

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №4 «Одуванчик»  
города Новоалтайска Алтайского края

Консультация для родителей  
«Использование песка»

Подготовила:  
педагог-психолог  
первой квалификационной категории  
Степанова Л.В.

г.Новоалтайск, 2022 год

Песочная терапия является методом воздействия на психику и поведение ребенка посредством визуализации его внутреннего мира. Метод представляет собой несложные произвольные манипуляции с очищенным и мелким песком, различными фигурками, небольшими предметами. В специальном лотке можно располагать фигурки, ракушки и любые мелочи как угодно, в любой последовательности, в любом месте подноса с песком. Можно строить из песка горки и замки с применением воды, а потом рушить построенную песочную реальность и начинать строить новую.

Создавая и разрушая иллюзорные и непрочные песочные миры, ребенок задействует свое глубинное внутреннее «Я».

В специальном лотке можно располагать фигурки, ракушки и любые мелочи как угодно, в любой последовательности, в любом месте подноса с песком. Можно строить из песка горки и замки с применением воды, а потом рушить построенную песочную реальность и начинать строить новую. Создавая и разрушая иллюзорные и непрочные песочные миры, ребенок задействует свое глубинное внутреннее «Я». По мнению психологов и психотерапевтов, создавая произвольный фантастический пейзаж, который выглядит вполне трехмерным, ребенок выражает свои подсознательные страхи, обиды, гнев и раздражительность, а именно эти чувства обычно действуют разрушительно на психику и здоровье детей всех возрастных категорий. Негативные чувства и эмоции выходят наружу вместе с узорами и башенками из песка.

Метод входит в число самых популярных видов арт-терапии наряду с музыкотерапией, сказкотерапией и изотерапией.

Первые песочные зоны для медитации и расслабления упоминаются в литературе и истории Древнего Китая, но выводить круги на песке и расставлять на них камни могли только знатные люди, монахи и именитые воины. Широким массам такие развлечения были недоступны. Основателем метода пескотерапии считается Карл Юнг, именно он создал теоретическую базу, которая объясняет перенос внутреннего вовне. Это было в начале XX века и тогда только ленивые не увлекались психологией и психоанализом. Нет ничего удивительного в том, что эстафету быстро подхватили многочисленные последователи, ученики и поклонники Юнга.

В советское время песочницы были в каждом дворе, и в них ежедневно играли сотни и тысячи ребят. Сегодня игры с песком также нравятся детям самого разного возраста.

Понаблюдайте, если будет возможность, за взрослыми, которые с удовольствием пересыпают песок в ладонях на пляже, которые, задумавшись, собирают песок горкой. Все это – проявления глубоко

спрятанного «внутреннего ребенка» с его страхами и переживаниями, радостями и мечтами.

Заниматься песочной терапией можно в любом возрасте, как только ребенок начинает получать удовольствие от игры в песок. Понятно, что до года малыш не сможет моделировать свои миры в песочнице или лоточке с песком, но вот уже в 2-3 года он будет делать это с удовольствием. Поверьте, даже трудный подросток в свои 14-16 лет не откажется на досуге повозиться с мягким и приятным песком, в который так интересно погружать руки.

### **Эффективность и результаты**

- Действие песочной терапии комплексное.
- Во-первых, ребенок трогает песок руками. Это приятно и полезно, ведь мелкие песчинки стимулируют нервные окончания ладоней, подушечек пальцев. Развивается моторика, головной мозг получает устойчивые сигналы нервных рецепторов в зонах, отвечающих за познание, воспоминания, анализ.
- Во-вторых, песок – сыпучий материал, а потому ребенок творит из него практически подсознательно, рассыпая и собирая его именно так, как «берет рука». Этот факт считается важным для диагностики внутреннего состояния малыша или подростка.
- Доказано, что систематические занятия песочной терапией позволяют ребенку поверить в себя, избавиться от негативных переживаний и воспоминаний, яснее осознать собственную личность, стать более спокойным и уравновешенным, более самостоятельным.
- Наиболее ярко эффект от пескотерапии проявляется у детей, которым занятия совмещали с другими методами арт-терапии, например, включали во время занятия классическую музыку, рассказывали одновременно сказку или басню, читали стихи.
- Наиболее успешным признано использование песочной терапии в логопедии, в комплексном развитии дошкольников, в занятиях, направленных на укрепление памяти, внимания, развитие речи и интеллектуальных способностей ребенка, в диагностике психологических проблем дошкольного, школьного и подросткового возрастов, в реабилитации и обучении детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья).
- Психотерапевты в своей работе стараются использовать готовые наборы. Они состоят из ящика размером 50X70X8 см. Песочница обычно сделана из экологического пластика, внутренние бортики окрашены по периметру в голубой цвет, дно в синий. Песок выбирает желтый или белый, специально предварительно очищенный, мелкой фракции.

