Песочная терапия в преодолении тревожности детей старшего дошкольного возраста

Автор: педагог-психолог Шахмуть Инна Владимировна, МДОАУ «Детский сад №115», г. Оренбург.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д. Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности. Усилению тревожности у ребенка могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Песочная терапия – это оптимальная среда для общения ребенка с самим собой и символическими изображениями реального мира, это метод постижения собственного «Я» и эффективный способ избавления от негативных эмоций, включая страх.

В работе по преодолению тревожности с детьми старшего дошкольного возраста песочная терапия используется в нашем ДОУ как элемент сказотерапии. Коррекционная работа с тревожными детьми старшего дошкольного возраста проводится в четырех основных направлениях:

* повышение самооценки ребенка;
* обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
* отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка,
* развитие коммуникативных навыков.

**Целью песочной терапии является** повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

**Целью элементов сказкотерапии, используемых в песочной терапии является**установление контакта, обеспечение психологической защищенности, соотношение себя с положительными героями.

Работы с песком можно разделить на три основных типа, объединяющие наиболее распространенные и часто повторяющиеся формы, создаваемые детьми на разных этапах их развития в процессе игр с песком. Первый тип работ относится к совершению
определенных манипуляций с песочной поверхностью.  Дети заполняют песком формочки, рисуют на песчаной поверхности линии, делают отпечатки, собирают песок в комочки и создают горки.

Второй тип работ связан с проникновением в толщу песка, рытьем ямок и тоннелей, а также прятаньем в песок предметов и последующим их извлечением.

К третьему типу принадлежат работы, в которых используется вода — дети могут капать ею на песок, контролируя объем, или лить ее в большом количестве.

Мною используются все виды работ.

Коррекционная работа по преодолению тревожности сочетает в себе элементы сказкотерапии и песочной терапии, поэтому выбираем такую тематику занятий: «Создадим сказку» («Теремок», «Семеро козлят»), «Подвиг сказочного героя», «Тридесятое королевство». Дети очень любят игры на свободную тематику. Сами придумывают сказку во время занятия, подбирают героев, дают им задания, обустраивают их место проживания (королевство, морская стихия, сказочный лес и т.д.). В играх на свободную тематику я только направляю детей по выбранной сюжетной линии, диалоги, действия дети продумывают и воплощают самостоятельно. Поэтому им очень нравится такие занятия. По окончании занятия сказка иногда не заканчивается и, приходя на следующее занятие, мы вспоминаем на чем остановился сюжет придуманной ими сказки и доводим ее до конца.

 Таким образом, игры на песке обладают колоссальным значением для развития психики ребенка, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребенка прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения.

Список литературы

1. Агавелян О.К. Социально-перцептивные особенности детей с нарушениями развития: Монография / О.К. Агавелян. - Челябинск : Издательство «Мирос», 2009. - 356с.

2. Амельков А.А. Психологическая диагностика межличностного взаимодействия / А.А. Амельков. – Мозырь : Содействие, 2006. - 108с.

3. Бгажнокова И.М. Школа для детей с нарушениями интеллекта: тенденции, перспективы развития / И.М. Бгажнокова // Дефектология. - 2012. - № 3. - С. 51- 54.

4. Белякова И.В. Психология умственно отсталых школьников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.В. Белякова, В.Г. Петрова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 160 с.

5. Варенова Т.В. Коррекционная педагогика: учебно-методический комплекс. - Минск: ГИУСТБГУ, 2013. -- 112с.



