песочная фея» разрешает войти в её песочный дом (взрослый снимает крышку с песочницы). Дети осматривают песочницу изнутри. Взрослый указывает на борта песочницы: «Они голубого цвета, как небо», указывает на дно песочницы без песка: «Оно голубое, как вода в море».

**Этап прикосновений и игр на поверхности песка.**

«Песочная фея хочет показать ребятам и их игрушкам много интересных игр в песочном мире. Давайте поздороваемся с нашим новым другом – песком.

**Упражнение «Здравствуй, песок!»**

**Цель:** снятие психо-эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Приложите свои ладони к песку и скажите, "здравствуй, песочек", а теперь уберите ладони и посмотрите на песок на нём остались отпечатки ваших ладошек, это так песочек тоже говорит вам "здравствуйте!"

Можно предложить ребенку дотронуться до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно.

"А теперь можно поприветствовать песочек как своего друга, представим, что мы хотим пожать ему руку. Сожмите песок в обоим кулачках и подержите его крепко - крепко, затем расслабьте ладонь и тонкой струйкой посыпьте его обратно".

Упражнение можно повторить 2-3 раза.

**Упражнение на развитие тактильной, сенсорной** чувствительности

А теперь, ребята ещё раз прикоснитесь к песку и скажите какой он? Мягкий или твёрдый? Приятный или неприятный? Тёплый или холодный?

"Песок у нас пока ещё холодный, давайте, ребята, согреем его теплом своих ладошек. " Дети растирают песок между ладоней, водят ладонями по самой песочнице пытаясь "согреть песок". Упражнение заканчивается когда песок "теплеет в руках.

**Игра «Археолог»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, развитие тактильных ощущений.

Взрослый прячет в песке несколько предметов разной величины, формы, фактуры и цвета. Ребёнку предлагают сыграть в археологов, устроить раскопки и найти все спрятанные в песке сокровища, только делать это нужно аккуратно, не просыпая песок из лотка.

**Упражнение «Песочный дождик»**

**Цель:** регуляция мышечного напряжения , расслабление

ПЕСОЧНАЯ ФЕЯ:

«В моей стране могут идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит».

1. Ребенок медленно/быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.
2. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

 **Игра-упражнение «Секретные задания кротов»**

**Цель:** развитиетактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землёй.

 ПЕСОЧНАЯ ФЕЯ:

«Сегодня наши руки могут превращаться в кротов. Вот так- взрослый взмахивает руками и складывает их «уточкой»,и показывает ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба. Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей. (по желанию ребенка взрослый аккуратно рисует нос и глазки на костяшках его пальцев). Ну, что погружаемся в песок? Смотри и делай как мой крот».

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности песка) , а затем осторожно раскапывает каждый палец . Затем тоже самое проделывает ребенок. После чего они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки).

Как вариант игры – все действия осуществлять с закрытыми глазами: искать в песке пальцы друг друга, пожимать их - «кроты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лапки»

**2. Игра-упражнение «Песочные прятки» или "Мина"**

**Цель:** развитие тактильных ощущений. Развитие навыков самоконтроля и произвольности поведения.

**(первый вариант)**

**песочная фея:**

 «Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки . Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того, как я скажу : «открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки»

Чтобы разнообразить игру взрослый показывает ребенку игрушку - «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки, и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, то он отрабатывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

**Мина**

**Цель:** Развитие навыков самоконтроля и произвольности поведения.

**(второй вариант)**

"Сейчас мы с вами превратимся в сапёров. Сапёры это те люди, которые умеют разминировать (делать безопасными) мины. Положите ваши ладони на песок, и мы представим, что одна из них сейчас превратиться в "мину" её нужно как можно скорее закопать в песок. А теперь второй ладонью мы будем аккуратно её "разминировать". Делать это нужно очень осторожно и медленно".

Кошки- мышки

**Цель:** Развитие навыков самоконтроля и произвольности поведения.

"Сейчас наши пальчики превратятся в весёлых мышат и будут бегать по песочнице и играть друг с другом. Но как только я скажу кот идёт мышки быстро прячутся в свои норки (закапываем ладони в песок) и сидим там тихо-тихо пока не пройдёт кот."

