

Песочная терапия как здоровьесберегающая технология



Выполнила:
воспитатель МДОУ
д/с «Золотой ключик»

Хрусталева Анастасия Алексеевна



Впервые песок в качестве терапевтического средства открыл швейцарский психоаналитик Карл Густав Юнг.

Дора Калф (автор метода «Песочной терапии») увидела в этом методе возможность не только помочь детям выразить и отреагировать волнующие их чувства, но и развить психические и речевые функции ребенка, помочь процессу индивидуального становления личности и взаимодействию реальности и воображения.

Песочная терапия – один из видов психотерапии, основанный на технике построения мира на подносе с песком.

Цель песочной терапии – дать возможность ребенку быть самим собой.

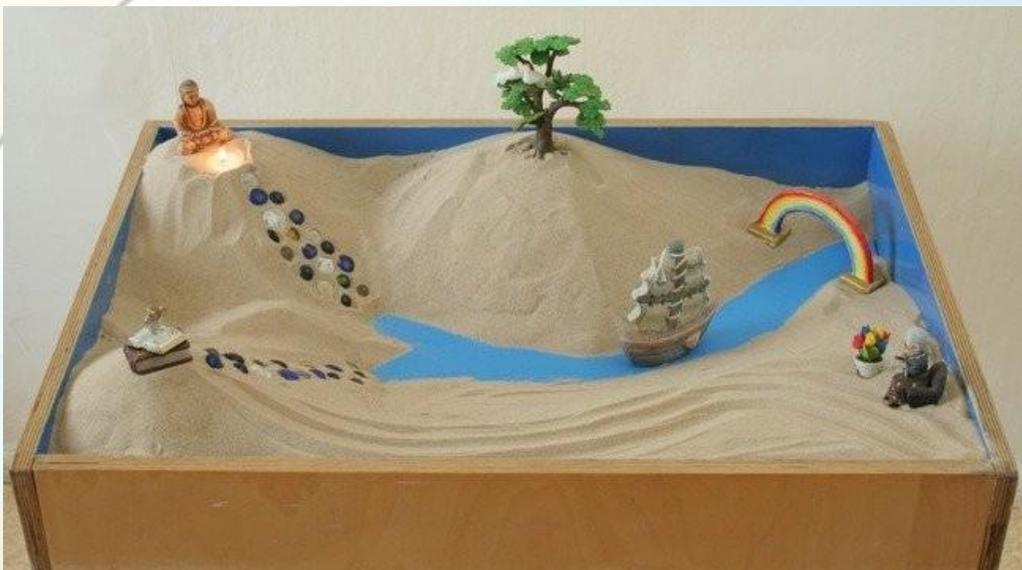


Задачи песочной терапии:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие тактильной чувствительности;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- создание положительного эмоционального настроения.



Что необходимо для работы?



В песочной терапии используется деревянный ящик, окрашенный изнутри и снаружи голубой или синей краской. Габариты ящика для 1-3 детей должны быть — 50x70x8 см.

На 2/3 объема ящик засыпается песком. Песок должен быть чистым, просеянным, можно использовать речной или морской песок, главное, чтобы он не был не слишком мелким и не слишком крупным. Он должен быть сыпучим и приятным на ощупь.

Для игр в песочнице нужна коллекция миниатюрных игрушек. Размер игрушек не должен превышать 8 см.

Игрушки для песочной терапии



- человеческие персонажи, куклы, миниатюрные статуэтки;
- фигурки животных;
- предметы домашнего обихода;
- сказочные персонажи добрые и злые;
- персонажи из комиксов и «мультяшные» герои;
- украшения, сувениры;
- природные элементы.

Знакомство с песком: игры для маленьких детей



1. Поскользить ладонями по песку зигзагообразно, круговыми движениями, как машинки, как санки, как змейки.

2. Сделать те же движения ребрами ладоней и обсудить с ребенком разницу в оттисках,

3. Набрать песок в ладошки и высыпать его тонкой струйкой, проговаривать ощущения, испытываемые при этом.

4. Закопать ладошки в песок и потом «найти» их.

