

Песочная терапия как метод развития эмоционального состояния дошкольника

Сукалова Е.М., воспитатель
МБДОУ «Вагановский детский сад»
elena-270173@mail.ru

Развитие эмоциональной сферы дошкольников способствует формированию ключевых компетентностей (социальной, коммуникативной, деятельности, информационной, здоровье сберегающей) – что является оценкой результативности и качества дошкольного образования.

Каждому воспитателю нужно быть крайне внимательным к эмоциональному состоянию каждого дошкольника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную и оправданную в конкретной ситуации форму педагогического воздействия. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы актуальна и важна.

Цель работы: Развитие эмоциональности детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Научить свободно и раскрепощено выражать свои эмоции, желания и чувства через песочную терапию.
2. Развивать коммуникативные способности.
3. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

В группе мы со своими детьми для раскрепощения эмоциональной сферы, лучшему усвоению языка эмоций проводим дыхательную гимнастику (снятие стресса), рассматриваем рисунки и фотографии, сочиняем истории, рисуем, слушаем музыку, играем в игры-пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем», а также играем с песком.

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций нам помогает «песочная терапия» (игры с песком).

Принцип «терапии песком» был впервые предложен Карлом Густавом Юнг швейцарским психологом и философом. Его ученица Дора Калфф создала метод «песочная терапия». Игра с песком, как консультативная методика была описана педиатром Маргарет Ловенфельд в 1939 году.

«Песочная терапия» - это игровой метод, который позволяет ребенку рассказать свои проблемы, показать свои страхи, избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Ведь игра для ребенка – это необходимая естественная и любимая деятельность. Ребенок выражает на песке то, что спонтанно возникает в течение занятия. В процессе работы, ребенок может смешивать песок с водой, если ему необходимо сформировать холмы, горы, или создать различные влажные ландшафты, например, болото.

Песок – необыкновенно приятный материал: когда мы погружаем руки в сухой песок, появляется нечто похожее на рябь на воде. Смешанный с водой, песок становится более темным и приобретает качество земли. Песок становится устойчивым и ему можно придать форму. Можно сказать, что ребенку на полчаса предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир. Ребенок не может рассказать нам о своих сложностях как взрослый, но он может сделать это при помощи песочных картин.

Для организации процесса песочной терапии на участке и в группе должна быть песочница, вода и коллекция миниатюрных фигур. Набор игрушек может быть самым разнообразным: животные, люди, деревья, здания, мосты, транспорт и многое другое. Такое множество фигур и материалов необходимо для того, чтобы дать ребенку стимул создавать собственный мир. Мы постепенно накапливаем и расширяем свою коллекцию игрушек.

Организуя игры в песочнице, нужно соблюдать важные принципы:

- Безопасность
- Самостоятельность и инициативность
- Активность ведущего взрослого
- Предупреждение открытых конфликтов между детьми
- Результативность.

Как происходит организация игрового процесса:

1. Демонстрация песочницы.

Показать голубое дно песочницы – оно символизирует воду, а голубые борта – небо. Рассказать детям, что можно построить любой ландшафт.

2. Демонстрация коллекции фигурок.

Предложить детям рассмотреть, поддержать в руках фигурки. Рассказать детям, что они могут использовать разные фигурки для создания своего мира.

3. Знакомство детей с правилами игры на песке.

Чтобы не допускать конфликтов (бросания песком друг в друга, разрушения построек) необходимо научить дошкольников бережному отношению к песку и друг другу с помощью ритуала. Детям рассказывается, что в песочнице живет властелин песка – Песочный человечек. Он очень веселый, забавный и знает много игр. Песочный человечек редко показывается людям, но если соблюдать правила поведения, то можно его увидеть. Раскрыть свои секреты он сможет только тем, кто готов соблюдать его законы, которые он приготовил в виде карточек-моделей. Дети вместе с воспитателем повторяют правила работы с песком (в песочнице нельзя драться, кусаться, песком кидаться). Соблюдение правил игры отслеживается при помощи этого забавного персонажа.