**Упражнение «Песочный ветер» (Дыхательное упражнение)**

**Цель:** сенсорное, тактильное развитие, развитие навыков самоконтроля.

1. Малыши учатся управлять вдохом-выдохом, не затягивая песок в трубочку, а детям по старше, 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.
2. Данное упражнение можно комбинировать с ароматерапией (однако, ароматерапию имеют право использовать психологи, прошедшие определенную подготовку в этом направлении). Ребенок вдыхает запах специально подобранной для него ароматической смеси (тонизирующую /расслабляющую). При выдохе, ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

**Упражнение «Необыкновенные следы»**

**Цель: развитие тактильной чувствительности , воображения.**

1. **«**Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
2. «Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях
3. «Ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
4. «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»).
5. «Кроказябла» - дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (в последствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны)

**Игра-занятие «Песочный детский сад»**

**Цель:** Снижение уровня личностной тревожности в период адаптации к детскому саду. Развитие коммуникативных навыков детей.

В данной игре обыгрывается поэтапно целый день как в настоящем детском саду, с соблюдением последовательности выполнения основных режимных моментов (привод ребенка в д/с, зарядка, завтрак, занятие, прогулка ит.д.), а также все доступные ребенку навыки самообслуживания. Особое внимание необходимо уделить в игре с фигурками реальным проблемам ребенка, например, расставание с родителями или прием пищи.

Игрушка-посредник, выбранная ребенком, выполняет роль его самого. Ребенок при желании доступным для него способом может озвучивать действия своей игрушки. «Песочная фея» выполняет роль воспитателя. Она объясняет правила поведения игрушек- «детей» в группе и демонстрирует положительное отношение и поддержку игрушке ребенка.

Среди больших игрушек в группе выбирается игрушка, которая в понимании ребенка может символизировать родителя для его игрушки-посредника. От имени игрушки-родителя воспитатель несколько раз говорит и демонстрирует необходимость расставания: мама или папа уходят на работу, а игрушка- малыш на некоторое время остаётся в песочном детском саду.

Описание действий в игре с игрушкой «родители» и игрушкой «ребенок».

«Родители приводят малыша в песочный детский сад, где их уже ждет Песочная фея-воспитательница. Воспитательница показывает малышу место, где он будет переодеваться и помогает ему переодеться. Родители целуют малыша и прощаются с ним. Затем родители уходят (взрослый уносит игрушку из комнаты). Песочная фея-воспитатель вместе с малышом машут родителям и идут вместе в группу – песочницу, где уже приготовлено место для игровой комнаты – там стоит игрушечный столик с посудкой, спальня – там стоит игрушечная кроватка, туалет – там стоит игрушка - имитация горшка. Также часть песочницы может быть засажена веточками – деревьями – это игровой участок для прогулок на свежем воздухе. Далее игровой сюжет развивается в соответствии с реальной жизнью ребенка в детском саду.

При многократном проживание в игре психотравмирующей ситуации, например, расставании с родителями, у ребенка наступает своего рода снижение чувствительности и страха в реальной стрессовой ситуации, так как его песочный опыт будет показывать предсказуемость и благополучный исход реальных событий : «каждое утро ты идёшь в детский сад», «на некоторое время ты остаёшься с другими детьми и взрослыми без родителей», «ты можешь весело поиграть с другими детьми», «воспитатель всегда поможет тебе», « ты должен слушать, что говорит и просит сделать тебя воспитатель», «родители всегда придут за тобой, они любят тебя».

Таким образом, любую психотравмирующую или конфликтную ситуацию можно проиграть в песочнице. Не сразу, но постепенно «песочный опыт» проживания разных событий станет жизненным опытом самого ребенка, который он начнет активно использовать в своей реальной жизни.

**Дидактические игры-упражнения.**

**Упражнение «Узоры на песке»**

**Цель:** закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого. Как вариант подобной игры – взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц ит.д.

.**Игра-упражнение «Маленькие волшебники – мы создаем мир»**

**Цель:** развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ – город, деревня, лес, река, озеро, остров, и т.д., а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества. (тема построений может соответствовать теме занятий в группе)

 **Упражнение «Мы едем в гости»**

Цель: развитие пространственных представлений.

Взрослый в игровой форме знакомит /закрепляет знания ребенка о пространственных представлениях: «верх-низ», «право-лево», «над -под», «из-за – из-под», «центр, угол». Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит, прыгает, ползает» по песку, изображая различных персонажей.

**Первый вариант.**

 ПЕСОЧНАЯ ФЕЯ:

«Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу- потому, что это дикое животное). В каком углу песочницы растет лес? (в правом нижнем углу, малыши отвечают – в верху песочницы). Кто живет рядом с зайчиком? (перечисляются и помещаются в песочницу фигурки/картинки диких животных). С кем дружит зайчик? Кого боится зайчик? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику?»

Аналогично выполняются игры-задания «Идем в гости к лошадке» (закрепление знаний о домашних животных и их жилье), «Плывем навстречу дельфинам» (закрепляются знания об обитателях морей и рек) и т.д.