- В наборе есть небольшая емкость для воды, ведь некоторые игры требуют смачивания песка. Также имеются наборы миниатюрных фигурок в виде людей (взрослых, младенцев, стариков), зданий и сооружений, автомобилей, кораблей, животных (как домашних, так и диких). В наборе всегда сочетаются миниатюры, которые вызывают у ребенка симпатию, и фигурки, которые ему неприятны, которых он боится.

- Важно, чтобы в наборе присутствовали предметы, которые могут в детском понимании представлять «ценность», символизировать найденные клады и богатства, мечты и цели – маленькие шкатулки, сундучки, ракушки, стеклянные «драгоценные» камни. Набор профессионалов дополняется пластиковыми буквами и цифрами, флажками, религиозными символами, камешками и шишками, а также предметами техногенными – болтами и гайками.

### **Показания**

Бывают ситуации, когда ребенку просто необходимы занятия с песком:

- агрессивное поведение, тревожность;
- необщительность;
- стрессы, связанные с отношениями в семье;
- неврозы;
- психосоматические заболевания. Также игры с песком рекомендованы детям с психическими отклонениями. Существуют и некоторые противопоказания для подобных упражнений:

- эпилепсия;
- аллергические реакции на песок;
- заболевания кожи.

### **Проективные игры с песком, упражнения для эмоциональной разрядки и снятия агрессии**

В силу ограниченного словарного запаса малышам трудно проговаривать свои внутренние волнения, глубокие переживания, поэтому скрытая психологическая проблема переходит на уровень тела и проявляется как психосоматическое заболевание (астма, заикание, энурез и т. д.) либо девиантное поведение (повышенная агрессивность). Психологи убеждены, что в подобных случаях важно помочь малышу проиграть свою травмирующую ситуацию, спроецировав её вовне и освободившись от гнетущего стресса. Анализируя детские фантазии, наблюдая за поведением ребёнка в условиях игры, взрослые учатся расшифровывать тайные сигналы детской психики и адекватно на них реагировать. Такие игры получили

название проективных и занимают важнейшее место в работе практикующих психологов и педагогов, желающих помочь своим воспитанникам.

Работа с песком, как и спонтанная игра, позволяет найти внутри психики силы, движущие её к исцелению и интеграции, разрешению конфликта, стоящего за психосоматическим симптомом. Такая яркость и образность метода, включающего в себя самостоятельную и никем не навязанную игру ребёнка с песком, дополняется сопровождающими вопросами и комментариями особого рода со стороны терапевта.

#### **«Моя семья»**

Ребёнку предлагают проиграть сцену вечернего досуга в кругу семьи. Он самостоятельно выбирает предметы-заместители, символизирующие каждого близкого родственника, затем размещает членов семьи в произвольном порядке. Расспросите ребёнка, почему именно этот родственник занимает самую значимую позицию в центре, каковы взаимоотношения его с остальными персонажами, кто в семье себя ощущает наиболее комфортно и почему. Анализ композиции, составленной ребёнком, откроет много нового и интересного.

#### **«Сказочные истории»**

Предложите ребёнку построить собственное сказочное королевство и населить его позитивными и негативными героями. Сам ребёнок играет роль отважного борца со злыми силами. Дошкольник самостоятельно придумывает сюжет, подбирает игрушки и предметы, создаёт декорации, управляет персонажами, проговаривая слова героев сказки. Такая игра помогает ребёнку раскрепоститься, почувствовать себя более уверенным, осознать, что в сказочном мире у него есть право выбора. Здесь он могущественен и может изменить любую ситуацию, понять, наконец, что безвыходных положений не существует. В реальной жизни пережитый опыт придаст уверенности, сделает малыша менее тревожным и более счастливым.

