

## «Применение светового песочного стола в работе с тревожными детьми»

Сегодня одним из наиболее популярных методов психологической помощи детям является песочная терапия

Многое уже было сказано о песке. Это не такой уж новый для психологов и педагогов материал, но все же еще не достаточно широко используемый.

Возможности, казалось бы обыкновенного, ну или иногда не совсем обыкновенного, песка - это на самом деле просто огромный ресурс.

Игра с песком доставляет несомненное удовольствие не только детям, но и самому взрослому. Ведь особое свойство текучести песка, успокаивает, расслабляет. А если добавить к этому возможность изменения фона, добавления элементов, изменения текстуры поверхности- то получается огромное поле для творчества и не только.

Благодаря этому, уникальному, по моему мнению, методу, у ребенка развивается способность к самовыражению. Песочная терапия помогает развивать пространственное воображение, а также способствует развитию следующих навыков:

- формирование коммуникативных навыков;
- улучшение памяти, внимания и образного мышления;
- развитие мелкой моторики рук;
- избавление от тревог и страхов

Подбирая задания с учетом индивидуальных и психологических особенностей ребенка, можно управлять его активностью, ведь рисунки отображают внутренний мир: душевные переживания, состояние интеллекта, работоспособность, восприятие мышление и настроение.

Но сегодня, более подробно я хотела бы рассказать о своей работе этим методом с тревожными деть. К сожалению, это один из самых распространенных запросов среди родителей. Просмотр мультфильмов, видео, использование телефонов делают свое дело. Помимо зависимости появляется и тревожность.

Применение песка в **снижении тревожности** – это вполне логичный, на мой взгляд, выбор данного инструмента.

Почему именно он является моим любимым, спросите меня вы? Потому что процесс прост и увлекателен. Рисование песком дает возможность трансформации. **Работая** с песком на плоскости, движения становятся

размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания., что успокаивает ребенка и помогает расслабиться

В своей **работе** я использую два вида **песочниц**.

1. Первый вид **песочницы**, не имеет как такового названия, это простой пластиковый разнос, наполненный кинетическим («космическим») песком. Особенность такого песка заключается в удобстве использования, он пластичен и в то же время сыпуч, из него очень удобно лепить и строить. Интересно, что такую **песочницу** можно использовать и с иным наполнителем. Вместо песка, на некоторых из занятиях, можно использовать рис, гречу, мелкие пуговицы или камушки (*например, для аквариумов*). Второй, и, на мой взгляд самый интересный и многофункциональный вид **песочницы** – это **световой стол**. Данный метод представляет собой рисование песком на поверхности стола со световой подсветкой.

Подсветка стола, предназначенного для рисования песком, служит адекватным раздражителем для зрительного анализатора и обеспечивает комфортные условия для работы глаза при проведении коррекционных упражнений и игр, связанных с рассматриванием, поиском. Обязательно пользуйтесь цветной подсветкой **песочного стола**, а если у вас ее нет, просто предложите ребенку **песок разных цветов** или подложите цветные листы.

Красный цвет составляет основу **цветотерапии**, это цвет силы и физической активности, так же цвет воспитывает лидерские качества у ребенка. Но с ним нужно работать аккуратно, при длительном воздействии этот цвет сильно возбуждает нервную систему ребенка и может вызвать агрессию.

Зеленый успокаивает и настраивает на сон, и очень эффективен в **работе с невралгией**.

Голубой и синий цвета положительно влияют на отношения в семье или коллективе. Фиолетовый стабилизирует психику, служит сильным стимулятором творческого воздействия.

Оранжевый - цвет оптимизма и радости, лучшее лекарство от нервных срывов, депрессий, страхов и неврозов.

Желтый цвет поможет ребенку сконцентрироваться, создаст хорошее настроение и придаст большую ясность мыслей .**обязательно поработайте с желтым цветом**, он поможет преодолеть неуверенность в себе.

Метод **песочной терапии** практически не имеет противопоказаний, благотворно влияет на душевное состояние, которое во много определяет и здоровье, и благополучие ребенка.

Цель системы **работы** – **снижение уровня тревожности у детей старших групп** дошкольного возраста.

Моей задачей в работе с тревожными детьми является:

- Знакомство **ребенка** с особенностями игры в **песочнице в кабинете**;

- Создать благоприятный климат для **работы**;
  - Научить ребят справляться с трудностями, чтобы чувствовать себя более успешным;
  - Научить ребенка способам саморегулирования;
  - Отреагировать состояния **тревожности**;
  - Научить ребенка **снижать ощущение тревоги**.
- Для этого я использую разные игры и упражнения

**Упражнение «Знакомство».** Предложите ребенку потрогать **песок** на ощупь и рассказать о том какой он. Попробовать взять его в руки.

Погрузить руки в **песок**.

Перетирать **песок между пальцами**, ладонями.

**Упражнение «Нити»** Ребенок набирает **песок в кулачки**, поднимает руки над столом и, раскачивая вправо и влево, слегка расслабляя кулачек, постепенно засыпает стол песком

**Игра: «Сотри лишнее»**

Нарисовать то, что беспокоит или пугает ребенка, а потом его можно стереть лишнее.

**Упражнение «Сила».** Я вижу, что неделя у тебя выдалась напряженная, подставь ручки, я **постараюсь тебе помочь**. (*сыпать песочек стружкой*)

**Упражнение «Сказочный сон»** Ребенку предлагается нарисовать свой сказочный сон используя только **песок и свои руки**.

**Упражнение «Нарисуй свой страх»** Ребенок рисует то, что его беспокоит, затем может его «стереть» или преобразовать во что-то красивое.

**В заключении хотелось бы сказать**, рисование песком – это не только погружение в сказку, мир фантазий и причудливых образов, но и увлекательный процесс, он затрагивает все сферы чувств, пробуждает творчество, расслабляет.

Зачастую, мы боимся экспериментировать или использовать песок, так было и со мной. Ребенок ОВЗ с нарушением сенсорного восприятия, которого я боялась знакомить с песком, зная, как трудно ему это дается, но каково было мое удивление, когда однажды он проявил интерес к песочнице (она была открыта). Очень осторожно, но с большим интересом он стал его исследовать. Ведь все дети любопытны и любят играть. Сейчас ребенок спокойно играет в песке, большим удовольствием, воссоздавая свой внутренний мир на песке. Наша задача лишь сопровождать ребенка в этот интересный, полный волшебства мир.

