**Управление образования Верх-Исетского района Департамента образования Администрации города Екатеринбурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –** **детский сад № 25** |   |

Методическая разработка образовательной деятельности с детьми

«Педагогическая находка» для детей старшего дошкольного возраста

«Песочная терапия - как метод коррекции эмоциональной сферы детей»

 Автор:

 Педагог-психолог

 МАДОУ – детский сад №25

 Казанцева Светлана Федоровна

2019 год

 «Песочная терапия - как метод коррекции эмоциональной сферы детей»

Цель: Познакомить педагогов с техниками работы с песком и методом песочной терапии.

Возможность использовать песочницу не только психологами, но и педагогами в своей работе дает лучший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

Во-первых, существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

Во-вторых, в песочнице мощно 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 также речь и моторика.

В-четвертых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

В-пятых, песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми.

Основополагающая идея звучит так: “Игра с песком дает возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, в песочное пространство, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Выражение в символической форме своих подсознательных проблем дают возможность здоровому функционированию психики”.

Ребенок в процессе игры выражает свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, зажимов, тревог, стрессов и пережитое не развивается в психическую травму, и определенным образом меняет его поведение и восприятие.

Задачи песочной терапии :

- развивать позитивную Я-концепцию;

- развивать ответственность за свои действия и поступки;

- учиться принимать себя;

- в большей степени полагаться на самого себя;

- развивать умение преодоления трудностей;

-научиться избавляться от негативных эмоций;

- развивать самооценку и уверенность.

Цель такой терапии - не меняя и не переделывая ребенка, не обучая его каким-то специальным поведенческим навыкам, даем возможность ребенку быть самим собой.

Игра в песок для ребенка является символическим языком самовыражения. Манипулируя игрушками, ребенок показывает более адекватно, чем словестно, как он относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни, к окружающим людям.

Для детей в процессе песочной терапии “отыграть” свой опыт и чувства наиболее естественная динамическая и оздоровляющая деятельность, которой они занимаются.

Песочная терапия дает возможность для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки, которые располагаются в песке, дают почву для самовыражения ребенка. В игре с песком и игрушками он может выразить то, что ему хочется сказать, сделать. Когда он играет свободно, без «контроля и авторитета» взрослых, он совершает целый ряд независимых действий.

Чувства и установки, которые ребенок, боится или не может выразить открыто, в песочнице ничего не опасаясь, он может спроецировать на выбранную по собственному усмотрению игрушку. Чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок закапывает в песок ту или иную игрушку, бьет, топит, прячет и т.д..

Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Песочная терапия с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью, с неустойчивым вниманием, агрессивные дети , пережившие психическую травму. Успешным может быть применение этой техники с детьми, переживающими стресс в результате утраты или разлуки.

Песочная терапия применяется:

-с целью диагностики;

-с целью оказания первичной психологической помощи;

-в процессе краткосрочной психотерапии;

-в процессе долгосрочного психотерапевтического воздействия.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

В процессе проведения песочной психотерапии выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.

На стадии «Хаоса» все разбрасывается, нет системности , а иногда и самого сюжета.

На стадии «Борьбы» зло против добра и наоборот, сопротивление, противодействие, война и т.п.

На стадии «Мир» все системно, у каждого свое место, все в порядке, добро победило, все решения найдены.

Пройдя все стадии, ребенок выходит на новую ступень своего развития и психологического здоровья.

Песочная терапия позволяет скорректировать практически любые проблемные моменты в воспитании и развитии детей.

 

Практическое применение техник:

Несколько этюдных занятий с детьми в решении актуальных проблемных вопросов, которые могут осуществлять не только психологи, но и все желающие педагоги в повседневной работе с детьми.

На начальном этапе целесообразно познакомить ребенка с правилами поведения в песочнице (чем младше дети, тем короче правила). Так как часть песка обычно при игре высыпается из песочницы, нужно обратить внимание ребенка на это факт.

