

Песочная терапия

Песочная терапия – это вид современной арт-терапии и арт-педагогике, включающий систему игр с песком, позволяющих раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации помогающих ребёнку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства, слышать внутреннее настоящее «Я», подсказывающее выход для решения проблемы.

Игры с песком и рисование песком имеют большое значение для развития мышления, воображения эмоций детей, их раскрепощения и снятия напряжения. Поэтому терапия песком может помочь детям с различными эмоциональными проблемами.

На занятиях использовала:

- «Мандала или рисунок в круге» - раскрашивание мандалы цветным песком. (Снятие напряжения, усталости, внутреннего напряжения)

- «Песочный круг» - рисование цветным песком (Формирование позитивного эмоционального фона, развитие эмоционально сферы)

- «Мое настроение» - рисование произвольной картины из цветного песка для передачи настроения. (Снятие стресса, усталости, напряжения, внутреннего конфликта).

- Коллективная работа «Строим лабиринт для непослушных страхов» дети на песке строят лабиринт для своего страха.

- «Здравствуй песок» Взрослый просит нежно, а потом сильно поздороваться с песком, то есть различными способами дотронуться до песка.

- «Песочный дождик» Взрослый предлагает ребёнку медленно или быстро сыпать песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

- «Победитель злости» Взрослый, а затем ребёнок делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот. Затем ребёнок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». После этого ребёнок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своей ладони. По желанию можно украсить свои отпечатки.

- Коллективная работа «Остров». Детям предлагается построить остров из песка. Задание на создание ситуации успеха. Детям предлагается украсить остров с помощью цветов, деревьев, камушков, ракушек.

- «Заколдованный город». Дети находят фигурки в песке и стараются на ощупь отгадать, что это за фигурки.

Конспект занятия «Мандала или рисунок в круге»

Цель: снятие напряжения, усталости, внутреннего напряжения.

Материалы: цветной песок, рисунок мандалы, клей, кисточки.

Ход занятия:

Педагог-психолог: «Здравствуйте ребята, я очень рада вас всех видеть! Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга.

Упражнение «Здравствуй друг»

- Здравствуй, друг! (здороваемся с соседом справа)
- Здравствуй, друг! (здороваемся с соседом слева)
- Здравствуй, наш волшебный круг! (делаем поклон кругу)
- Вместе за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся! (дети берутся за руки и улыбаются друг другу)».

Педагог-психолог: «Ребята, а какое у Вас сегодня настроение?»

Игра «Домик настроения»

Ребята у нас в домике живут разные настроения. В окошечко нужно посадить то настроение какое у вас и изобразить его. (Солнышко – хлопаем в ладоши, радость; тучка – злость, рычим топаем ногами; капелька – грусть, нужно пожалеть ребенка; звездочка – спокойное настроение, ребенок просто садиться на место).

Замечательно! Ребята, когда и как часто у Вас бывает плохое настроение?

Ответы детей: когда нам грустно, когда мы плачем, когда обиделись. Как можно улучшить настроение? (ответы детей – поиграть, порисовать, погулять, посмотреть мультики и т. п.)

- Правильно. Молодцы! Давайте мы с вами поиграем в игру

Игра «Комплименты». Каждый ребенок по кругу делает комплимент своему соседу справа.

«Ребята, как вы думаете, а почему мы всегда встаем с вами в круг? (ответы детей) Когда мы встаем в круг, мы становимся ближе друг другу, ведь круг обладает волшебной силой.

Я вас сегодня хочу познакомить с новым способом избавления от неприятных эмоций. Этот способ поможет вам успокоиться, не грустить, не злиться, не бояться. Он дарит хорошее настроение. Хотите о нем узнать?

(Показать белый круг)

- Что это у меня? (ответы детей)
- Какой он? (ответы детей)
- Да, кажется, что это обычный белый круг: совершенно простой и ни чем не примечательный. Но это не так. Этот круг волшебный! Знаете, почему? Если на обычный круг нанести красивый узор (например, нарисовать, он

превратится в волшебный и будет называться «Мандала»). Мандалы придумали в Индии очень давно, более 3000 лет назад. (показ мандал).

А знаете, почему мандала называется «волшебный круг»? Почему она волшебная? (ответы детей).

В процессе создания мандалы человек успокаивается, обретает жизненные силы, в его душе поселяется мир и покой.

Мандалы можно рисовать, раскрашивать, плести из ниток, делать аппликацию, составлять из мазаики, из природного материала. И когда грустный человек рисует, раскрашивает мандалу или даже просто рассматривает ее, он успокаивается, у него улучшается настроение. Злой, что сделает? (ответы – подобрееет), грустный -, испуганный -, скучающий -

Раскрашивание мандалы.

А сейчас я вам покажу настоящие мандалы (показать раскраски). Мы с вами будем их раскрашивать цветным песком. Работать будем под музыку. Раскрашивать будем, пока звучит музыка. Если кто-то не успеет раскрасить, не огорчайтесь, доделаете в свободное время после занятия. Хорошо? Ну, и прекрасно, договорились.

Выберите мандалу ту, которая вам понравится (раздать раскраски, проговорить названия мандал. Дети садятся за столы, включить музыку).

Рефлексия после окончания работы с мандалами.

Упражнение «Доброе животное».

Дети встают в круг держаться за руки.

- Мы одно большое, доброе животное. Животное задышало, вместе вдох-выдох (3 раза). А теперь у него забилось сердце. Шаг вперед- стук, шаг – назад – стук (3 раза).

Упражнение «Мы хорошие»

В кругу дети подходят близко друг к другу, говорят шепотом «Мы хорошие», шаг назад громче «Мы хорошие», громко «Мы хорошие».



Фотография 1 – Игра «Здравствуй, друг!»



Фотография 2 – Рисование цветным песком



Фотография – Игра «Изобрази грусть»