4. Формирование темы занятия, инструкций к играм, содержание занятия.

Сказочный герой (Песочный человечек, а также Буратино, Волшебник, Листовички и др.) задают тему занятия, от его лица ведется увлекательный рассказ и введение ребенка в проблему и ее разрешения. Он ведет игровой процесс, анализирует результаты творческих работ, подбадривает каждого ребенка.

5. Завершение занятия, ритуал выхода.

Ребята разбирают свои постройки, расставляют игрушки на полки стеллажа, разравнивают песок и говорят слова благодарности песку, за то, что стали мудрее, добрее, затем прощаются с персонажем.

Песочная психотерапия очень полезна и интересна как для деток, так и для взрослых. Как только мы видим, что ребенок сердится, вступает в конфликтные ситуации с ровесниками или просто шалит, мы предлагаем поиграть в песочнице. Дети с удовольствием играют в песке, строят горки, рисуют, то есть создают свой собственный мир. И уже через несколько минут их настроение улучшается.

Психотерапевты не рекомендуют долго играть в одном и том же песке, потому что он впитывает негативную энергетику и таким образом загрязняется. Поэтому мы его периодически заменяем и очищаем.

Кроме того, может проводиться работа с песком на расстеленной клеёнке прямоугольной формы, образующей пространство без фиксированных границ. Детям необходимо ощущение бесконечности, безграничности. Кроме того, в данном случае ребёнок сам находится в пространстве игры, той вымышленной реальности, которую он сам создаёт: сидит на клеёнке, ходит по ней.

Проводить игры с песком в детском саду можно индивидуально или в группах. Оптимальный вариант - 3 человека. При увеличении количества детей, в целях обеспечения безопасности малышей необходимо увеличить количество взрослых (помощников). Место проведения терапии должно быть тщательно подготовлено, чтобы во время игры с песком ребёнка ничего не отвлекало, рядом не было мягких

игрушек и большого количества мебели. Ребёнку необходимо предоставить ощущение свободного пространства. Лучше всего расположиться на полу.

Что можно делать с песком?

- 1) Рисовать на песке дыханием через трубочку для коктейля
- 2) Рисовать на мокром песке тонким предметом
- 3) Осуществлять работу с помощью рук (посыпание, пересыпание из руки в руку или из ёмкости в ёмкость)
- 4) Искать игрушки, спрятанные в песке
- 5) Создавать на песке композиции, используя различные игрушки, иллюстрировать свои истории, разыгрывать уже известные сказки, менять сюжет в соответствии со своим настроением или актуальной проблемой

Взрослый должен уделять внимание каждому ребёнку. Проявлять доброжелательность, принимать малыша таким, какой он есть, не навязывая ребёнку своих форм поведения. Взрослый человек должен быть человеком, очень корректно стимулирующим игру. Его задача - знакомить малыша с материалом, вовремя задавать уточняющие вопросы и помогать в ситуации, когда у ребёнка возникают трудности или паузы в игре, подключая новых персонажей, игрушки, включая музыку. Новые стимулы могут оживить в ребёнке новые желания, чувства, иначе развить сказочную линию и пустить игру в новое русло...

Когда ребёнок освоится, то сам решит каким образом продолжить взаимодействие с песком и окружающим его миром. Ребёнок может работать молча, не обращая особого внимания на взрослого или только смотреть на игру взрослого. Это не должно смущать, так как ребёнок имеет полное право вести себя так, как считает нужным.

Ребёнок является автором идеи игры в песок, сам контролируя ход игры. Подобная самостоятельность - отличный способ повысить самооценку ребёнка, развивает его воображение. В случае, когда ребёнок проявляет агрессию, взрослый может активно включиться в игру, также став разрушителем и злодеем. Необходимо стараться, чтобы при сочинении песочной истории, её финал нёс в себе позитивные моменты, вселяющие в ребёнка уверенность в своих силах. Если малыш хочет плохого конца сказки, настаивает на разрушении, необходимо позволить ему побыть в этом негативе. Но в следующей игре плавно подводить к позитивному финалу. При этом необходимо задуматься о причинах подобного развития сюжета. В процессе песочных манипуляций ребёнок не только стимулирует тактильную сферу, развивает воображение, но и отыгрывает переживания и страхи, переносит свои чувства на песочную картину. Это должно быть явным звоночком для родителей.