В ходе игры ребенок узнает/закрепляет знания об особенностях жизнедеятельности тех или иных животных и растений (за неимением игрушечных фигурок можно использовать ламинированные картинки).

**Организация игр-занятий с мокрым песком.**

*Дополнительные условия организации занятий с мокрым песком:*

1. ***У детей не должно быть порезов на руках, кожных заболеваний.***
2. ***Дети для работы должны иметь клеёнчатые передники.***
3. ***Вода, которой увлажняется песок должна быть теплой. С каждым занятием температуру воды можно постепенно снижать – т.е. происходит дополнительное закаливание детей.***
4. ***Рядом с песочницей должен находиться источник чистой воды и салфетки.***

*Ориентировочный этап.*

Желательно, чтобы ребенок уже знал свойства сухого песка и игры с ним.

***Ручеёк течёт***

***Цель***: развитие тактильных ощущений.

 взрослый льёт воду на одну часть песка тонкой струйкой из кувшинчика.

***Дождик моросит***

***Цель:*** развитие сенсорных, тактильных ощущений.

Другая часть песка увлажняется через разбрызгиватель.

Взрослый обращает внимание детей на изменившийся цвет и запах мокрого песка.

Затем ребенок самостоятельно увлажняет песок (воды для увлажнения должно быть столько, чтобы излишне не залить песок).

**Волшебные отпечатки**

**Цель: развитие позитивного самовосприятия.**

На влажном песке ребёнок оставляет своей ладонью отпечатки. После этого он украшает их разноцветными камушками, пуговицами, фасолью, ракушками и т.д. При этом проговаривается, что умеют делать наши руки, какие они хорошие и трудолюбивые.

**Рисунки на песке**

**Цель:** развитие воображения, творческого мышления, тактильных ощущений.

 Ребёнок отпечатки своих ладоней дорисовывает до целого образа. Например представляет, что ладошки - это слон и подрисовывает соответствующие детали, или ладошки это букет осенних листьев, цветов, осьминожки и т.д.

*Этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка (его содержание аналогично содержанию работы с сухим песком).*

***ПЕСОЧНАЯ ФЕЯ:***

***«Давайте поздороваемся с мокрым песком. С ним вы сможете поиграть в удивительные игры – вы превратитесь в волшебников-строителей»***

**Упражнение «Здравствуй, песок»**

Описание игр смотри выше - «игры-занятия с сухим песком».

***Упражнение «Необыкновенные следы»***

***так же как и с сухим песком оставлять следы различных зверей на песке.***

**игра «Норки-холмики»**

**Цель:** развитие тактильных ощущений.

ребенок поочередно, затем всеми пальцами сразу делает дырочки в песке –жилище для мышки, лепит холмики – жилище для черепашки. .

**Игра «Следы на песке»**

**Цель:**

Взрослый с помощью лейки, поляризатора, бутылки с водой оставляет на сухом песке следы и предлагает ребёнку придумать, чьи следы это могли бы быть.

*Дидактические игры-упражнения.*

***Упражнение «Отпечатки»***

***Цель: развитие тактильных, сенсорных ощущений.***

Отпечатки как барельефные, так и горельефные на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формочки изображающие животных, транспорт, различные по величине геометрические фигуры и т.д. Взрослый и ребенок по очереди делают отпечатки на мокром песке. Затем ребенок по словесной инструкции или по нарисованному взрослым плану изготавливает серию отпечатков, комментируя процесс.

В таких играх можно использовать задания на классификацию предметов, например - только геометрические формы, только животные и т.д.

***Игра «Песочные строители»***

***Цель:*** *закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, слуховой и зрительной памяти.*

ПЕСОЧНАЯ ФЕЯ:

«Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала, нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит только дома круглой формы, жираф – только прямоугольной формы, а бегемотик хочет жить в квадратном доме и т.п. Помоги обитателям песочницы.

 В верхнем правом углу будет жить бегемотик. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток».

Подобным образом взрослый дает задание ребенку «расселить всех жителей песочницы». Задание можно также усложнить путем введения большего количества персонажей, расселение игрушек по нарисованному взрослым плану.

**Игра «Кто к нам приходил?»**

**Цель:** *развитие зрительного и тактильного восприятия.*

Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные/горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводится их контур. Усложнение задания – игра происходит с новыми формочками без предварительного их ощупывания, а также путем наложения нескольких характерных отпечатков друг на друга.

**Упражнение «Узоры на песке»**

***Цель:*** *развитие зрительно-моторной координации, процесса классификации, воображения.*

Описание игр-упражнений см. выше – занятия с сухим песком.

