

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №73 «Веснянка» муниципального
образования городской округ Симферополь Республики Крым

Консультация для педагогов на тему:

«Психологический ресурс песочной игротерапии для развития у
детей навыков межличностного взаимодействия»

Выполнила: воспитатель

Куртэюпова Э. С.

г. Симферополь. 2023г.

В начале 20 века швейцарский психолог и философ Карл Густав Юнг впервые обратил внимание на терапевтический эффект от игры с песком при психических расстройствах детей и взрослых. Он стал применять этот метод для психокоррекции своих пациентов и в дальнейшем описал его. Он нашел широкое применение в практической психологии.

Песочная терапия – одна из разновидностей АРТ-терапии, которая строится на теории Юнга о технике активного воображения, как теоретический фундамент песочной терапии.

Корни «пескотерапии» лежат в символической игре детей. Идея создания метода принадлежит Герберту Уэллсу. Воспитывая своих сыновей, он заметил, что в минуты волнения и расстройства им не хватает слов, чтобы выразить свои чувства. Их руки гораздо быстрее находили средства выражения, когда они играли в песок. Фантаст собрал для них коллекцию маленьких игрушек для игры с песком – словарь недостающих в языке слов. По следам этих игр вышла его книга «Игры на полу».

Идею подхватил педиатр и психолог Маргарет Левенфельд, позволившая играть детям с песком в кабинете.

Швейцарский аналитик Дора Кальфф считает, что «картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым».

В России песочная терапия получила распространение сравнительно недавно. Теория и практика песочной терапии показала свою высокую эффективность в работе с детьми любого возраста. Но для дошкольников она является наиболее естественной и органичной. По мнению психолога Зинкевич-Евстигнеевой, для дошкольников отыгрывание своего опыта и чувств в песке является наиболее оздоравливающим видом деятельности. Песочница позволяет ребенку создать ту среду, в которой он чувствует себя комфортно и защищенно. Играя в песочнице, ребенок имеет возможность реально «прожить» всевозможные волнующие его ситуации вместе с персонажами своих игр; а это, в свою очередь, позволяет обогатить как чувственный, так и практический опыт ребенка. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, в результате чего пережитое не превращается в психическую травму.

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Именно поэтому нужно использовать песок, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребенка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, улучшает его самочувствие. Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приемы обучения детей.

С помощью песочной терапии развивается наглядно-образное мышление, восприятие, память, мощно развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика рук. Строя различные сюжеты, ребенок проигрывает различные трудности в своей жизни, например, сложности в общении с детьми, нерешительность, страх, агрессию.

В последнее время педагогами и родителями все чаще отмечается, что многие дошкольники испытывают серьезные трудности в общении со сверстниками. Это

выражается в неумении находить подход к партнеру по общению, поддерживать и развивать установленный контакт, согласовывать свои действия в процессе любой деятельности, адекватно реагировать и выражать свою симпатию к конкретному ребенку. Кроме того, отмечаются сложности в умении сопереживать в печали и радоваться успеху другого человека.

Умение общаться, строить и поддерживать дружеские взаимоотношения, взаимодействовать, сотрудничать и сосуществовать с людьми – это необходимые составляющие полноценно развитой и самореализованной личности, залог успешного психического здоровья человека.

Дошкольный возраст сензитивен для образования добрых чувств к другим людям. Именно в обществе сверстников наиболее эффективно развиваются механизмы межличностного восприятия и понимания, лежащие в основе формирования таких личностных положительных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеская поддержка, умение разделить радость, чувство справедливости, честность, порядочность. Если у ребенка в детстве недостаточно сформирована способность к общению, то в дальнейшем у него могут возникнуть межличностные и внутриличностные конфликты, которые у взрослого человека разрешить очень сложно, а иногда и невозможно.

Игра с песком – это своеобразная самотерапия. Ребёнок является хозяином в ящике с песком и, переживая это чувство, он становится внутренне сильнее, потому что может изменять свои картинки, сюжеты, настроение. И этот опыт очень важен для его будущей жизни. В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть, снижает эмоциональное напряжение. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Рисование песком – это возможность выразить свои чувства и эмоции без слов. Рисование песком также развивает мелкую моторику, улучшает память, пластику движений, работу мозга. Необыкновенно приятный на ощупь песок, даёт возможность по-настоящему расслабиться, отдохнуть. Именно в таком состоянии лучше всего снимаются стрессы, внутреннее напряжение. Манипулируя песком, ребенок избавляется от негативных эмоций. Рисование пальцами по песку способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, способствует развитию двух полушарий. Песок обладает уникальным свойством заземлять негативные эмоции, которые, словно «уходя сквозь песок», тем самым гармонизируют состояние человека.

Основные цели песочной игротерапии – формирование умения видеть в сверстниках друзей и партнеров, развитие гуманного отношения друг к другу, формирование общности и единства в группе дошкольников.

Задачи:

1. Через знакомство с основными эмоциональными состояниями человека сформировать умение понимать чувства окружающих, мотивировать на внимательное отношение к ним.

2. В ходе общения развить самоконтроль поведения, эмоциональную устойчивость, умение уважительно относиться к людям.

3. Развить умение принимать ведущую роль в общении, не ущемляя прав собеседника.

4. Обучить искусству общения в различных формах и ситуациях.

5. Сформировать представление об основных нравственных категориях – добре, сострадании, сочувствии, потребности помогать ближнему.

Применение *песочной игротерапии* позволяет достичь следующих результатов: накапливается опыт общения с окружающими; у ребенка формируется осознанное отношение к себе, событиям своей жизни, окружающим; формируются умения выражать эмоции в безобидной форме и понимать эмоциональное состояние другого человека; высвобождаются чувства и установки, которые ребенок боится выразить открыто; приобретаются *навыки бесконфликтного общения*, взаимопомощи; формируются положительные эмоции (*радость, удивление*); снижается уровень негативных проявлений (*страха, агрессии, тревожности, застенчивости*); снижается уровень негативных эмоций (*злости, гнева, обиды*); формируется эмоциональное благополучие детей; улучшаются взаимоотношения в группе сверстников.

Что надо для игр в песочнице?

- используется деревянный ящик, окрашенный изнутри и снаружи голубой или синей краской. Ящик должен быть водонепроницаемым потому, что в процессе игр песок приходится смачивать водой. Габариты ящика для 1-3 детей должны быть от 50х70х8 см. Такие габариты выбраны не случайно, это оптимальное поле зрительного восприятия ребенка, он способен охватить его целиком. Голубой или синий цвет — это символы неба и воды, кроме того эти цвета действуют успокаивающе на психику ребенка. Ящик может быть и из других материалов, но предпочтение следует отдать именно дереву.

- 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 :

1. Человеческие персонажи, куклы, миниатюрные статуэтки. Их можно подбирать отдельно, а можно приобрести игрушки в магазине отдельными тематическими группами.

2. Фигурки животных. Пойдут фигурки из «*киндер сюрприза*», можно самим слепить фигурки из пластилина или сделать поделки из соленого теста. Это могут быть дикие, домашние, доисторические животные

3. Предметы домашнего обихода: детская посуда, домики, флаконы из-под духов и туалетной воды, коробочки из-под кремов.

4. Сказочные персонажи добрые и злые.

5. Персонажи из комиксов и «*мультяшные*» герои.

6. Украшения, сувениры.

7. Природные элементы: ветки, цветы, коряги, интересные сучки деревьев.

Все эти сокровища должны храниться в определенном месте, как бы жить в своем домике.

Занятия - игры сохраняют интерес ребенка к *песочной терапии!*

Люди познают мир через 5 органов чувств и самое древнее из них тактильное ощущение. Первое ощущение ребенка в мире — это тактильное ощущение. И подсознательно люди привыкли ему доверять. Именно это доверие к тактильно-кинестетическим ощущениям и делает терапевтические игры с песком столь результативными. Поэтому и начинать *игротерапию* нужно с тактильного знакомства с песком.

Знакомство с песком— игры для маленьких детей. Предложите детям проделать следующие действия с песком:

1. Поскользнуть 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 оттиках, постараться дать ребенку возможность самому объяснить, в чем разница. Старайтесь не поправлять ребенка, не навязывать ему своего мнения, а, напротив, всячески поощрять и хвалить его.

3. Набрать песок в ладошки и высыпать его тонкой струйкой, проговаривать ощущения, испытываемые при этом. Сделать это правой, затем левой ладошкой, затем обеими сразу.

4. Закопать ладошки в песок и потом «найти» их. Все это проделывается в игровой форме. Задается вопрос «куда подевались наши ручки?», а затем радость от того, что ручки найдены.

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. Или поиграть на песке, как на пианино. Все это нужно проделывать с комментариями.

Как песочная терапия помогает в лечении психосоматических заболеваний?

Детям очень трудно выразить словами то, что волнует и беспокоит их глубоко внутри. У них маленький словарный запас, да даже взрослые не всегда могут докопаться до источника внутреннего дискомфорта, где уж малышу справиться с этой непосильной задачей. Но страхи и сомнения терзают его душу, и происходит перенос этой душевной боли на тело. Так появляется тик, заикание, энурез, агрессивное поведение.

Лечение таких заболеваний медикаментозно не приносит успеха.

В таких ситуациях нужно спроецировать свой внутренний на мир вовне. Можно нарисовать свое состояние, но маленькие дети плохо рисуют. Они расстраиваются, плачут, а взрослые не могут их понять. 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.

Песочница является средством развития коммуникативных навыков.



Коллективная работа в песочнице (при условии, что количество детей не превышает 4-5 человек) похожа на режиссёрскую игру, которую организуют сами дети, что предполагает общение, умение договориться и понять друг друга. А, как известно, игра в дошкольном возрасте является ведущим видом деятельности.

Кроме этого, песочница является не только средством развития коммуникативных навыков, но и средством их диагностики.

«Игра с песком» подходит тем детям, которым по тем или иным причинам первоначально сложно «раскрыться» вербально перед другими детьми, тревожным и застенчивым. Сначала ребёнок может строить «свой мир» сам, без участия других детей и педагога. А затем позже, когда он поймёт

«безопасность» данной игры, может начать участвовать в совместной деятельности

Необходимость решения стоящей перед нами задачи (развитие коммуникативных способностей детей) требует того, что бы деятельность детей направлялась педагогом.

Данные материалы также создают мотивационную основу для детей и повышают их интерес к деятельности, которую мы им предлагаем.

Есть ряд упражнений из области *песочной терапии*, направленный на развитие коммуникативных способностей дошкольников.



1. «Моя сказочная страна»

Задачи:

выявлять особенности взаимоотношений ребёнка с окружающим миром (общение с детьми и взрослыми, личностные характеристики; развитию способностей ребёнка передать содержание своей сказочной страны; способствовать развитию невербальной коммуникации (*мимика, пантомимика*)).

Оборудование:

песочница, символический материал-(деревья, здания, дороги, фигурки членов семьи, детские фигурки, животные, машины, камни, вода и пр.).

Описание:

Дети сидят вокруг песочницы. По желанию выбирается ребёнок, которому нужно придумать свою сказочную страну с использованием песочницы и других атрибутов, которые ребёнок выбирает самостоятельно. Приветствуется комментирование ребёнком своих действий (какая страна, кто её населяет и пр., рассказ о своей стране, её название. По ходу педагог и дети могут задавать вопросы. Далее организуется совместное обсуждение с детьми «*Что мне понравилось?*»

Возрастные особенности детей предполагают их быструю утомляемость. Поэтому каждая игра предполагает проведение физкультминуток, например, «*Кто живёт в моей сказочной стране?*». Ребёнку необходимо показать, кто обитает в сказочной стране. Остальные дети в кругу повторяют движения и угадывают, кто это может быть.

2. «Совместная история»

Задачи: выявить стиль взаимодействия, коммуникации между детьми (агрессивность, тревожность, гибкость, сотрудничество, лидерство, отстранённость, и др. способствовать развитию эмпатии, сопереживания, умения взаимодействовать с другими детьми (*в том числе ролевое взаимодействие*); развитие невербальной коммуникации.

Оборудование:

песочница и символический материал

Описание:

детям (*2 человека*) предлагается придумать совместную историю на любую интересную для них тему, взяв на себя определённые роли с использованием песочницы и символического материала. Во время игры педагог внимательно анализирует слова и действия каждого ребёнка.

Физкультминутка в кругу «*Фотография*».

Детям демонстрируют 2-3 фотографии, на которых изображены дети в разном эмоциональном состоянии (радость, грусть, беспокойство, после чего педагог задаёт вопрос о том, что испытывают эти дети. Далее предлагается представить, что ребят сфотографировали во время «*совместной истории*»: как они будут выглядеть и какие чувства будут испытывать. Дети по одному демонстрируют.

Далее проходит беседа с детьми о наиболее интересных или конфликтных ситуациях во время упражнения. Если педагогу необходимо выявить межличностные отношения между детьми в группе, то данное упражнение можно уточнить, назвав его

«Мы в детском саду: совместная история»

3. «Проиграй сценку в песочнице»

Задачи:

способствовать преодолению трудностей в общении позитивному восприятию себя;

развивать диалогическое взаимодействие между детьми;

способствовать развитию невербальных способов общения, акустической системы коммуникации (*включение в речь пауз, покашливаний, смеха, плача и др.*)

Оборудование:

песочница и символический материал.

Описание:

Детям предлагается прослушать сказку или рассказ о детском коллективе. В данном случае наш интерес привлекли психотерапевтические сказки из книги «*Лабиринт души*» Хухлаевой О. В., Хухлаева О. Е. Здесь приведены сказки, направленные на решение самых разнообразных детских проблем, оказывающих непосредственное влияние на коммуникативные особенности ребёнка: тревожность, агрессивность, гиперактивность, страх общения и др.

«В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты?

—говорила Вите лиса.

Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,

—бурчал медведь.

Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь,

—пищал зайка.

У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте —и те поют лучше тебя,

—курлыкал ему прямо в ухо соловей.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального! слуха?»

—плакал он.

Однажды утром Витя отправился на лесную поляну.

Ежик медленно брел по дорожке, как вдруг мимо него промчалась лиса. Витя огляделся и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги. Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. А лиса успела убежать, ежик же поспешил спрятаться под куст. Под вечер, сильно хромя, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, теперь ему было очень трудно идти. Когда ёжик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

—Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг,

—сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем. Ежик быстро поправлялся. Ведь настоящий друг —это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг —это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь».

Вопросы для обсуждения

За что было обидно ежику, почему он плакал? Что изменило жизнь ежика? Кто такой настоящий друг по мнению ежика? А как считаешь ты?

Дружная физкультминутка:

Звери делают зарядку —(*Ходьба на месте, руки на поясе.*)

Кто вприскок, (*Прыжок вверх.*)

Кто вприсядку, (*Присесть, руки вперед.*)

Кто-то плечи поднимает, (*Вставая, поднять плечи (руки свободно опущены).*)

Кто-то плечи опускает. (*Опустить плечи.*)

Полуприсед, (*Полуприсед, руки на поясе.*)

И наклон, (*Наклон вперед, руки в стороны.*)

Всем спортсменам Шлем поклон. (*Подняться на носки, руки вверх, наклон вперед с касанием руками пола.*)

Стройными и дружными все хотим мы стать,

Добрыми и сильными, чтоб весь мир обнять!

Далее ребятам предлагается проиграть ролевой диалог с использованием песочницы и материалов, которые им необходимы. При этом необходимо как можно более точно показать все чувства героев, используя мимику, жесты, паузы и пр. (*страх, дружба, плач и пр.*)

При анализе ответов детей и результатов наблюдения следует обращать внимание на следующие моменты:

- отношение ребёнка к сверстникам,
- оказание помощи,
- способность заметить эмоциональное состояние другого,
- проявление заботы по отношению к сверстникам и другие важные для характеристики ребёнка моменты.

Развитие коммуникативных способностей дошкольников в современном

компьютеризированном мире представляет собой важную составляющую личностного развития ребёнка.

Одним из интереснейших методов развития которых является *песочная терапия* и её сочетание с *другими* методами воздействия на коммуникативную сферу ребёнка.

1. Видоизменение *песочной терапии* и превращение её не в собственно терапию, а в *игру с песком*, что характеризуется изменением части её принципов;

2. Сочетание песочной терапии с другими методами: игровые, сказкотерапия и пр.

Сказочные сюжеты для проведения игр-тренингов

«Общение в радость».

Загадочный город. В некотором царстве, в некотором государстве был один загадочный город. И жили в нем странные жители. Они были всегда грустными, никогда вместе не играли, все делали в одиночку и не умели дружить. Но однажды город разрушился! Что же произошло? *(Дети рассуждают, предлагают свои варианты.)* Жители остались без города! Как помочь жителям? *(Дети предлагают свои варианты.)* Ребята мы настоящие волшебники, у нас обязательно получится спасти жителей! Какой город будем строить? Что может быть в этом городе? *(Дети договариваются о том, что будут строить.)* Как назовем город? Какие жители поселятся в этом городе? *(Дети предлагают название города, расселяют жителей. Педагог обращает внимание на то, что город восстановлен, но жители снова в этом городе живут по одному.)* Как помочь жителям подружиться? *(Дети предлагают варианты выхода из ситуации.)* -построим для них дорожки и мосты, по которым жители смогут ходить друг к другу в гости. А что будет потом?

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. Предложите ему ситуацию, что сейчас вечер и вся семья дома, и каждый занимается своим делом. Обратите внимание, кто находится в центре композиции, спросите ребенка, почему именно этот человек занимает центральное положение. Спросите, каковы его взаимоотношения с ним. Расспросите, каковы вообще взаимоотношения в семье. Кому лучше всех живется в семье и почему. Поверьте, что в процессе разбора его композиции, вы, очень много нового и полезного для себя узнаете о своем ребенке и своей семье.
2. **«Мои друзья».** Ребенку задаются ситуативные параметры игры. Он должен выбрать фигурки и назвать их именами своих друзей. Не удивляйтесь, если это будут вымышленные персонажи, а среди реальных людей друзей не окажется. В процессе воссоздания заданной вами ситуации будет сделано много открытий. Вы можете узнать о проблемах вашего чада и помочь ребенку преодолеть трудности в общении с детьми в детском саду или школе. А он в процессе игры будет успешно преодолевать эти трудности, что в результате переноса изменит ситуацию и в реальной жизни.
3. **«Сказочные сюжеты».** Вы можете предложить ребенку 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. Здесь он хозяин положения. Если ребенку не мешать, то откроются такие его глубинные проблемы и страхи, о которых взрослые даже не подозревали. Причем в процессе игры нужно мягко направить ребенка на преодоление этих страхов. Ему следует объяснить, что здесь он хозяин и у него всегда есть выбор и возможность сделать так, как хочет он. Осознание того, что он всемогущ и сам может изменить

любую ситуацию, сделает ребенка счастливым. Позже и в реальной жизни ребенок станет более уверенным в себе и менее тревожным.

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

