Выполнила:

воспитатель МБДОУ д/с № 26

Ольга Владимировна Железняк.

**«Устный журнал» «Песочная терапия как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей».**

**Цель:** ознакомление родителей с приёмами снятия психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста с помощью метода «Песочная терапия».

**Оборудование:** компьютер, проектор, различные виды песка: кинетический песок, световой стол для рисования песком, обычный песок, песочницы на каждого человека.

**Ход проведения:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители.Я всех приветствую на нашей сегодняшней встречи. Предлагаю ее провести в форме «устного журнала». Название нашего журнала будет звучать так: «Песочная терапия как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей». Проблемы детей, имеющих нарушения поведения, связанные с ними трудности обучения в настоящее время особенно актуальны. Постоянно возбужденные, невнимательные, гиперактивные дети требуют к себе очень много внимания воспитателя и родителей.

Помочь детям с такими проблемами может терапия песком. 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. Но для начала хочу провести с вами небольшой тренинг. Перед вами стоят небольшие емкости с песком, вы видите голубые борта этой песочницы, которая наполовину заполнена песком.

- Что символизирует этот цвет? *(ответы родителей)*. Борта символизируют небо. У нашей песочницы есть секрет, если мы с вами «раздвинем песок», то обнаружим голубое дно.

- Как вы думаете, а это зачем? *(ответы родителей)*. Оно символизирует воду».  Сейчас мы окунёмся немного в мир детства. Перед Вами песочница с песком. Вступите в диалог с песком, погладьте, погрузите руки в него, поиграйте, взаимодействуйте с ним. *(родители выполняют действия под спокойную музыку)*

- Что за ощущение вызывает это прикосновение? *(ответы родителей)*

- Какие возникли чувства?

- Какие ощущения?

- Какие воспоминания?

- Какие образы? *(ответы родителей, идет обсуждения)*

**Первая страница «устного журнала» называется «Что такое песочная терапия?»**

История песочной терапии началась в первой декаде 20-го столетия, когда английский писатель Г. Уэллс написал о том, как он, наблюдая за своими двумя сыновьями, играющими на полу с миниатюрными фигурками, понял, что они прорабатывают свои проблемы, которые появились у них в отношениях друг с другом и другими членами семьи. В 1911 году он написал книгу «Игры на полу», которая и вдохновила появление песочной терапии. В книге Уэллс описал спонтанную игру, в которую он играл со своими сыновьями, используя миниатюрные фигурки и маленькие предметы. В последствие, игру с песком, как методику диагностики и консультирования, впервые описала английский врач - педиатр М. Ловенфельд в 20-годах прошлого столетия. Ее целью было найти достаточно привлекательный для детей способ, с помощью которого психолог и ребенок могли бы общаться, а ребенок мог бы свободно выражать свои чувства и мысли, не прибегая к помощи слов.

Песочная терапия – это уникальная возможность исследовать внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды – и ощущения свободы и безопасности самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. То необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Он с удовольствием использует миниатюрные фигуры людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов. В процессе игры ребенок может смешивать песок с водой, формировать холмы, горы, создавать влажные ландшафты. При этом малыш выражает на песке то, что спонтанно возникает в его сознании. Другими словами, ребенку на час предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир.

Песочная игра – это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность.

**Вторая страница «устного журнала» называется «Ребенок и песок».**

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребенка. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, он совершает целый ряд независимых действий. Чувства и установки, которые ребенок, возможно, боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную по собственному усмотрению игрушку. Вместо того чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить, утопить и т.д. Чувства ребенка часто невозможно выразить вербально (словами). То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли. Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Применение песочницы наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. Часто маленькие дети затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития вербального аппарата, бедности представлений или задержки развития, предлагаемая техника может оказаться весьма полезной. Невербальная экспрессия с использованием разнообразных предметов, песка, воды, а также конструктивных и пластических материалов для них наиболее естественна, что становится особенно значимо при наличии у ребенка определённых речевых нарушений. Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях - в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего средства. Занятия по песочной терапия обеспечивают гармонизацию психоэмоционального состояния ребенка в целом, а также положительно влияют на развитие мелкой моторики, сенсорики, речи, мышления, интеллекта, воображения.

Детям часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а играя в песок, ребенок может, сам того не замечая, рассказать о волнующих его проблемах и снять психоэмоциональное напряжение.

**Третья страница.**

**«Разнообразные виды песка».**

На сегодняшний день под маркой «Песок» для игры детям предлагается широкий ассортимент продукции. Не просвещенным в этом вопросе родителям зачастую очень сложно определиться что купить. Поле для проб здесь ограничено достаточно высокой стоимостью этого продукта. В связи с вышесказанным, предлагаю вам свои взыскания по изучению различных видов игрового песка. Из того, что мне удалось найти, это может быть песок с такими названиями: кинетический, живой, лунный, радужный, космический, магический, волшебный, аквапесок.

**Кинетический песок. (слайд 1).** Это материал, представляющий собой обычный песок, модифицированный с поверхности кремнийорганическим веществом. Такая обработка обеспечивает эффект текучести песка (суть заложена в самом названии), а также делает его все время как бы влажным. Этот песок бывает как естественного цвета - цвета обычного песка, так и разноцветного. Очень похож на влажный морской песок, но при этом сухой. Достаточно плотный и тяжелый, но, когда начинаешь его мять в руках и ворошить - становится подвижным и податливым. Очень хорошо держит форму, позволяет строить устойчивые конструкции. Не сохнет. Не остается на поверхности и руках. Неблагоприятная среда для развития бактерий.