#### **«Мои друзья»**

Взрослый задаёт ребёнку игровую ситуацию, например: «во дворе», «в детском саду», «на дне рождения», «в игровом центре» и т. д. Дошкольник выбирает фигурки, даёт им имена. Может оказаться, что ребёнок проигрывает предложенные ситуации исключительно с воображаемыми персонажами, без участия реальных людей. Такая ролевая игра приоткроет занавес над скрытыми проблемами в общении со сверстниками. Разрешая конфликты в процессе игры, ребёнок приобретёт полезный опыт для преодоления трудностей в реальной жизни.

#### **«Волшебные узоры»**

Нарисовать кончиками пальцев, костяшками, кулачками, раскрытыми ладошками и ребром ладони разнообразные узоры, затем вообразить, на что они похожи. В причудливых линиях и оттисках ребёнок может увидеть сказочную птицу, следы невиданных зверей, дуновение ветра или танец цветов.

### **«Водопад из песка»**

Пусть поначалу это будет робкий дождик, затем усиливающийся дождь польётся из обеих ладоней, наконец, перейдёт в мощный ливень из детского ведёрка. Такое упражнение поможет сформировать у ребёнка открытое, добродушное отношение к миру, преодолеть страхи и тревожность.

### **Упражнения для знакомства с песком для самых маленьких**

- Плавные линейные, волнообразные, круговые скольжения ладонями по поверхности песка, как на саночках, коньках, лыжах, машинке.

- Показать пальчиками, как бегают паучки, скользят и сворачиваются в клубок змейки.

- Повторить те же скользящие движения рёбрами ладошек и попросить малыша отметить разницу в оттисках, рассказать о своих ощущениях. Модель поведения взрослого имеет скорее направляющий характер, а не назидательно навязчивый, для поддержания интереса к занятию полезно подбадривать и вдохновлять малыша похвалой. Взрослый может задавать наводящие вопросы, например: Какой песок? Тёплый? Сухой? Приятный? Мягкий? и т. д.

- Набрать песок в кулачки, медленно разжать и высыпать, рассказать, на что это похоже (ручеек, дождик, ливень и т. д.).

- «Спрятать» ладошки малыша в песок, а затем с вопросом «где же наши ручки?» радостно «найти» и откопать.

- Проиграть кончиками пальцев по песку, как по клавиатуре музыкального инструмента.

- Положить открытую ладошку ребёнка на песок. Взрослый высыпает песок, а малыш с закрытыми глазками прислушивается к своим тактильным ощущениям и указывает, на какой пальчик льётся дождик из песка.

### **Эксперименты и опыты с песком и водой.**

#### **«Камень и песок»**

Дети высыпают камушки в первую ёмкость с водой (стаканчик, детское ведёрко), а песок во вторую ёмкость и приходят к выводу, что камень тяжелее песка, поскольку он быстрее опускается на дно.

#### **«Сухой песок»**

- Дети прикасаются ладошками к песку и делятся своими ощущениями (ласковый, тёплый, нежный, мягкий, сыпучий). Педагог предлагает отыскать спрятанные в песочнице игрушки. Вывод: песок легко копается, поэтому в нём удобно что-либо прятать и закапывать сокровища.

- Ребята пытаются сформировать пирожки из сухого песка и убеждаются в том, что это сделать очень сложно, поскольку песок рассыпается и не держит форму. Вывод: сухой песок не лепится.

#### **«Вода и песок»**

- Дети поливают песок водой и замечают, что вода очень быстро уходит в песок. Вывод: песок с лёгкостью впитывает воду.

- Одну треть ёмкости с водой засыпать песком, после гимнастики дети сливают воду и замечают, что песок остался на дне. Вывод: песок не растворяется в воде.

#### **«Песочная кулинария»**

Из увлажнённого песка дети лепят пирожки и тортики и получают наглядное подтверждение тому, что смешанный с водой песок прекрасно передаёт и сохраняет форму. Вывод (формулирует педагог): вода вытесняет воздух между песчинками и грани плотно скрепляются, поэтому мокрый песок держит форму.

#### **«Кирпичики»**

Педагог смешивает песок, воду и добавляет немного цемента, из получившейся массы формирует кирпичик, затем демонстрирует сделанный накануне кирпичик с добавлением цемента. Вывод: цемент помогает сохранять форму очень долго, поэтому такой материал издавна используют при строительстве мостов, дорог, домов.

#### **«Поймай предмет»**

Дети с помощью магнита «ловят» металлические предметы на удочку с магнитиком вместо крючка.