

ГБУЗ «Пензенский дом ребенка»



**ИГРЫ С ПЕСКОМ –  
КАК ПРОФИЛАКТИКА  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО  
ВОЗРАСТА**



Подготовила  
Педагог-психолог  
Алимова М.Р.

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ- ПУТЬ В СТРАНУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Песочная терапия** — была разработана Карлом Густавом Юнгом, а распространена психологом и педиатром Маргарет Ловенфельд. Именно она разрешала деткам **игры с песком** прямо у себя в кабинете на полу. Правда, чуть позже для удобства пользования ребёнком песочницу подняли на более высокий уровень.





Сегодня же **песочная терапия** - не менее известная **психотерапевтическая методика** наряду с такими, как **сказкотерапия**, **рисование**, **работа с пластилином и глиной**, **музыкотерапия** и др.

Однако, по сравнению с иными формами **арт-терапии**, **песочная терапия** отличается простотой действий, многократным повторением и созданием сюжетов, возможностью реконструкции **песочной композиции**.

Игры с песком помогают детям безболезненно адаптироваться к условиям дома ребенка, формируют всестороннее развитие и главный фактор психоэмоциональное здоровье ребёнка.



Еще две с половиной тысячи лет назад китайский философ Конфуций сказал: **«Что я слышу – я забываю,  
Что я вижу – я помню,  
Что я делаю – я понимаю».**

Таким образом, все, что должно быть хорошо изучено, прежде всего, должно быть познано чувствами – обонянием или зрением, или сделано руками. Благодаря песку, который используется для проведения игр, дети могут детально исследовать и изучать окружающую среду.

Сухой песок способен «течь» как вода и напоминает о времени. Недаром им наполняли стеклянные колбы песочных часов. Дети любят пересыпать из рук в руки песок: это успокаивающее, медитативное занятие. Влажный песок тоже обладает интересными свойствами. В отличие от сухого, у него есть «память» - способность сохранять следы, отпечатки. Значит, на нём можно рисовать. Ему можно придавать желаемую форму.



Песок дает возможность для выражения широкой гаммы самых разных чувств: рисовать, строить, наносить по нему удары, закапывать в него различные предметы.

Песочные формы детской экспрессии являются выражением непосредственной души ребенка, его внутреннего состояния.

Игры с песком улучшают эмоциональное состояние детей: **гиперактивных** - песок уравнивает, **зжатых** – расслабляет, **тревожных** – успокаивает, **агрессивных** – утихомиривает.

Во время игр, да и после них все дети довольны и всегда желают встретиться вновь. И это главное что дает детям игра с песком! Перенос традиционных занятий в песочницу дает большой воспитательный и образовательный эффект.

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

**Во-вторых**, в песочнице 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, речь моторика.

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

**В-пятых,** снимается состояние внутреннего дискомфорта, депривацию, стресс, снижается нервно-психическое напряжение, «заземляются» отрицательная энергия, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми, а так же поднимается настроение, появляются положительные эмоции. Игры с песком помогают детям не бояться совершать ошибки, от которых как известно, не застрахован никто.

Не существует правильного или неправильного способа игры с песком, поэтому ребенок всегда может быть уверен в успехе, а песок может по его желанию превратиться во что угодно

- это свойство особенно полезно для детей с проблемами в интеллектуальном развитии. Игра с песком, особенно для детей третьего и четвертого года жизни, является, пожалуй, самым доступным способом само терапии и служат психопрофилактическим средством в период адаптации к жизни в доме ребенка.



# Развивающие игры с песком

В зависимости от возраста и интересов ребенка на песке можно:

- делать очень полезный песочный массаж: пересыпать песок, перетирать ладошками;
- делать отпечатки пальчиками, ладошками, толстыми и тонкими палочками, камешками;
- рисовать пальчиком, ладонью, ребром ладони;
- создавать узоры или выкладывать контуры предметов из ракушек, камешков, веточек, каштанов, желудей, орехов и т.д.;
- проводить пальчиком по ровной, волнистой и зигзагообразной дорожкам, находить спрятанные в песке камешки, игрушки;
- создавать различные рельефы (горки, ямы, куличики, домики, норки, лабиринты и т. д.);
- создавать сказочные или реальные композиции, расставляя на поверхности разные предметы, фигурки людей или животных, небольшие игрушки (например, машинки).



Эти незатейливые упражнения на самом деле обладают колоссальным значением для развития психики ребёнка. Через игру в песок у ребёнка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, он осваивает позитивные способы поведения.



Спасибо за внимание!

