

ИГРЫ С ПЕСКОМ НА УЛИЦЕ

Советы для родителей и воспитателей

Дети очень любят играть с песком на улице, эта уникальная возможность в естественных условиях использовать возможности песочной терапии.

Что такое песочная терапия?

Песочная терапия – это исследование поведения **ребёнка**, анализ его переживаний и способ наладить взаимоотношения с миром посредством игры с песком.

Игры с песком помогают ребенку справиться со многими переживаниями, стрессовыми ситуациями, успокоиться, справиться со своими эмоциями. Они помогают детям общаться между собой, налаживать дружеские взаимоотношения. Взрослые, наблюдая за играми ребенка в песочнице, могут понять особенности поведения малыша, его коммуникабельность, интеллектуальное развитие.

Ребенок, играя в песочнице с игрушками, фигурками, может создать свой мир, изменить некомфортное для него настроение, ситуацию и, таким образом, снять напряжение, попробовать самому решить свои проблемы. Этот игровой опыт может помочь малышу в реальной жизненной ситуации найти решение, сделать правильный выбор.



Предлагаю несложные игры и упражнения из песочной терапии.

Приемы знакомства с песком.

Для малышей

Покажите и предложите ребенку повторить круговые, прямые, волнообразные скольжения по песку одной ладонью, двумя ладонями параллельно.

Продемонстрируйте своими пальчиками и предложите повторить малышу, как двигаются букашки,

паучки, божьи коровки, как скользят и сворачиваются колечками змейки.

Продемонстрируйте отпечатки ладони, ребра ладони, различные движения ладонью, ребром ладони, попросите ребенка найти разницу, предложите повторить. Попробуйте нарисовать пальчиками, кулачками, ладонями, костяшками разные узоры, пофантазируйте на что они похожи.

Предложите рассказать о своих ощущениях, например, взрослый может спросить малыша: «Какой песок на ощупь? Теплый или холодный, сухой или мокрый (влажный), мягкий или твердый, сыпучий и т.п.»

Попросите ребенка закрыть глаза и на раскрытую ладонь малыша начинайте высыпать песок, спросите ребенка на какой пальчик высыпается песок или льется дождик из песка.

Предложите поэкспериментировать с песком: набрать песок в кулачки, медленно разжимать кулачок. Спросить ребенка, на что это похоже, если



малыш затрудняется можно подсказать: «Это похоже на ручеек, дождик, ливень и т.д.) Можно эту же игру провести только с использованием детского ведерка. Сначала предложите высыпать песок из ведерка тоненьким ручейком, потом струю песка увеличить, пусть это будет быстрая река и, наконец, закончить мощным водопадом. Такие игры

помогают преодолевать страхи и тревожность, формируют открытость и дружелюбие к миру.

«Спрятались-нашлись»

Спрятать в песок свои ладошки и спросить малыша: «Где мамины ладошки?», радостно их «найти» или попросить малыша «откопать» со словами: «Вот мамины ручки!». Предложить самому ребенку спрятать свои ладошки.

Помните, все задания не должны иметь назидательного характера, если ребенку не нравится не навязывайте упражнения. Включите свою фантазию и воображение, придумайте интересную историю про шаловливые ладошки, а для поддержания интереса к заданиям хвалите малыша, всячески поддерживайте его начинания

Для детей 4-6 лет

«Сказочный мир»

Предложите ребенку построить свою сказочную страну, населить ее добрыми, веселыми, позитивными героями и злыми, вредными отрицательными персонажами. Пусть в этой сказочной стране ваш ребенок выполняет роль героя, который борется со злыми силами. Если ребенку самому трудно придумать историю, помогите ему, но не придумывайте весь сюжет за него, дайте ему возможность самому подобрать предметы, игрушки, построить декорации.

Понаблюдайте, как ваш ребенок строит диалоги с героями своей сказочной страны, можете присоединиться к игре, но постарайтесь, чтобы главным режиссером и актером был ваш ребенок, а не вы.

Такая игра дает прекрасную возможность ребенку раскрепоститься, выплеснуть свои как позитивные так и негативные чувства, попробовать разрешить трудные жизненные ситуации. Проживая в игре вместе с героями разные события ребенок приобретает опыт и умения выходить из трудных ситуаций в реальной жизни, становится более уверенным в собственных силах, снижается тревожность.



«Мои друзья»

Предложите ребенку поиграть в детский сад или разыграйте вместе с ним ситуацию «день рождения, «я во дворе», «я на игровой площадке» и т.д.

Ребенок сам придумывает сюжет, историю, дает игрушкам имена, это могут быть реальные или вымышленные герои. Такая ролевая игра может помочь

увидеть скрытые проблемы в общении со сверстниками, если ребенку трудно в процессе игры найти выход из конфликтной ситуации или он решает проблему неконструктивным способом, то взрослый может помочь и ненавязчиво подсказать выход из создавшейся ситуации. Ребенок, проигрывая различные ситуации в игре, приобретает полезный опыт, который поможет ему в реальной жизни.

«Строить и ломать»

Предложите ребенку построить такие куличики, которые ему очень нравятся, а затем предложите их сломать, после чего спросите малыша, что он чувствовал, когда ломал свои любимые куличики. Поговорите с ребенком о его чувствах, они могут быть совсем не те, что вы испытываете в аналогичной ситуации. Иногда ребенку хочется ломать, чтобы узнать, как все устроено, иногда чтобы избавиться от неприятных негативных чувств, выразить свое несогласие и т.п. Проговорите с ребенком мысль о том, что когда человек строит, ему хочется защищать, оберегать свою постройку, а когда он ее разрушает, то возникают совсем другие чувства. Обязательно обратите внимание на то, как важно уважать чувства других и не разрушать их постройки.

«Поиски клада»

Хорошо, когда в песочнице играет много детей, можно предложить поиграть в пиратов и найти клад. Закопайте в песочнице камушки, небольшие игрушки, буквы, цифры и т.п., ограничьте время поиска «клада», затем, вместе с детьми посчитайте количество найденных предметов в ведерках у детей и объявите победителя. Такая игра развивает произвольное внимание, закрепляет знания детей букв, цифр.

Можно эту же игру провести, разделив детей на команды. В этом случае у детей появляется мотивация к совместной деятельности, они учатся навыкам работы в команде, развивается коммуникабельность.

Игры в песочнице - это уникальное средство в естественных условиях помочь ребенку справиться с различными переживаниями, тревожностью, развивать умение общаться.

Педагог-психолог Кокоулина Л.Б.

