**Песочная АРТ-терапия как средство для снятия стресса и раскрытия внутреннего мира ребенка**

Лихоманова Владлена Михайловна, воспитатель МБОУ «ЦО № 32».

Карл Юнг был первым ученым, кто использовал песок для работы с детьми. Началом использования песка в психологической практике считается конец 1920-х годов. Разработанная К. Юнгом техника активного воображения рассматривается как теоретический фундамент песочной терапии.

Работа с песком становиться средством коммуникации для ребенка. При работе с песком малыш открывает свое внутреннее «Я».

Песочная терапия это отличное средство для развития мелкой моторики пальцев. Песчинки стимулируют работу рецепторов на кончиках пальцев, развивают тактильные ощущения. Работа с песком очень полезна для воображения и развития креативности ребенка.

Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, улучшает самочувствие всех членов семьи. Благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребенок лучше осваивает буквы и цифры, ориентируется в понятиях право и лево, узнает времена года и части суток.

Малыш в песочной терапии черпает для себя и пользу и интерес. Строя различные сюжеты, ребенок может проигрывать различные трудности в своей жизни. Игра с песком это самотерапия. В песочной терапии дети приобретают различный жизненный опыт и обретают внутреннюю свободу и уверенность.

Для занятий с песком детям не нужны особые знания, навыки и умения, поэтому заниматься малыши могут с самого раннего возраста. В игре исключены ошибки и правила. Каждый может творить так как ему хочется. Творить может каждый!

В момент занятий ребенок не один, рядом всегда наставник-взрослый, который поможет преодолеть все страхи и трудности.

Песочная терапия развивает внутренний мир ребенка, его логику, умение фантазировать, мыслить образно. Малыш узнает разницу между добром и злом, плохими и хорошими поступками.

К основным задачам терапии относят: формирование позитивного восприятия мира, укрепление навыков коммуникации, развитие умений решать сложные задачи, устранение агрессии, замкнутости, улучшение познавательных процессов.

Работая с сыпучими материалами, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует ,а также способствует развитию двух полушарий мозга ребенка.

Есть несколько эффективных упражнений песочной терапии:

1. «Чувствительные ладошки» Ребенок учится определять ладошками различные состояния песка.
2. «Отпечатки» Ребенок рисует отпечатки лап животных или свои собственные ладошки
3. «Секретик» Взрослый и ребенок по очереди прячут в песок предметы и пользуясь подсказками ищут его.
4. «Рисование» С помощью палочки или пальцев изображать цифры, буквы, фигуры.

Занятия песочной терапией могут быть групповые и индивидуальные. На индивидуальных занятиях можно выявить у ребенка: наличие внутренних конфликтов, вызванных внешними обстоятельствами; агрессивное состояние и его направленность; проблемы внутри семьи; реакцию на затруднения; уровень самовосприятия.

Во время групповых занятий можно определить: микроклимат, взаимоотношения между детьми; раздел ролей; стиль поведения каждого участника группы.

Ребенок в песочной терапии самостоятельно формирует характер своей игры и персонажей. Может подключать и взрослого и определять для него роль. Задача взрослого в этот момент наблюдать и понять переживания ребенка.

Занятия подходят для детей 2-х лет с плохо развитой речью. В процессе занятий улучшается восприятие слов, корректируется произношение, а также можно развить навыки чтения и письма.

Терапия помогает не только как метод лечения невротических заболеваний, но и как профилактика психических отклонений. Разыгрывая воображаемые сказки на песке, ребенок получает средство от всех видов расстройств. Уделяя таким занятиям много времени, удается оградить ребенка от негативных эмоций.

Занятия песочной терапией в дошкольных организациях дают возможность и свободу выбора и помогают стать самостоятельным творцом своей жизни.