5. Раскрытую ладошку положить на песок и закрыть глаза. Затем взрослый насыпает песок на пальчик, а малыш должен угадать, на какой палец насыпан песок, и пошевелить им, как бы здороваясь с песком.

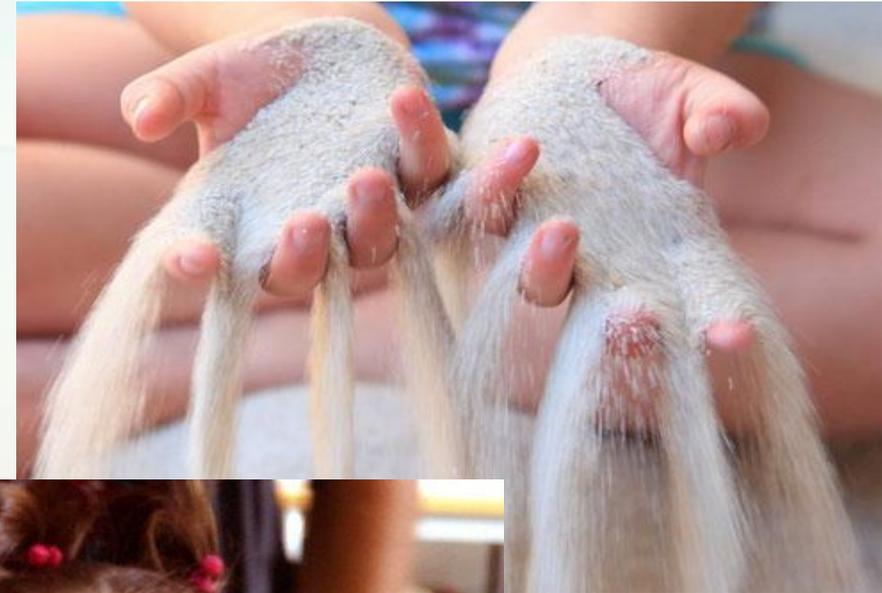
6. Пробежаться пальчиками по песку, оставляя на нем следы.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения, агрессии:

1. На ровной поверхности песка взрослый и ребенок оставляют отпечатки своих рук, сначала просто прижимают ладонь к песку, а затем делают это тыльной стороной ладони. При этом взрослый проговаривает, что он в данный момент ощущает. И просит ребенка рассказать о своих ощущениях.

2. Создать пальцами, костяшками пальцев, ребрами ладоней, кулачками различные узоры на песке, а затем пофантазировать, на что они похожи.

3. Устроить ливень из песка. Пусть сначала это будет мелкий дождик из песка, поместившегося в одной ладоньке, потом дождик усиливается, песок зачерпывается двумя ладонями, а вот для ливня можно использовать, как вспомогательный материал, детское ведерко.



Песочная терапия в лечении психосоматических заболеваний

Благодаря проигрыванию внутренних переживаний в терапевтических играх с песком, дети освобождаются от гнетущего груза внутренних переживаний и идут на поправку.

Взрослые, наблюдая за их поведением во время игры, учатся понимать и расшифровывать их поведение и адекватно на него реагировать. Такие игры называются проективными и их значение трудно переоценить.



Примеры проективных игр:

1. «Моя семья»

Ребенку предлагают выбрать из огромного разнообразия предметов те, которые ему понадобятся для воссоздания своей семьи. Взрослые никак не влияют на его выбор. Попросите ребенка, чтобы он разместил членов своей семьи как ему хочется.

2. «Мои друзья»

Ребенку задаются ситуативные параметры игры. Он должен выбрать фигурки и назвать их именами своих друзей.

3. «Сказочные сюжеты»

Ребенку предлагают построить свое сказочное царство и населить его добрыми и злыми персонажами. Сам ребенок должен играть роль борца со злом. В этой игре может быть задействовано неограниченное количество миниатюр, причем в процессе он может их свободно менять.



Методика песочной терапии может быть применима и в домашних условиях. Родители, которые всерьез озабочены воспитанием маленького человека, смогут с помощью песочной терапии успешно корректировать поведение своих детей.

В процессе такой игры развивается фантазия детей, речь, мышление, развиваются коммуникативные навыки, творческие способности.

