**Песочная терапия как направление работы педагога-психолога в ДОУ**

**Песочная терапия в работе психолога — это вид арт-терапии.**  **Песочная терапия**- один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии это один из способов общения с миром и самим собой, снятия внутреннего напряжения. Рисование песком позволяет расслабиться; недаром говорят, что песок «заземляет» негативные эмоции, снимает стрессы и внутренние зажимы, поэтому работу с песком полезно также проводить с агрессивными, гиперактивными , легко возбудимыми, застенчивыми, тревожными детьми. **Песочная терапия** - одна из разновидностей игровой терапии. Цель такой терапии - не менять и переделывать ребенка, не учить каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой. Её можно использовать в работе с детьми не только педагогу-психологу, но и воспитателю, начиная с трех лет.  В дошкольном возрасте универсальной формой развития является игра. Игровая деятельность может быть с успехом использована   для развития его познавательных процессов, речи, общения, поведения.  Развивающая работа носит опережающий, предвосхищающий характер. Она стремится не к упражнению и совершенствованию того, что уже есть, что уже достигнуто ребенком, а к активному формированию того, что должно быть достигнуто ребенком в ближайшей перспективе в соответствии с законами и требованиями возрастного развития и становления личностной индивидуальности. Иными словами, при разработке стратегии развивающей работы мы не ограничиваемся сиюминутными потребностями в развитии, а учитываем и ориентируемся на перспективу развития. Ценность развивающей работы в том, что она дает возможность ребенку ощутить себя перспективным в той деятельности, которая является для него личностно значимой.

***Цели:*** /формирование психологического здоровья детей;

/ психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;

/привлечь детей к активной продуктивной деятельности способствующей формированию всех психических процессов.

***Основные задачи:***

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;

-обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;

-развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения; - учить ребенка выражать свою любовь;

- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;

- корректировать нежелательные черты характера и поведения;

-  обучать ребенка рефлексивным умениям;

-формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

В своей работе я использую программу психолого-педагогических занятий Н.Ю. Куражевой «Цветик - семицветик».  Программа рассчитана на каждый возрастной этап и очень удобна, и интересна в применении, так как сочетает в себе задания и упражнения, динамические паузы, пальчиковую гимнастику, релаксацию, рефлексию и диагностику.

В песочную терапию я включаю и элементы сказка-терапиив ходе которой осуществляется переход ребенка из реального мира в мир воображаемый, и наоборот. Разыгрывая ситуацию на песке, у него появляется возможность посмотреть на нее со стороны, что позволяет ребенку соотнести игру в песке с реальной жизнью, осмыслить происходящее вокруг, и найти, или, по крайней мере, искать способы решения этой проблемы.

После прочтения сказки я прошу ребенка ее нарисовать на песке. Ребенок рисует и в своем рисунке воплощает все, что его волнует, все свои тревоги, чувства и мысли, тем самым освобождаясь от тревоги или другого чувства, которое его беспокоило и беспокоит. Качество изображения не имеет значения. Играя и занимаясь с песком, ребенок в непринужденной и игровой форме избавляется от лишних и негативных переживаний, начинает более ясно осознавать свою личность, становится более спокойным, уравновешенным и более самостоятельным.

Вот некоторые игры и упражнения, которые я использую с детьми на своих занятиях. **Здравствуй, песок!** Задания: / Ребенку предлагается прикоснуться к песку поочередно пальцами одной руки, затем – другой руки, затем – всеми пальцами одновременно.

/ Ребенку предлагается сначала легко, затем – с напряжением, сжимать

кулачки с песком, затем медленно высыпать песок в песочницу.

/ Ребенку предлагается прикоснуться к песку всей ладошкой: внутренней,

затем – внешней её стороной.

/ Ребенку предлагается перетирать песок между пальцами, ладонями. В

последнем случае можно ввести сюрпризный момент – спрятать в песке

маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из жителей песка».

**Игра «Песочный ливень»**

Педагог берёт в кулак песок и медленно сыплет его в руки ребёнка.

Песочек может «поздороваться» с каждым пальчиком отдельно – тогда

Воспитатель сыплет песочек на отдельные пальчики

**Упражнение «Мои пальчики»**

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и положить на песок ладонь

с разведенными пальчиками; воспитатель посыпает песком какой-либо палец, а

ребёнок, закрыв глаза, называет этот палец. Дети могут меняться ролями и сами

друг другу сыпать песок, угадывая пальчик.

Отдельно отмечу, что родители могут самостоятельно использовать песок, чтобы разнообразить времяпрепровождение ребенка и улучшить качество общения в детско-родительских отношениях

Автор : Шульга А.А.