

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ НА УЛИЦЕ

Уважаемые педагоги!

Используйте возможности песочной терапии во время работы в дежурной группе детского сада летом.

Предлагаем семь психологических упражнений в песочнице, которые дети с удовольствием выполняют на прогулке.

Песочная терапия на улице уникальна тем, что работать с детьми можно в естественных условиях.

Психологические упражнения с песком сплотят детей, устроят границы в их отношениях, сформируют у них мотивацию к совместной деятельности.

Вы сможете помочь дошкольникам справиться с различными переживаниями, нормализовать их эмоциональное состояние.

➤ **1 упражнение. Строить и ломать.**

Во время упражнения дети строят и ломают куличики из песка в сопровождении взрослого. Строить и ломать очень важно.

Когда можно посмотреть, как все устроено, у ребенка развивается аналитическое мышление. Строя и ломая куличик, ребенок наглядно видит, как может влиять на окружающий мир, постепенно начинает осознавать свои действия и принимать на себя ответственность «Я это делаю».

Разрушение куличиков помогает ребенку выразить свои чувства к чему-либо.

Предложите детям разрушать куличики разными способами: расковыривать, бить или резать.

Пример комментария. Ребята, сейчас мы с вами будем строить, а потом ломать куличики. Но делать будем это разными способами. Сначала постройте такие куличики, которые вам хочется. Используйте лопатки, ведерки или просто лепите руками. (Дети строят куличики.) Построили? А теперь давайте сломаем свои куличики, но не просто сломаем, а так, как хочется сломать.

Когда дошкольники сломают свои куличики, проговорите с ними, что они испытывают в этот момент. Осознание своих чувств поможет им лучше управлять эмоциями.

Предложите детям повторить упражнение. Но в этот раз просите разрушать фигуры с теми эмоциями, которые вы называете. Например, с обидой, злостью или грустью.

Пример комментария. Теперь построим сразу несколько куличиков, которые будем ломать разными способами. Вот этот ломаем, как будто мы сильно обиделись. А вот этот, словно мы его боимся. А на этот очень разозлились. А вот этот будем ломать, словно нам очень грустно. Посмотрите, как по-разному они ломаются.

После этого научите дошкольников оберегать и защищать свои куличи. Обратите их внимание на то, как важно уважать чувства друг друга и не разрушать чужой труд.

Пример комментария. А сейчас давайте построим такие кулички, которые захочется оберегать. Какие они у вас будут? Как вы их будете оберегать? Что для этого придумаете?

➤ 2 упражнение. Украсить куличики.

Дети строят куличики и украшают свои поделки тем, что найдут возле площадки. Это могут быть листочки, палочки и камушки. Свободное украшение куличиков помогает снять напряжение, развить уверенность в себе. Дети учатся свободно выражать себя через творчество и наслаждаться процессом.

Пример комментария. Сегодня мы с вами будем создавать красивые куличики. Можно использовать ведерко или просто лепить ручками. Для украшения будем использовать веточки, камушки, листочки, цветочки, травку. Давайте сначала отправимся на поиски, и каждый найдет, что ему понравится. Возьмите свою баночку или ведерко, в которое будете складывать находки.

Вместе с дошкольниками соберите камушки, веточки, цветочки. Можете также заранее приготовить украшения и предложить их детям. В конце упражнения попросите каждого рассказать о своем творении.

Пример комментария. *Какие разные у нас получились куличики. Красивые, особенные, индивидуальные. Расскажите про свои куличики.*

➤ **3 упражнение. Общий город.**

Дети строят общий город в песочнице, где у каждого есть свое пространство, а также общая территория.

Во время упражнения идет работа с границами детей.

Они учатся понимать, что принадлежит им, а что является чужим. Формируется уважительное отношение к себе и друг другу.

Благодаря комментариям взрослого дети осознают необходимость правил и собственную мотивацию к их выполнению. Развивается способность сотрудничать с окружающими.

