

Песочная терапия для детей дошкольного возраста

Песочная терапия — это эффективное средство психологической диагностики и коррекции сложных психоэмоциональных нарушений. Игры с песком помогают ребенку избавиться от всевозможных страхов и опасений, преодолеть эмоциональное напряжение, улучшить зрение и стабилизировать психоэмоциональное состояние. Современные методики песочной терапии используются для диагностики психического состояния, улучшения коммуникативных навыков и совершенствования адаптации ребенка в обществе.

Профессионально организованные игровые занятия в песочнице помогут развить внутренний потенциал ребенка, а также способность мыслить логически и образно. Все психологи отмечают, что песочная терапия в работе с детьми содействует комплексному воздействию на психику и снятию напряженного состояния, помогает развить чувственные навыки и простимулировать процесс познания. Пассивные и замкнутые дети становятся более активными, а гиперактивные наоборот успокаиваются. Взаимодействие с песком создает естественную комфортную среду для стимуляции созидательной деятельности.

Кому требуется песочная терапия?

Увлекательные занятия с песком полезны для всех, однако в большей степени они необходимы детям, у которых наблюдается:

- повышенная тревожность и гиперактивность;
- всевозможные психосоматические расстройства;
- речевые дефекты на фоне нервного напряжения или семейных конфликтов;
- невроты различного характера.

Взаимодействие с песком поможет ребенку научиться творчески развиваться и находить выход из различных сложных ситуаций, которые беспокоят его в данный момент.

Какие возможности открывает песочная терапия?

Песок и вода позволяют реализовать творческий потенциал ребенка. Происходит развитие позитивного восприятия мира и укрепление коммуникативных навыков. Дети с радостью готовы создавать из песка:

- любимые растения и деревья;
- различные машинки, поезда и корабли;
- фигурки людей и зверей, здесь могут быть любимые герои мультфильмов;
- всевозможные атрибуты и предметы мебели и многое другое.

Перед маленьким творцом открываются большие возможности для реализации своего внутреннего мира. Современные интерактивные песочницы, световой стол и творческая мастерская позволят развить мелкую моторику, ускорить умственные процессы и стабилизировать психологическую реакцию. Игрушки для песочной терапии могут быть самыми разнообразными, главное предоставить свободу действий, чтобы ребенок смог поделиться своим внутренним миром и найти выход из сложного психоэмоционального состояния.

Песочная терапия: упражнения

В теории и практике педагогической деятельности существует богатое разнообразие игр, связанных с песочной терапией.

- **Рисование.** Ребенок учится создавать собственные изображения и узоры на кварцевом кинетическом песке. Это способствует развитию художественно-творческих навыков и улучшению концентрации внимания;
- **Управление и контроль.** Ребенок пересыпает небольшую горку песка с собственной ладони в ладонь партнера. Тактильное взаимодействие содействует умиротворению и расслаблению. Ребенок в непринужденной форме учится чувствовать себя комфортно в команде;
- **Стабилизация эмоций.** Педагоги и психологи помогают в игровой сфере перенести негативные эмоции в нужное русло. Например, можно поставить задачу слепить большой дом или же вырыть яму и утрамбовать ее с большой силой. Выплеск негативных эмоций поможет стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Современные технологии песочной терапии способствуют развитию творческого потенциала, мелкой моторики и коммуникативных навыков. По словам воспитателей, наблюдается повышение общительности и сообразительности. Многие приобретают понимание различных процессов, начинают относиться более вдумчиво к различным понятиям и выражениям. Взаимодействие с песком позволяет создать положительную атмосферу для общения, способствует корректировке решения трудных задач и ситуаций. Регулярные упражнения помогают выразить внутренние конфликты и скрытые переживания, повысить самооценку, улучшить творческие навыки. Занимательные игры с песком — это лучший инструмент для устранения замкнутости и агрессии, а также развития скрытого потенциала ребенка.