Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 20»

**План по самообразованию педагог-психолог Сосновских О.А.**

**«Песочная терапия»**

Педагог-психолог:

Сосновских О.А.

г. Ирбит

*«Только руки знают, как распутать то,*

*над чем тщетно бьется разум»*

Карл Юнг.

**Актуальность проблемы.**

 Никакое общение и взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны видеть и понимать эмоциональное состояние другого и контролировать свои собственные эмоции. В настоящее время закономерностью является то, что под воздействием ряда факторов: окружающая среда, общение со взрослыми и сверстниками, средства массовой информации, – у детей могут возникать негативные эмоциональные переживания. Под влиянием телевидения и общества дети подражают и перенимают модели поведения не самых лучших образцов, что вредит детской психике. Становятся забытыми важные нравственные категории: любовь, добро, сострадание, помощь ближнему и сочувствие. Появляются чёрствые, бедные душой дети, а затем и взрослые.

Песочная терапия благотворно влияет на эмоциональное состояние детей. На протяжении многих лет психологами, педиатрами, разрабатывалась целая система песочных игр, которая помогает ребёнку стать полноценной личностью. Песочные игры не только доставляют детям большое удовольствие, но и развивают, знакомят с окружающим миром, благотворно влияют на психику детей, снимают напряжение, гасят негативные эмоции, помогают легче адаптироваться к чему-то новому, тренируют терпение. Игры с песком помогают детям проигрывать реальные ситуации из жизни, выражать свои чувства в безобидной форме, учатся конструктивному общению.

**Цель:** раскрытие творческого потенциала и гармонизации психоэмоционального состояния у детей дошкольного возраста путём использования игр с песком.

**Задачи:**

• обогащение эмоциональной сферы детей положительными эмоциями;

• формирование познавательных функций (восприятие, мышление, память, внимание);

• развитие творческих способностей;

• развитие коммуникативной сферы;

• развитие мелкой моторики рук;

• снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:**

1. Ящик (размер 50х70 для индивидуальной работы, для групповой в 2 раза больше, высота борта 8 см), форма –прямоугольная для диагностической работы, квадратная для коррекционной, так как для коррекции в центр ставится главный конфликт, в прямоугольной может быть несколько центров, в круглой можно найти больше гармонии в человеке. Внутренние борта и дно окрашивают в голубой цвет, что ассоциативно означает: линию горизонта с небом, дно –вода. Можно изготовить подставные борта, окрашенные в различные цвета –красный (спровоцировать агрессию, зеленый-самоутверждение).

2. Песок речной, заполняет ящик на ½ высоты.

3. Вода в кувшине. Перед применением песок оросить пульверизатором, при желании клиента. Влажный песок –выбор при тревоге, гиперреактивности, сухой выбирают как правило в спокойном состоянии без видимых проблем.

4. Игрушки –фигурки не больше 8-10 см. Подобрать по группам:

- люди –члены семьи (дети, младенцы, мамы, папы, дедушки, бабушки)

- военные,

 - сказочные персонажи (добрые и злые),

- животные (дикие, домашние, птицы, рыбы, доисторические),

- здания, машины, кубики,

- растительный мир

- домашняя утварь и предметы мебели,

- ограждения, мосты, заборы,

- природный материал (камни, ракушки, шишки, листочки, желуди, каштаны),

- бросовый материал –шарики, ниточки, пуговицы, колокольчики, свечи, зеркальце,

- символические предметы (звезда, кольцо, крест, ключ)

 **Ожидаемые результаты:**

• улучшение внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения;

• гармонизация эмоционального состояния;

•сформированность коммуникативных навыков, также необходимых для успешного протекания процесса обучения.

Цикл состоит из 8 занятий, которые проводятся на участке детского сада 2 раза в неделю; продолжительность занятия 20 минут.

**Что такое песочная терапия?**

**Песочная терапия** — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

 Песочная игротерапия – прекрасная возможность выразить своё отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка. Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребенка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому. Игра в песке должна завершаться положительными эмоциями: «Добро всегда побеждает зло».

**Игра с песком** — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи,и тут ему на помощь приходят игры песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Наблюдения психологов показывают, что именно первые совместные игры детей в песочнице могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их детей. Родители видят, что ребенок становится излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками — это может стать поводом для размышлений о системе воспитания.

Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

Играя с песком у ребенка усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа *«ручного интеллекта»*. Очень хорошо в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление, а также речь и моторика. Песоккак и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию.

**Песочная терапия** **–**это вид современной арт-терапии и арт-педагогики, включающий систему игр с песком, которые позволяют:

* раскрыть индивидуальность каждого ребёнка,
* решить его психологические затруднения,
* развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации.

**Этот метод объединяет множество упражнений и игр, направленных:**

* на общую релаксацию;
* на снятие двигательных стереотипов и судорожных движений;
* на повышение концентрации внимания и усидчивости;
* на повышение уверенности в себе;
* на выражение эмоций и чувств, которые трудно передать словами.

