

## Песочная терапия дома.

*Информация предназначена для родителей детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста (примерно с 6 месяцев до 10 лет).*

Чем занять ребенка с пользой, если на улице плохая погода, все книжки дома перечитаны, рисовать и лепить сейчас не хочется, имеющиеся игры надоели, а интернет и телевизор вы для ребенка ограничиваете, как хорошие родители? Можно устроить дома песочную терапию.

Конечно, это будет не совсем песочная терапия, на которую вы можете попасть, обратившись к психологу, специализирующемся на этом методе (об этом поговорим чуть позже). Скорее, это будут игры с песком (или материалами, его заменяющими) и игрушками.

**Чем полезны игры с песком?** Они развивают у ребенка воображение, творческое мышление, речь, мелкую моторику. В процессе игры ребенок выбрасывает эмоции, которые его тревожат: злость, агрессию, гнев, страхи. В песке они «перерабатываются» - песок успокаивает. Дети в песке могут проигрывать какие-то беспокоящие ситуации и преобразовывать их.

**С какого возраста ребенок может играть в такие игры?** По опыту мам, как только ребенок начинает сидеть, примерно с 6 месяцев, можно уже начинать. В этом возрасте ребенку лучше предложить «заменители песка»: различные крупы (например, манку), муку. Примерно с 10 месяцев можно купить кинетический песок.

**Что для этого нужно?** Конечно, песок (или его заменители, как написано выше) и игрушки. Заменители песка – это различные крупы, по фактуре ближе всего манка. Некоторые смелые мамы дают детям муку, кладут туда макароны разной формы, что так же замечательно развивает мелкую моторику. Кинетический песок бывает различного цвета, он очень приятен на ощупь, хорошо держит форму (можно использовать формочки). Его можно

приобрести в магазинах «Fix Price» (там песок продают в коробках с формочками по 99 р.).

Конечно же, подойдет и обычный песок. Лучше всего его брать на берегу какого-нибудь водоема, просеять через сито и прокалить хорошенько в духовке.

**В чём играть?** Для хранения и игр можно использовать подносы, поддоны, большие тарелки и собственно песочницы. Песочницы бывают деревянные (но в основном их используют специалисты, поскольку это дороговато), резиновые надувные и пластиковые. Пластиковые контейнеры не дорогие и достаточно удобны, поскольку обычно продаются с крышками. Крышки предохраняют от высыхания и затвердевания кинетического песка, а также от попадания пыли, грязи.

**Какие игрушки использовать?** Любые небольшие игрушки и предметы, которые у вас уже есть дома. Для мальчиков это машинки, солдатики, для девочек – куклы, особенно девочки любят феечек. Для всех детей: животные (наборы домашних, диких, морских животных), насекомые, монстры, драконы, динозавры, сказочные персонажи, герои мультфильмов и фильмов (например, Человек Паук, Тор, Веном и т.д.). Замечательно, если есть домики, деревья, цветы, камешки (натуральные и стеклянные), ракушки. Можно использовать игрушки из «Киндер-сюрприза». Некоторые родители стараются избегать покупать агрессивные фигурки, или связанные с войной, чтобы воспитать доброго ребенка. На самом деле это в корне неверно, поскольку ребенку надо учиться выражать свои эмоции адекватными способами. И через игру это делать лучше всего. Поэтому важно иметь дома монстров, драконов, хищных животных, любые «злые персонажи», чтобы ребенок кричал и бил не маму и сверстников, а устраивал «бои» игрушками. Конечно, в соответствии с возрастом, малыш может испугаться тигра со злой мордой.

**Чем это удобно родителям?** Ребенок будет занят, и не будет требовать к себе внимания, родители могут заняться в это время своими делами. Если

это малыш, мама, к примеру, может что-то на кухне готовить, а рядом ее ребенок за столом играет с манкой, машинками и животными.

**Как играть?** Как захочет ребенок. Он может устроить бой между солдатами в песке, или сражение монстров и героев. Может играть машинками. Может играть в семью, дом, проигрывать повседневные, или впечатлившие его события. А может придумывать сказку и рассказывать ее маме, папе, бабушке или друзьям. Ребенок может играть один, с братьями-сестрами, с друзьями, с родителями.

Конечно, по началу лучше учить ребенка играть. Играть вместе с ребенком, озвучивая персонажей, с выражением, с эмоциями, можно разными голосами (тоненьким, грубым, высоким, низким). "Красная маленькая машинка поехала: "Би-би", а навстречу ей большой тигр: "Рrrrrr! Я тебя съем!" Машинка: "Нет, би-би, не съешь! Я железная!" По ходу развития сюжета закрепляете размеры, цвета, материал предметов, названия животных, растений и т.д. В дальнейшем ребенок будет играть уже сам, удивляя вас своей фантазией.

*Педагоги-психологи Белозерцева М.П., Гончарова М.А.*