МКОУ «ТИмофеевская НОШ»

Консультация для родителей

Подготовила: Жданова Н.И.

«Использование песочной терапии

в развитии ребенка»

  «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!»

К. Д. Ушинский

 Проблемы детей, имеющих нарушения поведения, связанные с ними трудности обучения в настоящее время особенно актуальны. Постоянно возбужденные, невнимательные, гиперактивные дети требуют к себе внимания воспитателя, которому необходимо следить, чтобы они сидели спокойно, выполняли задания, не отвлекались и не мешали остальным детям. Помочь детям с различными психологическим проблемами может терапия песком.

*Песочная терапия – это интересный, творческий и весьма результативный метод арт-терапии,*направленный на избавление от эмоционального напряжения, страхов, комплексов  с помощью игры в песок. Песочная терапия одинаково подходит и взрослым, и детям! Занятия с песком стимулируют развитие правого полушария головного мозга и развивают творческие способности.

Песочная терапия – особая форма терапии, возникшая в рамках аналитической психологии. Это способ общения с самим собой и окружающим миром; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Создавая то, о чем говорит внутренний голос, он привносит во внешнюю действительность отношения с самим собой и позволяет бессознательному быть видимым.

Игра с песком - одно из самых любимых занятий детей: в песочнице летом во дворе или где-нибудь на побережье. Но игра с песком - это не простое времяпрепровождение. Это много новых эмоций и развивающих игр. Ребенок сам тянется к песку, и надо только придать этой тяге творческую составляющую, и из обычного ковыряния в песке получается образовательный процесс. Главное достоинство песочной терапии заключается в том, что ребенок простым и интересным способом может построить целый мир, ощущая при этом себя творцом этого мира.

Негативные эмоции - серьезная проблема для современных детей, поэтому своевременная помощь психолога здесь необходима и значима. Если не помочь ребенку с ними справиться, негативные эмоции не исчезнут с его взрослением, а будут накапливаться, уходить в глубины подсознания. Песочная терапия для детей – это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.

 *Так как*детям часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а играя в песок, ребенок может, сам того не замечая, рассказать о волнующих его проблемах и снять психоэмоциональное напряжение, необыкновенно приятный на ощупь песок, дает возможность расслабиться, снять стрессы, внутреннее напряжение, уходят проблемы.

 Песочная терапия ориентирована на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы. Её акцент – на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений, принятие человека таким, какой он есть, вместе со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации.

 Использование песочной терапии в работе с детьми решает следующий спектр проблем: межличностные и внутриличностные конфликты; возрастные кризисы и серьёзные травмы; проблемы посттравматического периода потери; постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства; различные формы нарушений поведения, в том числе агрессия и апатия, повышенная тревожность, страхи и нарушение сна; сложности, связанные с изменениями в семейной и социальной ситуациях и т.д.

 С помощью песочницы можно выяснить и проработать те проблемы, которые на первый взгляд не очевидны и не заметны. Все проблемы заключены в нашем подсознании, а оно проявляется через образы и ощущения. Сознание – это логика, а логика ищет ответы на поверхностном уровне, кардинально не изменяя сути проблемы. Именно в песочнице происходит соединение мира подсознания с сознанием, которое позволяет справиться с ситуацией, волнующей и препятствующей полноценной жизни.

**Песочная терапия полезна детям, если:**

* плохой сон, ночные кошмары;
* плохо развита мелкая моторика;
* истерики, непослушание, капризы;
* логоневроз (заикание), задержки развития речи, а также другие речевые проблемы;
* застенчивость, неуверенность в себе;
* агрессия, тревожность;
* нет взаимопонимания с родителями;
* расстройства невротического характера;
* недержание мочи или кала (энурез, энкопрез);
* психосоматические заболевания;
* страх перед школой, садиком;
* частая плаксивость (без повода);
* ребенок пережил сильный стресс.

 Даже взрослым людям часто бывает трудно выразить то, что происходит у них внутри, а еще труднее это сделать ребенку. Играя с песком, малышу проще показать то, что происходит с ним: как он относится к окружающим или что его беспокоит больше всего, почему он не хочет ходить в школу или дружить со сверстниками. На занятиях по песочной терапии маленький клиент может показать, что его тревожит, и для этого ему не нужно подбирать слова и что-то объяснять. Выражает свои внутренние переживания ребенок через символический язык. При помощи игры ребенок взаимодействует со своим внутренним миром. Таким образом, на самых первых занятиях **песочница служит для психологической диагностики**, то есть помогает психологу понять, что происходит с ребёнком в данный момент, каков его характер, перенёс ли он какие-то психотравмы, что он любит, а что не любит, каковы его отношения со значимыми людьми.