**Живой песок. (слайд 2).** Воздушная масса, очень мягкая, податливая, объемная. Живой хорошо мять пальчиками, перебирать, пересыпать. Прекрасно лепится, хорошо держит форму. Экологически безопасный и нетоксичный, состоит из натуральных компонентов. Антибактериальный, в его составе не могут жить микробы и бактерии. Полностью растворяется в воде. Легко убирается.

**Лунный песок (слайд 3).** Знаете ли вы, что песок может быть…. лунным? Не удивляйтесь, лунный песок – это уникальная смесь для детского развлечения, которую можно купить или приготовить собственноручно. Этот чудо-песок обладает интересными свойствами, наверно потому его и назвали лунным, по аналогии с космическим песком. Такой продукт неплохо держит форму, совсем не пачкает рук и не пристает к одежде. Его можно назвать пластичным и не марким. Детям нравится заниматься с чудо-песком, ведь из него можно вылепить не только фигурку, но и целую крепость.

**Радужный песок (слайд 4).** Радужный песок очень похож на лунный, по сути это та же самая рассыпчатая масса для лепки, только более твердая и менее пластичная.

**Четвертая страница.**

**«Польза от игр в песке».**

Благодаря лепке у ребенка укрепится мускулатура кистей и улучшится подвижность суставов. Такой материал позволяет заниматься с малышами счетом, изучением форм и размеров, букв и многим другим. Благодаря приятным тактильным ощущениям и успокаивающему воздействию, такие игры помогают при повышенной возбудимости и активности ребенка. Занимаясь лепкой, кроха становится усидчивее и учится концентрировать внимание. Стимуляция нервных окончаний пальчиков во время лепки важна для мелкой моторики, которая помогает в развитии речи и мыслительной деятельности. Игры расслабляют и способствуют эмоциональному отдыху, как в детском возрасте, так и у взрослых.

Создание разных фигур и выдумывание различных игр положительно сказывается на развитии творческих навыков ребенка, его воображения и фантазии.

Рисование на песке поможет подготовить руку к письму. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, улучшает самочувствие взрослых и детей. Создание благоприятного для развития и самочувствия ребенка психологического климата, который определяется, с одной стороны, организацией продуктивного общения детей со взрослыми и сверстниками, с другой — созданием для каждого ребенка ситуации успеха в значимой творческой деятельности. Профилактика и выявление различных психологических причин эмоционального напряжения и стресса. Гармонизация эмоциональной сферы, снятие психоэмоционального напряжения, создание условий для самопознания и творческого самовыражения. Формирование навыков общения, контроля своего поведения, эффективного взаимодействия и развитие навыков рефлексии. Содействие развитию творческих задатков, развитие творческого мышления, воображения.

**Пятая страница «устного журнала».**

**«Поиграй со мною мама».**

Предлагаю дома использовать песочницу для совместных игр. Ведь строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира, взаимодействуя совместно с ребенком, вы стабилизируете его эмоциональное состояние, улучшите самочувствие. Вам понадобится песочница - пластмассовый ящик, чистый просеянный песок. Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким.

Предлагаю поиграть с ребенком в такие игры:

*Игра «Волшебная планета»,* тем самым вы дадите возможность ребенку смоделировать свою реальность, а также возможность ее изменить; избавить от негативных переживаний; развить моторику.

*Игра «Угадай, что спрятано в песке?»,* тем самым у ребенка развиваются тактильные ощущения.

*Игра «Необыкновенные следы».* Ребенок ладошками и кулачками надавливает на песок, кончиками пальцев ударяет по его поверхности, перемещает кисти рук в разных направлениях, делает поверхность волнистой, двигает всеми пальцами одновременно – цель, имитация следов животных, пресмыкающихся, птиц и насекомых.

*Игра «Песочный дождик».* Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Тем самым происходит регуляция мышечного напряжения, расслабления.

**Воспитатель:** Уважаемые родители! «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка! Так сказал К.Д. Ушинский. Играйте со своими детьми и получайте от это удовольствие. Надеюсь, наш «устный журнал» был для вас полезным.

**Отзыв**

**родителей на «устный журнал» «Песочная терапия как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей», проведенный**

**воспитателем О.В.Железняк.**

23 июня 2017 г. в детском саду № 26 ст. Медведовской был проведен «устный журнал» на тему «Песочная терапия как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей». «Устный журнал» провела воспитатель группы Железняк Ольга Владимировна.

Было очень интересно. «Устный журнал» начался с небольшого тренинга. Гиперактивные дети требуют к себе очень много внимания, они постоянно возбужденные, невнимательные. Ольга Владимировна предложила дома использовать песочницу для совместных игр с детьми. Детям часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а играя в песок, ребенок может, сам того не замечая, рассказать о волнующих его проблемах и снять психоэмоциональное напряжение. Она отметила, что если строить картины из песка, придумывая различные истории, совместно с ребенком, то эмоциональное состояние ребенка улучшится. А создание разных фигур и выдумывание различных игр положительно скажется на развитии творческих навыков детей, а также рисование на песке поможет подготовить руку к письму.

Ольга Владимировна доступно, используя примеры, показала нам значение песочной терапии, предложила игры «Необыкновенные следы», «Песочный дождик» и др. Воспитатель рассказала нам о разнообразных видах песка: кинетический, живой, лунный, радужный.

Огромное спасибо воспитателю Железняк О.В. за проделанную работу, за интересно проведенное время.

Родители: Сущик С.А.,

Дрозд А.А. и др.