Пример комментария. *Сегодня мы с вами будем строить один общий город в песочнице. В городе будут жить разные человечки и животные. Выберите или придумайте себе человечка. Можно сделать куколок из палочки и закрытого одуванчика. Для своего человечка выберите место в этом песочном городе и обустройте ему домик.*

Наблюдайте, как дети договариваются друг с другом и определяют, где будет, чья территория.

Корректируйте на месте спорные моменты, если они возникают. Проследите, чтобы каждому участнику стройки нашлось свое место.

Пример комментария. *У каждого человечка есть свой домик и свои правила в нем. Давайте узнаем, у кого какие правила в доме. Для этого мы сейчас будем ходить по очереди друг к другу в гости. Кто хочет принять гостей первый?*

Помогайте дошкольникам сформулировать правила для своего дома, если они затрудняются.

Скажите, что правила нужны, чтобы можно было сохранить свою постройку. Например: ломать домик нельзя или в моем доме надо обязательно вытирать ноги.

Обратите внимание детей, что общие территории хоть и не принадлежат кому-то из детей конкретно, но также нуждаются в правилах и бережном отношении.

Пример комментария. *Ребята, а теперь давайте придумаем, что есть в городе общее? Кто-нибудь это охраняет? И как им тогда пользоваться? Какие правила нужно придумать, чтобы сохранить общую территорию?*

➤ **4 упражнение. Найди клад.**

Дети делятся на две команды. Для команд подготовьте камушки двух цветов и закопайте их в песочнице в разных местах. По сигналу каждая команда должна найти как можно больше камушков своего цвета. Кто быстрее справится с заданием, тот и победит. Песочница для каждой команды может быть своя. Если детей немного, и размеры песочницы позволяют развернуться игре, то достаточно и одной. Команды можно переформировать после первой игры, чтобы провести диагностику, кто как сотрудничает, и обучить детей переключаться и строить отношения в других командах. Упражнение помогает развивать произвольное внимание, обучать навыкам работы в команде, развивает целеустремленность и здоровую конкуренцию.

Пример комментария. *Сейчас мы с вами поиграем в игру. Для этого вам нужно разделиться на две команды. Встаньте в одну линию, я рассчитаю вас на первый и второй. Все, кого я рассчитала под номером один, – будут в первой команде. Все, кто оказался под номером два, – вторая команда. Задача*

каждой команды – найти как можно больше камушков одного цвета в песочнице. Какая команда это сделает быстрее, та и победила. Команда номер один ищет камушки синего цвета, команда номер два камушки красного цвета. Все видят свои команды? Кто у нас в команде номер один? Подпрыгните высоко, чтобы я видела. Кто в команде номер два, присядьте. Ну что, все готовы? По моей команде начинайте поиск.

Ограничьте время на поиск камушков.

Вместе с детьми подсчитайте количество камушков в ведерках и объявите победителей. Чтобы было интереснее, после того как дети распределятся на команды, скажите им, что они пираты, которые будут сейчас искать клад. Наденьте каждому повязку на голову.

➤ **5 упражнение. Развивающий клад.**

Дети так же делятся на команды и ищут клад. Но в качестве клада закопайте в песочнице буквы.

Задача детей по вашему сигналу найти определенные буквы и составить из них слово. Каждый ребенок ищет только одну букву. Команда, которая быстрее справилась, – победила. Вместо букв можно закапывать цифры, находить их и изучать. Упражнение помогает развивать у дошкольников произвольное внимание, обучать навыкам работы в команде. Развиваются целеустремленность и здоровая конкуренция.

Пример комментария. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Для этого вам нужно разбиться на две команды. У кого светлые глаза соберетесь в одну команду, у кого темные глаза – во вторую.

Количество детей в командах оказывается, как правило, разное. Поэтому дошкольники из маленькой команды выбирают себе участников из большой.