 Разыгрывание в песочнице конкретных жизненных ситуаций позволяет детям изменить отношения к трудностям и найти правильные для себя решения, выстроить новые взаимоотношения с самим собой и окружающим миром. Преобразуя ситуацию в песочнице, дети получают опыт самостоятельного разрешения трудностей внутреннего и внешнего плана. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений они переносят в реальность, что приводит к процессу оздоровления.

 Ребенок воспринимает мир непосредственно через игру, движение, ощущения и образы. Песочная терапия позволяет совместить все это в одном процессе: пока ребенок строит что-то на песке, у него задействованы мелкая моторика, сенсорика, воображение, восприятие, ребенок активно использует ролевую игру, фантазирует, развивает речевые навыки.

 В игре всегда очень просто подружиться. Точно так же и **на занятиях по песочной терапии дефектолог очень быстро находит контакт с ребёнком** (что не всегда достижимо на обычной консультации, где ребенок может испугаться, застесняться, вести себя закрыто или агрессивно). **Игра с песком очень интересна**, а значит, ребёнок будет посещать занятия с удовольствием.

 Образы, игровые сценарии ребёнка, символы и слова, которые он использует в игре с песком, отражают ту картину мира, в которой ребёнок живет. Не секрет, что картина мира у всех разная. И очень важно осуществлять всю психологическую коррекцию именно на «территории» смыслового поля ребёнка, не навязывая ему ничего извне, ведь детская психика очень нежная.

 Ценность песочной терапии в том, что решение проблемы происходит именно в рамках индивидуального понимания мира каждого конкретного малыша, в соответствии с его возрастом, характером и другими особенностями. На песке в игровой форме происходит отреагирование различных эмоций - обиды, страхов, злости, тревоги, напряжения. Решая проблемы на песке в символическом виде, ребенок по-настоящему разрешает свои внутренние конфликты. Главным помощником в эти моменты для ребенка является специалист, который поможет ребенку прийти к гармонии с собой и окружающим миром, а так же гармонизирует психоэмоциональное состояние ребенка.

 Многие родители знают, как важно развивать мелкую моторику малыша, но не всегда это делается систематически, ведь всё чаще дети играют со смартфонами и планшетами, чем с обычными игрушками. Еще один важный терапевтический фактор песочной терапии состоит в развитии важных отделов центральной нервной системы посредством развития мелкой моторики и сенсорики, а также релаксации от взаимодействия с песком.

**Итак, основные механизмы песочной терапии:**

* Психодиагностика с помощью песочницы;
* Быстрое установление доверия к психологу со стороны ребенка с помощью игры;
* Интерес и удовольствие от занятий;
* Развитие важных отделов центральной нервной системы посредством развития мелкой моторики;
* Эффект релаксации от взаимодействия с песком;
* Отыгрывание внутренних проблем в смысловом поле ребенка.

**Какие же результаты нас ждут от использования песочной терапии в работе с детьми?**

Необходимо помнить, что полученные результаты индивидуальны и зависят от целей, поставленных в начале коррекционного курса.

* Улучшится общее эмоциональное состояние ребенка.
* Уйдут страхи, негативные эмоции, переживания.
* Развитие воображения, творческого потенциала.
* Развитие мышления, речи, памяти, внимания, мелкой моторики.
* Развитие самооценки и уверенности в себе.
* Адаптация в новой среде (детский сад, школа).
* Улучшение взаимоотношений с родителями и сверстниками.
* Формирование положительных черт характера.

***Что нужно для игры в песок?*** ***А нужно, в сущности, так мало:***

***Любовь, желанье, доброта, чтоб Вера в Детство не пропала.***

***Простейший ящик от стола – покрасим голубою краской,***

***Горсть золотистого песка*** ***туда вольется дивной сказкой.***

 ***Игрушек маленьких набор*** ***возьмем в игру...***

 ***Подобно Богу*** ***мы создадим свой Мир Чудес,***

 ***Пройдя Познания Дорогу.***