Так как на мокром песке получаются более четкие узоры, дорожки, то их можно использовать в играх на классификацию.

Например, по волнистой дорожке идут только люди, по прямой дорожке едут только машины, а на заборчике сидят только птицы – ребенок выбирает нужные фигурки или картинки и ставит их на указанную дорожку. В последствии можно развить сюжет и сочинить мини-сказку «Кто, куда, зачем и что случилось?»

Также на мокром песке можно рисовать достаточно четкие лица, обучая ребенка графическим способам обозначения эмоций человека: радость, грусть, злость, страх, удивление.

**ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ С ПЕСКОМ**

Любые самостоятельные игры детей в песке обладают психопрофилактической ценностью, начиная от простых манипуляций с песком (пересыпание, закапывание, сжимание, когда ребенок дует на песок т. п.) до сложных сюжетно-ролевых игр

.

 **Игра-упражнение «Песочный круг»**

**Цель:** развитие тактильных ощущений, развитие воображения.

 Ребенок на песке рисует любыми способами круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, пуговицами, монетами, бусинами и т.д. После чего ребенок может дать название своему «песочному кругу». Те же манипуляции ребенок производит с отпечатками своих ладоней, при этом он может сочинить историю о каждом пальчике: «Кем он был раньше, кто он сейчас, кем он будет в будущем».

**Упражнение «Победитель злости» (модификация «формообразующей психокоррекции»)**

**Цель:**

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: « Не злись, не капризничай, возьми себя в руки». В большинстве случаев данный совет совершенно бессмысленный, так как запрет на проявление отрицательных эмоций вызывает у человека лишь дополнительное раздражение и агрессию по отношению к такому советчику и усиливает чувство вины за «плохое поведение».

Игра «Победитель злости» может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

ПЕСОЧНАЯ ФЕЯ.

« Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? (ответы ребенка)

 Твоё злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того как злость ушла, тебе также бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет – каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить её». Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и т.п.

1. Взрослый, а затем ребенок делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот - «В этом шаре теперь живет твоя злость» – данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар , свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства». Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все «злые мысли и действия».
2. Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая «волшебное заклинание: прогоняем злость, приглашаем радость» - ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на неё и контроля со стороны взрослого, также он получает специфическое удовольствие от разрушения.
3. После чего ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней - успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». По желанию, ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

**Использование метода песочной терапии в период адаптации детей.**

Игра в песок, особенно для малышей первых-вторых младших групп, является, самым доступным и естественным способом развития и коррекции ребёнка. Психологи и воспитатели младших групп могут использовать игры с песком в качестве писихопрофилактического средства в период адаптации детей к жизни в детском саду. Поэтому проводить занятия в психологической песочнице можно уже с детьми с 1,5 - 2 лет.

   Взрослый через игру с ребенком в песочнице может ненавязчиво сообщить ему нормы и правила поведения в группе. Психолог или воспитатель естественным путем могут осуществить психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка и обучить его социально приемлемым способам нервной разрядки.

    В свою очередь, для малыша, еще слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего Я. Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются **следующие, важные для адаптационного периода задачи:**

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль воспитателя становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру.

2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения как ребенка, так и воспитателя, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.

3. В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.

4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения.

5. Взрослый становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

Количество детей на таких занятиях может быть от 1 до 4 человек если это дети от 1,5 до 3 лет и от 1 до 6 с детьми 4 - 6 лет.

Структура таких занятий будет похожа на структуру традиционного коррекционно-развивающего занятия.

1. Ритуал приветствие

2. Создание психологического настроя на работу. Игры на снятие психо-эмоционального напряжения. Вводные упражнения - разминки. Игры на сплочение группы.

3. Введение в тему занятия. Упражнения, задания, игры по теме занятия.

4. Рефлесия. Обсуждение полученного опыта, знаний, возможностей их применения в реальной жизни.

5. Релаксация. Можно использовать небольшие релаксационные упражнения, визуализации под музыку для релаксации, психогимнастические упражнения и этюды.

6. Ритуал прощания.

***Общие рекомендации***

***по подготовке и проведению адаптационных игр-занятий***

1. Игры в песочнице проводятся с подгруппой детей, особое внимание при этом взрослый уделяет вновь прибывшему ребенку. Желательно, чтобы в данной подгруппе были дети, уже адаптированные к жизни в детском саду, так как много игр новый ребёнок будет выполнять по подражанию или из любопытства.

2. При проведении первых адаптационных игр-занятий не обязательно придерживаться жесткой структуры занятия, возможно продление по времени игры в песке, если это хорошо стабилизирует психофизическое состояние ребенка.