Мы в своей группе используем песок круглый год. В течение всех летних месяцев дети неустанно «трудятся» в песочнице: строят башни, замки, дворцы, «стряпают» пироги, «пекут» торты и пирожные. Песок помогает детям находить взаимопонимание. Обладая способностью снимать агрессивную энергию, он позволяет совершенно мирно «уживаться» в песочнице большому количеству детей, строить совместные планы и осуществлять их. У них возникает потребность в общении друг с другом, что, конечно же, благотворно влияет на развитие коммуникативных навыков, развитие речи.

С наступлением зимы, мы не прощаемся с играми в песке до весны. Мы у себя в группе изготовили «минипесочницу». Это деревянный ящик, длина и ширина которого, составляет приблизительно 70 или 80 сантиметров, а высота около 20. Наша песочница помещается в, специально отведённом для неё, месте, но, при необходимости, возможно, её перемещение в другое место.

Холодными зимними днями, когда нельзя гулять, мы с детьми придумываем разные игры и развлечения. В этих мероприятиях мы тоже используем игры-развлечения с песком.

1. Игра «Чей след?».

На столе выставляется некоторое количество предметов. Песок в песочнице смачивается водой, чтобы видно было отпечатки. Один из детей отворачивается, а другой делает отпечаток на песке одним из предметов. Первый ребёнок, открыв глаза, должен отгадать предмет, которым был сделан отпечаток.

2. Игра-эстафета «Передай другому».

Дети становятся в колонну. Последнему из них воспитатель «рисует» на спине любую букву или цифру, если дети их уже знают. В противном случае можно нарисовать геометрическую фигуру или что-то другое. Ребёнок «рисует» это же изображение вперёдстоящему. Этот ребёнок – следующему. Самый первый должен изобразить этот рисунок на песке. Затем сравнивается с тем, который был задуман. Если дети встанут в две колонны и получают задание на скорость, то это будет уже эстафета.

3. Самостоятельные игры.

В свободное время наши дети с удовольствием играют самостоятельно в «мини-песочнице». Для этого у нас создана большая коллекция мелких игрушек: машинки, животные, камешки, ракушки, солдатики, бусинки, деревья, домики и многое другое. Детями создаются разные панорамы для игр. Это и улицы с домами, деревьями, дорогами, с движущимся по ним, транспортом. Это зоопарк с животными и насекомыми. Это шахта, военный пост, морское дно или что-то другое. Эта песочница позволяет детям разыгрывать настоящие спектакли, что способствует развитию их речи, коммуникативных способностей, развивает фантазию, содействует обеспечению эмоционального комфорта, психического благополучия, что делает детей более добрыми и терпимыми, помогает корректировать их поведение.

Эффективность метода «Песочная терапия» позитивно влияют на эмоциональное самочувствие всех детей группы. В процесс «песочной терапии» были вовлечены и родители. Таким образом, у родителей появился интерес к общению с детьми, и проникаются всеми детскими проблемами. Они стали принимают активное участие в жизни группы и детского сада.

Когда ребенок находится в гармоничном равновесии с самим собой, его внутреннее состояние окрашено положительными эмоциями, и он знает, что справиться с любой ситуацией внутри себя – это придает ему уверенность. Таким образом, была решена проблема в развитии эмоциональной сферы ребенка.

Литература

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1998.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М., 1990.
3. Вердербер Р. Психология общения. – С-Пб, 2003.
4. Клюева Н.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1996.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1996.
6. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. – С-Пб, 2008.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. – С-Пб, 2008.
8. Журнал «Дошкольная воспитание», №6 2008, («О социально эмоциональном развитие дошкольников»).
9. Журнал «Дошкольная педагогика», №3 20002.
10. Журнал «Обруч», №6 2005, («Кувшин эмоций»).

