**Консультация для педагогов ДОУ**

Зотеева Светлана Александровна, педагог-психолог, МБДОУ детский сад № 7 «Ягодка», г. Лобня, Московской области

**Песок и эмоции**

**Как игры с песком влияют на развитие эмоциональной сферы дошкольников.**

Песок - загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, лёгким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых и детей – вспомните, как приятно бывает присоединиться к игре в «куличики», построить замок на морском берегу или просто смотреть, как высыпается сухой песок из вашей ладони. Организованная игра с песком – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды – и ощущения свободы и безопасности самовыражения, это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Все мы хорошо знаем, что развитие ребёнка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребёнка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», поскольку ещё не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениями в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Особенно трудными для ребёнка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения – он начинает ходить в детский сад или школу. Требуется немало времени, чтобы ребёнок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее незнакомыми ему детьми, осознал требования воспитателей, понял, как усваивать новые знания в процессе группового обучения

Игра с песком как способ развития и самотерапии ребёнка известен с давних времён. Податливость песка пробуждает желание создать из него миниатюрную картину мира. Человек выступает в песочнице как «созидатель» - один жизненный сюжет сменяет другой, следуя законам Бытия: всё приходит и всё уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, - просто старое превращается в нечто иное, новое. При многократном переживании этого ощущения человек достигает состояния душевного равновесия.

Игра с песком – это естественная и доступная для каждого ребёнка форма деятельности.

Что же происходит с ребёнком, когда он играет в песок? Часто словами ребёнок 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, ребёнок освобождается от напряжения. А самое главное, он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке всё заканчивается хорошо! Этот опыт в виде «концентрата» попадает в бессознательное ребёнка (тогда как глубинный смысл проигранного на песке им может не осознаваться). Некоторое время бессознательное активно ассимилирует новый материал в имеющуюся систему мировосприятия. И наступает момент (срок для каждого индивидуален), когда мы можем заметить в поведении ребёнка определённые изменения. Это удивительно, но он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт!

Уже доказано, что дети, которые активно играли в детстве в песке, чаще всего вырастают уверенными и успешными взрослыми.

Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу обеспечивает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения: существенно усиливается желание ребёнка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно; в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа развития «рисуночного интеллекта»; в играх с песком, более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика; совершенствуется развитие предметно-игровой деятельности, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка; а также песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию.

Возможность самовыражения в играх с песком не ограничена словами: также как один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов, фигура или сцена, построенная на песке, может передать чувства, эмоции, конфликты, не доступные словесному выражению. Это важно для многих, особенно для детей, так как они пока не чувствуют себя непринуждённо в мире слов. К тому же создание песочных композиций, в отличие от рисунка, не требует каких-либо особых умений.

Песок поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это прекрасное средство для «заботы о душе»

Игра с песком предоставляет ребёнку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирование ощущений связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Ребёнок в процессе игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психологическую травму. Цель такого взаимодействия с песком – дать возможность ребёнку быть самим собой. Игра ребёнка является символическим языком для самовыражения. Манипулируя игрушками, ребёнок может показать более адекватно, чем выразить в словах, как он относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни, к окружающим людям.

Игра в песке даёт средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребёнка подходящими средствами, являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребёнка. Чувства и установки, которые ребёнок, возможно, боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную по собственному усмотрению игрушку. Вместо того, чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребёнок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить, утопить и т.д. Чувства ребёнка часто невозможно выразить словами.

Применять игровые методы работы с песком могут не только психологи, но и воспитатели. Применение песочницы особенно благотворно с детьми дошкольного возраста. До трёх лет игра ребёнка в песке носит познавательный и развивающий характер, посредством песка малыш «простраивает» свою жизнь, играя в «куличики» и «песочки» он формирует своё представление о мире, «допекает, доделывает» то, чего он не получил от родителей. После трёх летнего возраста, игра в песочнице носит уже коррекционно-развивающий характер. Часто маленькие дети затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития речевого аппарата, бедности представлений или задержки развития. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет: персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребёнка мысли и чувства. Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания.

Работая психологом в детском саду, я предлагаю воспитателями использовать элементы игровых методов работы с песком: организовать центры воды и песка в каждой группе, а также специально организовывать игру в песочнице на прогулке, тем самым помогая детям в игре стабилизировать своё эмоциональное состояние.

Использованная литература:

- Денисова Н.Д. «Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет», Волгоград, «Учитель», 2013г.

- Кузуб Н.В. , Осипук Э.И. «В гостях у Песочной Феи», Творческий центр «Сфера», Санкт-Петербург, 2011.

- Киселёва М.В., «Арт-терапия в работе с детьми», «Речь», Санкт-Петербург, 2006 г.

- Копытин А.И. «Теория и практика арт-терапии», , Санкт-Петербург «Питер», 2002г.

- Мухина В.С. «Возрастная психология», Москва, «Академия», 1998г.

- Урунтаева Г.А. «Дошкольная психология», Москва, «Академия», 1997г.