3. Взрослый должен внимательно следить за реакцией ребенка при работе с песком. В случае появления негативного отношения или усталости занятие ненавязчиво завершается.

4. Взрослый вначале показывает способы действия, а затем ребенок «рука в руке» или самостоятельно повторяет их. Не стоит настаивать на четком выполнении инструкции, взрослый должен на первых порах подстраиваться под ребенка.

5. Для начала и окончания игр-занятий вырабатывается особый ритуал приветствия и прощания (это может быть определенная музыка или звук, песочные часы и пр.)

На первых двух-трех занятиях ребенку не показывают весь набор игрушек, он должен освоить достаточно широкий спектр простых манипуляций с песком с помощью рук, лопатки, кисточки.

Желательно, чтобы ребенок принес из дома одну из своих любимых игрушек (высотой не более 10–15 см, она должна хорошо обрабатываться), но ребенок может и выбрать игрушку из предложенных взрослым. Она становится посредником для ребенка в играх с песком.

Правила поведения, запреты, поощрения осуществляются взрослым через свою игрушку-посредника — песочную фею или же доброго волшебника.

**Правила игры в песочнице для малышей (чем младше дети, тем короче правила)**.

«Песочная фея загрустила, потому что её подружки песчинки потерялись и не смогли вернуться домой в песочницу. Песочная фея просит тебя, малыш:

1. Береги песчинки – не выбрасывай их из песочницы. Если случайно песок высыпался – покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. **Нельзя выбрасывать песок из** **песочницы**.
2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей - **нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.**
3. Песочная фея любит, когда у детей чистые ручки и носики.-**поиграл с песком – помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу.**

 Приложение

Индивидуальная регистрационная форма

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Поднос\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Песок (сухой, влажный)

## Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Объекты | Вербальные и невербальные реакции клиента | Реакции психолога | Карта |
| 1234567891011121314151617181920 |  |  |  |  |

Коментарий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Индивидуальная регистрационная форма

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поднос\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Песок (сухой, влажный)

## Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Название\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Объекты | Вербальные и невербальные реакции клиента |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 |  |  |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 |  |  |

### Карта

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

#### Рассказ клиента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Коментарии психолога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

# **Пример протокола**

*проведение индивидуальных занятий с использованием элементов песочной игротерапии*

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ гр.№\_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_\_

 Занятие № \_\_\_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_200\_\_г.

цель: Моделирование ресурсных состояний

 Отреагирование агрессии

 другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Энергоинформационное поле песочной картины (ПК)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Сюжет ПК *(динамичный, статичный, смешанный)*
2. Конфликтное содержание ПК *(явное, скрытое)*
3. Анализ конфликтного содержания ПК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень агрессии | Направленность (А) | Адресность (А) | Динамика проявления конфликтного содержания |
| *высокий* | *аутоагрессия* |  | *хаос* |
| *средний* | *гетероагрессия* |  | *конфронтация* |
| *низкий* |  |  | *консолидация* |

1. Ресурсное содержание картины *(энергетика картины, идея, сюжет, образ героя, чудесные предметы, фигура помощника и пр.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Схематичный рисунок ПК

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

 Психолог

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прошлое****Процессы связанные с прошлыми****воспоминаниями**, мысли о доме, матери, другой значимой женщине. Жизненный багаж. Застревание на прошлом. | **Актуальное****То о чем в данный момент думает, что фантазирует** **человек.** Ум, способность к анализу,  | **Будущее****Мечты, планы на будущее**, мысли о коммуникациях в среде и с отцом или др. значимыми мужчинами. Движение к будущему. |
| **Прошлые эмоциональные переживания**, связанные с домом, матерью, другой значимой женщиной. Коммуникабельность.  | **Актуальное эмоциональное состояние.** Нечто значимое, может быть осознаваемое или нет.Ценностные устремления.  | **Стремления и желания**. А так же эмоции по поводу будущего, социальной самореализации |
| **Совершенное в прошлом действия**. Действия связанные с домом, матерью, другой значимой женщиной.  | **Действия, реализуемые в данный момент или отношения к ним.** Актуальные желания.  | **Действия, которые возможны в будущем** по отношению к социуму и значимой мужской фигуре. Наличие неразрешимых внутрисемейных конфликтов. Указывает роль и место в семье.  |

**Символическое размещение фигур**

**Уважаемые коллеги, удачи и терпения вам в вашей нелегкой и очень интересной работе!**

**Литература.**

1. **Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2002.**
2. **Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии.**
3. **Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум песочной терапии.**