Пример комментария. Ребята, в вашей команде не хватает

участников. А в вашей команде их перебор. Поэтому сейчас ребята решат, кого они себе заберут, чтобы получилось равное количество игроков. Сколько у нас недостает этой команде участников?

Дети вместе считают количество участников в каждой команде и определяют, как нужно поделиться, чтобы было поровну. После этого они должны принять общее решение, кого они забирают к себе.

Пример комментария. Отлично, у нас получилось две команды. Сейчас мы будем искать в песочнице клад из букв, и составлять из них слово. Чья команда быстрее с этим справится, та и победила.

Первая команда ищет буквы красного цвета, а вторая – синего. Все готовы?

➤ **6 упражнение. Извержение вулкана.**

Расскажите детям про вулканы. В процессе беседы объясните, вулкан может быть в состоянии покоя и в состоянии извержения. Задайте детям вопросы: «Какие чувства живут в вулкане, когда он находится в разных состояниях? Что позволяет извергаться вулкану (как метафора злиться, выливаться)? Что должно произойти, чтобы вулкан злился?». Дети отвечают, делятся размышлениями. Такое упражнение помогает детям встретиться со своим чувством злости, узнать, как оно устроено у них не только на словах, но и наглядно. Также у дошкольников развиваются любознательность, интерес к природе и наукам.

Пример комментария. Сейчас мы с вами увидим почти настоящий вулкан. Вы видели когда-нибудь вулканы? Как они выглядят? А что они делают?

Дошкольники делятся размышлениями. Продолжайте задавать детям направляющие вопросы, чтобы развить беседу.

Пример комментария. *А вулкан в состоянии покоя, в каком настроении? Какие он испытывает чувства?*

А когда он извергается, что тогда чувствует? Вот если бы вы были вулканом, то, что должно произойти, чтобы вы горячую лаву выпускали наружу? Что может разозлить вулкан, поделитесь размышлениями.

Рассказывая о вулканах и беседуя с детьми, постройте его из песка. Покажите, какой он формы и откуда выходит лава.

Пример комментария. *Теперь давайте посмотрим, как вулкан, который мы построили, будет извергаться.*

Вы можете показать детям эксперимент по извержению вулкана. Вам понадобятся: пустая пластиковая бутылка, сода, уксус, пищевой краситель красного цвета и любое моющее средство. Сделайте из песка гору, внутрь вставьте пластиковую бутылку и засыпьте ее вокруг, чтобы бутылки не было видно. Насыпьте в бутылку соду, добавьте немного красителя и моющее средство. Осталось аккуратно влить уксус и наблюдать извержение вулкана.

Пример комментария. *Какой у нас получился вулкан, злой или добрый? Как вы думаете, на что он разозлился?*

➤ **7 упражнение. Детский сад в песочнице.**

Дети проигрывают в песочнице ситуации отношений в детском саду.

Подготовьте маленькие игрушки для игры в песочнице, с которыми неосознанно ребенок сможет себя идентифицировать. Хорошо подойдут игрушки из киндер-сюрпризов. Предложите детям проиграть разные сценки истории из жизни детского сада.

Такая проективная игра позволяет увидеть, что переживают, и в чем нуждаются дети, оказываясь в той или иной ситуации.

Пример комментария. У меня есть маленькие фигурки, давайте поиграем с ними в песочнице. Выберите себе по одной фигурке, которая понравится. Представьте, что это дети в садике. Вот наступило утро, и все ребятки с мамами пришли в садик. Теперь маме нужно уходить на работу. Попрощайтесь с ней. Как чувствуют себя ваши фигурки, чем они занимаются?

Роль воспитателя или мамы возьмите на себя. Для этого приготовьте фигурку побольше.

Пригласите игрушек-персонажей на завтрак или скажите, что пора спать. Обращайте внимание на реакции детей в разных ситуациях.

Затем предложите поменяться – вы играете роль ребенка, а кто-то из детей становится мамой или воспитателем.



Материал подготовлен

педагогом- психологом О.В.Рамзайцевой