**Основные принципы игры на песке:**

* Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребёнок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.
* «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр.
* Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

**Виды песочных игр:**

 **1. Рисование песком.** Такой вид терапии помогает ребенку расслабиться. Он фантазирует, рисуя различные образы: людей, животных или природу. Песок можно разравнивать как ладонями, так и пальцами, рисовать кулачком или запястьем. Можно делать отверстия, разгребать его или просеивать между пальцами. Песочная анимация помогает развивать творческие способности, мышление и воображение. Особенно этот вид пескотерапии подойдет для легковозбудимых и гиперактивных детей.

**2. Игра в песочнице**. Ребенок играет в импровизированной песочнице – коробке с песком. Он использует фигурки людей, строений, техники, фруктов, овощей и других предметов.

**Этапы организации песочной терапии:**

1. Подготовка ребенка к песочной терапии. У него должно быть желание участвовать в игре.

 2. Педагог должен уметь проводить песочную терапию, иметь творческий подход и потенциал.

 3. Дети должны быть здоровыми на момент игры. У них должна отсутствовать аллергическая реакция на песок.

4. Подготовка игрового места: ящик с песком, стол для анимации и игрушки. 5. Проведение игры

**Формы работы в песочнице.**

К.Юнгом рассматривались несколько различных форм и вариантов песочной терапии: диагностика, оказание первичной психологической помощи, краткосрочная психотерапия, долгосрочное психотерапевтическое воздействие. В зависимости от того, кто пытался практиковать песочную терапию, она претерпевала множество изменений, и в своем современном виде представлена тремя стадиями коррекции состояния ребенка хаос, борьба и разрешение конфликта.

**Сказкотерапевтический подход.**

В контексте сказкотерапии мы рассматриваем песочницу, во-первых, как среду для создания сказок и сказочных миров. Давно живущие в душе сказки, которые сложились на события жизни, получают возможность стать увиденными и осязаемыми. Когда ребенок смотрит на фигурки расставленные в песочнице сюжет приходит как бы сам собой. Так развивается способность к сочинению сказок. Что, в свою очередь содействует осмыслению жизненного опыта. Творчество в песочнице, стиль взаимодействия в процессе сказочной страны, это проекция внутреннего мира. Обыгрывая на песке различные жизненные ситуации, ребенок находит решения и претворяет их в жизнь.

Сказочный зачин данный психологом может помочь ребенку развить сюжет и осуществить цели коррекционной работы.

Самый важный момент наступает тогда, когда процесс создания сказочной картины завершен и можно перейти к обсуждению. Ребенок рассказывает о событиях, которые происходят на картине при помощи психолога анализирует ситуацию и ищет различные способы из нее. В групповой работе, взаимодействуя со сверстниками, ребенок учится: подчинятся правилам игры, договариваться, принимать взгляды другого человека и т. п.

**Психодиагностика в песочнице.**

Анализируя песочные картины и “Песочные сказки”, можно диагностировать следующие феномены:

* Наличие внутренних конфликтов
* Уровень и направленность агрессии
* Конфликты со значимыми близкими
* Потенциальные ресурсные возможности
* Способы преодоления трудностей

При групповой форме работы.

* Характер взаимодействия в группе
* Распределение ролей
* Стиль поведения каждого участника группы

**Работа в паре /старшая группа/.**

Применяется в основном в работе с детьми до пяти лет включительно или не умеющих наладить друг с другом и другими детьми взаимодействия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **сроки** |
| 1 | **Теоретический этап.**Изучение методическое литературы по вопросам коррекции эмоциональной и познавательной сферы детей от 3 до 7лет | В течении года |
| 2 | Разработка конспектов занятий по игровой деятельности в песке с использованием разнообразных методов и приемов.Организация предметно-пространственной среды для проведения с детьми 0о 3 до 7 лет. Разработка календарно-тематического плана по группам | В течении года |
| 3 | **Практическая часть**Организация и систематизация занятий детей на пескеОткрытый просмотр занятия «Сказка на песке»Оформление альбома с фотографиями детских работУчастие родителей в игре с детьми на песке. | В течении года |
| 4 | **Работа с родителями**Выявить отношение родителей к песочной терапии.Консультации для родителей, изготовление буклетов, мастер-классы. | В течении года |
| 5 | Подведение итогов проведенной работы.Презентация опыта работы перед педагогами ДОУ. | май |

Список литературы:

 1. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с. 2. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт социальной педагогики и психологии, 2005. – 50 с. 3. Хоменко И.Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия» / И.Н. Хоменко. – СПб.: ИМАТОН, 2009. – 44 с. 4. Грабенко Т.М. Игры с песком, или песочная терапия / Т.М. Грабенко // Дошкольная педагогика 2004г.