***Песочная терапия***

Как при помощи песочной терапии сделать вашего ребенка спокойным, общительным и уверенным в себе?

Игра с песком самое древнее занятие человека. Ведь даже для того, чтобы рисовать рисунки на скалах, нужны были подручные средства и навыки. А песок – он повсюду. Взял его в руки, и он уже струится, высыпается, создает фигурки. Свойства песка уводить в землю негативные эмоции и освобождать психику от внутренних конфликтов были замечены психотерапевтами. Известный психотерапевт К. Юнг разработал основы песочной терапии. Методы песочной терапии с успехом применяются для детей и взрослых. Психотерапевты, последователи этого метода, организовывают специальные группы для тех, кто хочет внести в свою жизнь гармонию, решить внутренние переживания, улучшить свою жизнь и стать счастливее.

Еще более популярна песочная терапия для решения психологических проблем у детей. Если взрослые могут определить и озвучить свое психологическое состояние, то у детей внутренние проблемы могут наблюдать только взрослые. Дети не могут пожаловаться на ситуации, которые создают внутренний дискомфорт. Ребенок нуждается в помощи, если:

* у него присутствуют страхи и часто возникающая тревожность;
* возникают нервные тики и неврозы;
* неадекватное поведение;
* заниженная самооценка;
* сложные отношения с родителями, одноклассниками, учителями или воспитателями;
* бывает депрессивное состояние и суицидальные мысли;
* перенесенная психологическая травма или насилие.

Песок обладает способностью струиться и уводить в землю негативные переживания и страхи. Поэтому результатом песочных игр-занятий является освобождение от всего, что беспокоит и волнует. И, самое главное, что это освобождение происходит на подсознательном уровне, без применения психологического воздействия и медицинских препаратов. Детская песочная терапия не ставит цель переделать ребенка, а позволяет через игру научиться быть самим собой.

В настоящее время метод песочной терапии очень популярен и разнообразен. И в нашем дошкольном учреждении мы используем различные методы и приемы работы с песком. Существует направление рисования картин из песка на прозрачном экране с подсветкой **(песочная анимация).**

Песочная терапия успешно применяется в практике логопедов. Занятия и игры с песком улучшают мелкую моторику пальцев и помогают детям преодолеть логопедические проблемы.

Занятия песочной терапии помогают детям лучше узнать себя и открыть свой творческий потенциал.

**Упражнения песочной терапии**

Самое первое упражнение – знакомство с песком называется «Здравствуй песок!»

* Дети кладут ладошки на сухой песок, проводят по нему ладошками, потом тыльной стороной ладоней. Рассказывают по просьбе взрослого о том, какой песок (мягкий, сухой).
* Выполняются «змейки» на песке. Дети водят плавно пальчиками, рисуя волнистые линии.
* Дети берут песок в кулачки, крепко сжимают, а затем медленно высыпают песок в песочницу.
* Дети закапывают ладошки в песок, а потом находят свои ладошки.
* При помощи взрослого каждый пальчик «здоровается» с песком. Ребенок укладывает ладошку с растопыренными пальцами в песочницу. Мама или педагог насыпает песок по очереди на пальчики. Ребенок с закрытыми глазами старается определить, на какой пальчик насыпан песок.

Эти простые упражнения позволяют ребенку почувствовать песок тактильно, оценить его свойства. Занятия песочной терапии для детей могут проводиться как для небольшой группы детей одного возраста, так и для детей совместно с родителями.

Одним из новых направлений в нашем ДОУ стала работа с **интерактивной песочницей.**

**Интерактивная песочница** - это высокотехнологичное интеллектуальное устройство, совмещающее в себе функции игрового и развивающего автомата. Песочница состоит из объёмного резервуара, наполненного мелкозернистым песком. При помощи встроенного компьютера, проектора, сенсорного глубиномера и специального программного оснащения, прибор отслеживает контуры возводимой ребёнком репродукции и накладывает на неё соответствующую разноцветную текстуру. Аппаратное обеспечение песочницы превращает безликие песчаные формы в захватывающие дух сказочные пейзажи.

Помимо игровой, творческой и воспитательной составляющих, игра на интерактивной песочнице развивает у детей мышечную моторику и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Тяжело не согласиться, что создание реальных живописных миров из песка для ребёнка намного интереснее и полезнее многочасового неподвижного времяпровождения за компьютером. К тому же песочница позволяет участвовать в живой игре не только одному человеку, но и целой группе детей.

## Актуальность песочной терапии

Песочная терапия применяется не только для детей, у которых существуют психологические и эмоциональные проблемы. Эта методика помогает детям разных возрастов преодолеть возрастные кризисы, сложные отношения с друзьями и родителями. Замечено на практике, что дети после нескольких занятий песочной терапии, становятся менее агрессивными, легче идут на контакт и свободнее проявляют свои чувства.

Все чаще родители приобретают песочницу просто для того, чтобы ребенок полноценно развивался, а не для преодоления психологических проблем. Родители вместе с ребенком могут строить волшебные города, рассказывать сказки, рисовать. Совместное общение и творчество создает в семье атмосферу любви и взаимопонимания.





