**«Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей младшего дошкольного возраста»**

Сегодня мы живем в очень непростом мире. Жизнь ставит нас в сложные ситуации, требующие адекватных решений.

В настоящее время закономерностью является то, что под воздействием ряда факторов (окружающая среда, общение с взрослыми и сверстниками, СМИ…) у детей могут возникать негативные эмоциональные переживания: тревожность, выражающаяся в конфликтах и агрессии, неуверенность, определяющаяся замкнутостью и депрессивностью.

Под влиянием телевидения и социума дети перенимают способы поведения и грубое выражение чувств посредством подражания.

Негативные способы поведения дети переносят в игру. А ведь вся жизнь - игра! Игра самоценна. Она вызывает положительные эмоции, дарит радость.

Есть ли такая детская игра, которая сможет гармонизировать картину мира, поставить заслон на пути жестокости, избавит от внутренних конфликтов и страхов, раскроет понятия добра и зла? Да, есть такая игра! К.Д.Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!» Ею забавлялись все поколения рода человеческого, потому что нет на свете ничего проще и доступнее, удобнее и многообразнее, живее и объемнее, чем песочная игра.

Главное достоинство песочницы в том, что она позволяет ребенку реально создавать картину мира, дает возможность строить свой личный мир, ощущая себя его творцом.

Странный эффект песочницы пока до конца не объяснен. Но важно дать ребенку возможность пересыпать этот терапевтический стройматериал (успокаивает и расслабляет), лепить из него всевозможные фигуры, здания, города (побуждает фантазию, развивает мелкую моторику рук), отыскивать зарытые сокровища (создает заинтересованность) и просто сочинять сказки и рисовать их (творческий выход существующей проблемы, развивает речь).

Песок привлекает маленьких «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые они испытывают при касании песка.

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успевают осознать, что делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить замки и т.д. А если к этому добавить миниатюрные игрушки, то появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Сам принцип терапии песком был предложен еще К.Г.Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической психотерапии. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает ее прекрасным средством для «заботы о душе», - именно так переводится термин «психотерапия».

Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения во вне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

Цель такой терапии – не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Игра ребенка – символический язык для самовыражения. Манипулируя игрушками, он может показать более адекватно, чем выразить в словах, как он относится к себе, значимым взрослым, событиям в своей жизни, окружающим.

Игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений); в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развивать его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Песочницу можно использовать в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

Применение песочной терапии наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. Часто маленькие дети затрудняются в выражении своих переживаний из – за недостаточного развития вербального аппарата, бедности представлений или задержки развития, предлагаемая техника оказывается полезной.

Каждая выбранная фигурка воплощает какой – либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят, что делают.

В своей работе я использую различные инновационные технологии. Очень эффективной педагогической технологией является песочная игротерапия, которая расширяет и дополняет общеобразовательную «Программу воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.

Воспитанники проявляют особый интерес к играм с песком. Комплексное развитие личности ребенка происходит через игру, близкую и понятную ему. Зона песочной игротерапии расположена в удобном месте для детей, привлекает их внимание яркостью, необычностью, оригинальностью. В ней размещены: ящик с песком, миниатюрные фигурки из «киндер – сюрпризов», игрушки – здания, животные, растения, наборы букв и цифр, геометрические фигуры и т.д.

Взрослые часто ставят перед ребенком череду запретов и указаний. Так кирпичик за кирпичиком растет и крепнет стена, отделяя и отдаляя Мир ребенка от Мира взрослого.

С помощью песочных игр малыши воссоздают это шаткое равновесие. Проигрывая на песке ситуации из жизни, они стремятся к бесконфликтному, конструктивному общению, взаимопомощи. Дети учатся выражать свои чувства в безобидной форме, не причиняя вред окружающим людям. Песочная игротерапия – прекрасная возможность выразить свое отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка. Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребенка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому.