

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Песочная терапия и игры с песком как часть арт-терапевтических технологий

Педагог- психолог: Вовк Ю.С.

Песочная терапия и игры с песком являются одним из самых распространённых, безопасных, простых и в тоже время эффективных способов общения с самим собой и с окружающим миром. Ее используют для снятия внутреннего напряжения, воплощенного на бессознательном уровне, что позволяет в свою очередь, повысить уверенность в себе, развить творческие способности и открыть новые пути развития. Песочная терапия помогает детям с различными психологическими проблемами.

Проблемы, которые решает песочная терапия:

1. Агрессивное поведение.
2. Трудности адаптации ребенка к изменяющимся ситуациям.
3. Вербальная агрессия.
4. Гиперактивность и нарушение концентрации внимания.
5. Тревожные и депрессивные состояния у детей.

Песочную терапию можно использовать как самостоятельную форму коррекции, так и включая ее элементы в другие формы работы (сказкотерапия, хромотерапия и т.д.).

Формы и варианты песочной терапии разнообразны и определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью. Игры на песке являются обучающими, познавательными, проективными.

Песочная терапия хорошо развивает мелкую моторику рук, движения пальчиками становятся более ловкими, уверенными и дифференцированными. Неважно чем и как ребенок будет рисовать, будь то палочка, камешек, пальчик все это приносит, безусловно, огромную пользу для ребенка, для развития его творческих способностей, для развития творческого воображения и мышления.

Набор игрушек для песочницы может быть самым разнообразным, но все равно есть определенный минимум.

1. Люди – это могут быть фигурки людей всевозможным профессий.
2. Животные – дикие и домашние.
3. Растения – деревья и кусты, а также плоды растений.
4. Сказочные и мифические существа – драконы, рыцари, принцессы, герои и злодеи, персонажи из мультфильмов.

5. Архитектура – дома, замки и другие строения.

6. Природные объекты – камни, шишки, желуди, фрагменты коры деревьев, ветки и прочее, ракушки.

7. Бижутерия – искусственные камни, всевозможные разноцветные бусинки.

8. Посуда.

9. Транспортные средства.

В работе с дошкольниками его используют в работе со страхами, коррекции конфликтных ситуаций в детском коллективе, адаптация к детскому саду, тревожность, агрессивность.

Также песочная терапия показала высокую эффективность в работе с детьми с ОВЗ.

Песочная терапия упрощает процесс диагностики, как только ребенок ставит набор фигурок в песочницу - многое становится понятным: что происходит в семье, что происходит в жизни ребенка.

Играя и занимаясь с песком, ребенок в непринужденной и игровой форме избавляется от лишних и негативных переживаний, начинает более ясно осознавать свою личность, становится более спокойным, уравновешенным и более самостоятельным.