**Песочная терапия как один из видов инновационных**

**технологий в дошкольной организации**

 **Мейрамова Д.Ж.**

(ГККП я\с «Балапан», г, Петропавловск)

 У каждого из нас есть свои положительные воспоминания из детства, связанные с играми в песке – морском, речном или тем, что засыпают в песочницы у дома. Однако песок не так прост. Элементарные, казалось бы, игры могут быть очень полезны для психологического здоровья и развития детей. Особенно если эти игры - песочная терапия. ***Песочная терапия для детей*** *-* это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Занятия песочной терапией под руководством психолога дает ответы на многие вопросы родителей, касающиеся внутреннего эмоционального мира их ребенка, позволяет раскрыть и увидеть истинные причины конфликтов, страхов, а в дальнейшем и провести коррекцию!

 ***Создатели песочной терапии****-* ученики известного психолога и ученого Карла Юнга. Терапия основывается на открытии психолога того факта, что наше бессознательное общается с нами символиками, подсказками, что помогает нам нередко излечиться от болезней, справиться с трудностями и решить какие-то сложные вопросы . Сегодня игра с песком становится все более популярной. Активно стала использоваться песочная терапия в дошкольных учреждениях.

**Песочница** –прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если он плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится, возможно. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картинку из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность. Но это далеко не единственный плюс песочной терапии: она замечательно развивает мелкую моторику (песок благодаря своей способности, образное мышление и многое другое.)

 Работа с песком успокаивает (особенно гиперактивных детей)- в нем как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает нас позитивными эмоциями.

 Хорошо песочная терапия для дошкольников и тем, что при создании тех или иных композиций здесь не нужны художественные навыки, как в рисовании. А значит, нет место и разочарованиям, ошибкам и неуверенности в собственных силах. На «песочном» занятии дети раскованы, веселы и воодушевлены: они создают собственный мир, и делать это бесконечно приятно. Игра с песком – это своеобразная само терапия ребенка с помощью психолога. Ребенок является хозяином в ящике с песком и, переживания это чувство, он становится внутренне сильнее, потому что может изменять свои картинки, сюжеты, отношения и настроения. В играх на песке идут войны, борьба добра и зла, но ребенок всегда знает, что добро победит! 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. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

 **Цель такой терапии** - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

 **Чем полезны игры с песком?**

 1. Развивают восприятие, мышление, памяти, внимания, речи, нывыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии;

2. Формируют у ребенка представления об окружающем мире;

3. Развивают мелкую моторику, глазомер

4. Успокаивают и расслабляют, снимая напряжение;

5. Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу!)

6. Помогают познавать внешней и свои внутренний мир;

 Наряду с высокой эффективностью метода, песочная терапия имеет и противопоказания.

 ***Не рекомендуется в случаях когда:***

 1. Уровень тревожности ребенка очень высок;

 2. Есть аллергия и астма на пыль и мелкие частицы;

 3. Есть кожные заболевания и порезы на руках.

 В своей работе с детьми мы используем «песочную терапию» при поступлении в дошкольное образовательное учреждение, так как все дети переживают адаптационный стресс. Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Ребенок, впервые придя в детский сад, попадает в новые для него условия: меняется режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения, поэтому проблема адаптации детей к детскому саду является ведущей. Чтобы период адаптации к детскому саду прошел быстрее и спокойней, прежде всего, необходимо создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляет творческую активность. Поэтому именно на этапе адаптации эффективно проводить «песочную терапию» (или sand-play), которая способствует стабилизации эмоционального состояния, что в высшей степени важно в первые дни пребывания ребенка в дошкольном учреждении. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи. И тут на помощь приходят игры с песком.

Мы, в нашем саду в психопрофилактической работе с детьми в перил адаптации используем игры –забавы с песком на основе простого сказочного сюжета «Песочные зайчики». Игры-забавы с песком становятся эффективным средством оптимизации эмоционального состояния дошкольников. Кроме того, обьединенные единым сказочным сюжетом, они требуют сложного оборудования, просты в применении, нравятся детям и могут легко использоваться и воспитателями, и родителями.

 ***Цель:*** наших игровых сеансов: снятие эмоционального напряжения дошкольников в период адаптации.

 ***Задачи:*** развитие фантазии, творчества, тактильных ощущений; снижение тревожности, перепадов настроения; создание положительного эмоционального микроклимата.

 **Структура игрового сеанса состоит из**

 1. Тактильная разминка

 2. Создание сказочной ситуации

 3. Практическое задание по сюжету.

 4. Обмен впечатлениями.

***Выделим основные принципы игр на песке:***

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность. Для этого подбирается задание, соответствующее возможностях ребенка; формулируется инструкция к играм в сказочной форме; исключается негативная оценка его действий, идей, результатов, поощряется фантазия и творческий подход.

2. «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр. Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем.

3. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр. На основе этого принципа осуществляется взаимный переход воображаемого в реальное и наоборот. Например, оказавшись в роли Спасателя Принцессы, ребенок не просто предлагает выход из ситуаций, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок. Так, он «на деле» убеждается в правильности или ошибочности выбранного пути.

Ребенок, проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, освобождается от напряжения.

А самое главное, он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций. Наступит момент, когда можно заметить в поведении ребенка определенные изменения. Это удивительно, но он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт! Таким образом, осуществляется «круговорот переносов в природе». Таким образом, в нашем саду «песочная терапия» как игровая технология служит эффективным способом для социальной адаптации детей в ДО.