1. «Адаптация к детскому саду»

Игра-занятие «Песочный детский сад»

В данной игре обыгрывается поэтапно целый день как в настоящем детском саду, с соблюдением последовательности выполнения основных режимных моментов (привод ребенка в детский сад, зарядка, завтрак, занятие, прогулка и т. 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, играет роль его самого. Ребенок при желании доступным для него способом может озвучивать действия своей игрушки. Песочная фея играет роль воспитателя. Она объясняет правила поведения игрушек-детей в группе и демонстрирует положительное отношение и поддержку игрушке ребенка.

Среди больших игрушек в группе выбирается та, 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 остается 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 оставляют ему в кармашке / мешочке кусочек конфетки или печенья. 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 посудной, в спальне находится игрушечная кроватка, в туалете игрушка — имитация горшка. Также часть песочницы может быть засажена веточками-деревьями — это игровой участок для прогулок на свежем воздухе. Далее сюжет игры развивается в соответствии с реальной жизнью ребенка в детском саду.

При многократном проживании в игре психотравмирующей ситуации, например, расставания с родителями, у ребенка наступает своего рода снижение чувствительности и страха в реальной стрессовой ситуации. Ведь его «песочный опыт» будет показывать предсказуемость и благополучный исход реальных событий и как бы говорить ребенку: « Каждое утро ты идешь в детский сад, на некоторое время ты остаешься 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.

1. «Страхи»

Игра-занятие «Где живет мой страх»

Детям предлагается вспомнить, то чего они бояться. Далее подобрать фигурку или слепить из пластилина свой страх, поселить его в какой-то дом или другое место.

Каждый ребенок рассказывает о своем страхе и о том. что он хочет с ним сделать.

Педагог-психолог предоставляет ребенку возможность победить свой страх, тем способом ,который предлагает ребенок .(если ребенок не знает, что сделать, можно предложить ему разные способы- закопать, посадить под замок ,изменить образ и т.п.)

 3. «Профилактика агрессии»

Упражнение "Победитель злости"

Педагог: - Давайте вылепим из песка плотный шар. А теперь на этом шаре нарисуем злого тролля. А какой он, тролль, как вы думаете?

Дети: (злой, не любит детей, не хороший, страшный и т.д.).

Дети по примеру педагога-психолога делают каждый свой шар, на котором обозначают углублениями или рисуют глаза, нос, рот.

Педагог-психолог: - Это "шар-злюка". Теперь разрушьте песочный шар и прогоните злого тролля, не забывая про волшебные слова: "Прогоняем злость, приглашаем радость"

(дети кулачками, ладонями, пальцами разрушают песочный шар).

Педагог-психолог: - Теперь медленно разровняйте поверхность песка руками. Давайте положим ладошки на песок. Вы чувствуете, что больше нет злого тролля? Молодцы! Мы победили злость и справились с заданием.

4.«Актуализация внутреннего состояния»

Игра – занятие «Построй свой мир»

Детям предлагается построить свой мир, при помощи фигурок, игрушек и различного конструкторского материала.

После окончания строительства, каждый ребенок рассказывает о своем мире, кто там живет, что делает, какая там атмосфера. Могут ли приходить к нему в гости кто-то из других миров или он закрыт для всех.

 5. « Коммуникативные навыки и групповое взаимодействие»

Игра-занятие «Острова»

Дается задание построить свой мир. Но не просто построить, а выполнить при этом несколько условий. Участники не должны общаться между собой вербально. Только жесты и взгляды. Каждый должен молча выбрать свою территорию в песочнице. Например, поставить ладошку на песок и подождать пока все участники увидят это. И только после этого отходить за игрушками. Когда все условно договорились о разметке территории, приступать к строительству. При этом, обязательно проговорить ребятам, что во время строительства и после окончания они могут ходить друг к другу в гости. Все. Более эту фразу не обсуждать и не повторять.

По окончании строительства интересуемся названиями миров. Ребята рассказывают, кто живет в их мире, почему он изобразил их именно таким образом. Разговариваем с каждым участником по очереди. Интересуемся, ходил ли он в гости к соседям, к кому именно. Если не ходил, то почему. И одновременно обращаем внимание, насколько ребенок загородил свой мир от посторонних забором или чем-то подобным. Или его мир открыт и доступен. Это отражает возможность самого ребенка быть открытым, контактным. Обращаем внимание, кто из ребят пошел в гости первым. Кто ходил в гости, а кто принимал гостей.