**Метод «Sand-Аrt» в практике педагога – психолога**

***«Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию***

***и активизирует возможности самоисцеления,***

***заложенные в человеческой психике»***

***К.Г. Юнг***

Игра с песком и терапевтических эффект песка на самом деле известен нам с древних времён.

Действительно, попадая на пляж, ребёнок начинает строить причудливые замки, туннели. Волна смоет им созданное сооружение, но малыш не расстраивается. Наоборот ещё с большим энтузиазмом принимается за новое строительство. Да что дети, и взрослые, оказавшись на пляже, спонтанно создают картины из песка.

Податливость песка провоцирует желание создавать из него миниатюру реального мира. Один сюжет жизни завершается, уступает место следующему. И так бесконечно… Многократно проживая эту Тайну, человек достигает состояние равновесия, внутренняя суета уменьшается.

Естественно, такой терапевтический эффект не мог долго оставаться не замеченным. Благодаря Карлу Густаву Юнгу процесс взаимодействие с песком успешно используется в психологической и психотерапевтической плоскости и в настоящее время.

Рисование песком – это необычный вид искусства называется «Sand-Аrt», т.е. «искусство песка». Метод «Sand-Аrt» - систематизированная совокупность последовательных действий с песком на специальных столах со световой подсветкой для решения обучающих, развивающих и коррекционных задач.

Дети создают неповторимые шедевры только своими руками и песком. Песок – эта та же краска, только работает по принципу «света и тени». Горсть песка превращается в пейзаж, звездное небо, лес, море и пр.

Рисование песком является мощным ресурсом для образовательной, развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. Создаётся дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребёнка.

Ощутимый результат отмечается и у детей с особыми образовательными потребностями. Особенно важны такие игры для детей с задержкой речевого и психического развития.

Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий на песочный стол даёт дополнительный положительный эффект: с одной стороны, существенно повышается мотивация к занятиям, а с другой –развивается мелкая моторика и тактильно-кинестетическая чувствительность, стимулируются мыслительные процессы и развивается речь.

Специалисты говорят, что данная методика даже эффективнее, чем пальчиковая гимнастика. Почему так? Потому что задачи с песком больше напрягают и мозг, и мышцы. Для сравнения стоит просто попробовать высыпать песочек равномерной струйкой или, например, нарисовать сразу обеими руками два одинаковых солнышка слева и справа от воображаемой центральной линии.

А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребёнка. Выражая свои душевные переживания, освобождается от страхов, застенчивости, психологического напряжения, повышенной тревожности и пережитое не развивается в психическую травму.

Песок, несколько маленьких фигурок людей, животных или предметов способны помочь человеку раскрыться, выразить свои чувства и эмоции, которые порой трудно передать с помощью слов. На занятиях дети начинают прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, учатся понимать самих себя и других людей т. е. появляется возможность получать первый опыт рефлексии (самоанализа). Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений ребёнок переносит в реальную повседневную жизнь.

Цветовое решение работы с песком усиливает терапевтический эффект – цветом:

***Голубой*** - оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, помогает при нервных расстройствах, бессоннице, повышенной возбудимости.

***Синий***– способствует коррекции психосоматических заболеваний, формированию самоконтроля, развитию интеллектуальных и творческих способностей.

***Красный***– повышает внутренние ресурсы организма, действует возбуждающе, стимулирует активность. Этот цвет необходим для работы с робкими, застенчивыми, неуверенными людьми; особенно интересен для провоцирования и отреагирования подавленной агрессии.

***Зелёный*** – его воздействие носит одновременно стимулирующий и успокаивающий характер. Способствует повышению самооценки, возможности преодолевать препятствия, стабилизирует эмоциональное состояние.

***Фиолетовый*** – способствует развитию воображения, творческого мышления; может увести человека в мир грёз, фантазий, сказок; можно ощутить трепет вдохновения, испытать мистические чувства.

***Желтый*** – оказывает стимулирующее действие, способствует раскрепощению, повышении коммуникабельности.

***Оранжевый***– относится к стимулирующим, влияет на творческие возможности, способствует развитию воображения, интеллектуальному озарению.

Работая с песком под музыку, задействуются одновременно зрительный, слуховой и кинестетический каналы, что позволяет полноценному восприятию этого мира. Преимущества метода рисования песком перед другими формами арт-терапии: рисование песком дает возможность трансформации. Работая с песком на плоскости, движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания.

Таким образом, использование техники рисования песком в педагогической практике даёт комплексный образовательно – терапевтический эффект. Причем сегодня уже можно говорить о таком эффекте по отношению не только к нормально – развивающимся детям, но и к их сверстникам с особыми образовательными потребностями.

Литература:

1. Никитина О.Н. Метод Sahd-Art. Ресурсы рисования песком. Песочные истории. - СПб, 2012 г.
2. Зинкевич Т.Д.- Евстигнеева. Практикум по сказкотерапии. –СПб,2001 г.
3. Тупичкина Е. А. Мир песочных фантазий: Программа обучения детей рисованию песочных картин в технике «Sand-Art» (для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2018. – 112 с.
4. Федосеева М. А Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоционально-коммуникативной и познавательной сфер средствами песочной терапии/авт.-сост. М. А. Федосеева. - Волгоград: Учитель, 2016 – 122 с.

***Материал подготовила: педагог – психолог Дзядевич И.В.***