Рисование песком, как средство

гармонизации психоэмоционального состояния детей

Адиатуллина Елена Яковлевна

Детский сад №1

г. Губаха, Пермский край

воспитатель

В настоящее время закономерностью является то, что под воздействием ряда факторов (окружающая среда, общение с взрослыми и сверстниками, средства массовой информации) у детей могут возникнуть негативные эмоциональные переживания: тревожность, выражающая в конфликтах и агрессии, неуверенности, определяющаяся замкнутостью и депрессивностью.

Сохранение и укрепление здоровья детей – важнейшая задача, как родителей, так и педагогов. Неслучайно одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. (ФГОС ДО Общие положения 1.6).

В решении этой проблемы в настоящее время способствует песочная терапия или рисование песком на столах с подсветкой.

Принцип “терапии песком” был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека “возиться” с песком, и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею.

Создание картины песком – увлекательный процесс, он затрагивает все сферы чувств, пробуждает творчество, расслабляет и вдохновляет одновременно. Мягкий колорит природных оттенков, контраст песка и света, плавность контуров и припудренность линий создают волшебство.

Техника рисования песком обладает художественным и терапевтическим достоинствами:

* песок несёт в себе возможность трансформации. Этот «разговор» рук с песком даёт огромнейший психо-корректирующий ресурсный эффект;
* песок – простейший, но вместе с тем очень действенный материал для того, чтобы понять свои эмоции, раскрыть в себе много новых чувств и найти для себя максимально гармоничное внутреннее состояние;
* песок – это медитативный материал, заземляющий на себе все негативные эмоции. В течение часа рисования песком стабилизируются все физические и эмоциональные процессы;
* погружение в приятное текучее состояние спокойного творчества, соприкосновение с природной материей снимает стресс**,** любое напряжение, страхи.

Игра с песком – одна из форм естественной деятельности ребёнка. Это то, что ему интересно, знакомо, и чего он не боится. Именно поэтому, рисуя песком, стабилизируется (происходит коррекция) эмоциональное состояние ребёнка.

Погружение рук в песок, пересыпание, пропускание песка сквозь пальцы, наблюдение за тем, как он сыплется, когда песчинки падают на него, способствует тому, чтобы ребёнок успокоился, расслабился, пришёл в хорошее расположение духа. Иногда, если у ребёнка нет настроения разговаривать, или вообще что-то делать. Можно предоставить ему возможность просто поиграть с песком как он захочет и тогда можно стать свидетелем того как меняется выражение лица, настроение ребёнка.

Карл Густав Юнг говорил: «Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».

Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей. Происходит «заземление» негативных эмоций, которые словно «уходя в песок» – тем самым успокаивают состояние ребенка, делают его более уверенным в себе, гармоничным.

Песок сыпучий материал и его хорошо использовать для развития у детей самоконтроля.

Упражнения:

* передача песка от руки к руке и при этом как можно меньше рассыпать его;
* сохранить песок на ладони с расправленными пальцами на тыльной стороне;
* рассыпание песка в ограниченном пространстве (пространство стекла);
* игра в археолога, закопать предмет, а затем кистью освободить его от песка, требует терпения.

По словам психолога Ольги Новиковой: «Рисунок для ребенка является не искусством, а речью. Рисование дает возможность выразить то, что в силу возрастных ограничений он не может выразить словами. В процессе рисования, рациональное уходит на второй план, отступают запреты и ограничения. В этот момент ребенок абсолютно свободен и может творить».

Рисование песком дает свободу, вселяет уверенность в свои силы. Здесь нет канонов, здесь невозможно ошибиться. К тому же гладкая поверхность песка просто побуждает к нестандартному творчеству. Немаловажным нюансом является пластичность материала. Для того чтобы изменить изображение, ребенку не нужен ластик – достаточно просто провести пальцем по стеклу. На одной и той же поверхности можно создавать рисунки бесконечное количество раз. Рисование песком даётся детям легче, чем другими изобразительными материалами и сам процесс его проще, а значит, у детей появляется уверенность в своих умениях, творческих возможностях, у детей повышается самооценка.

Как и любое другое занятие, изобразительным творчеством, песочная живопись - развивает тактильную чувствительность, пространственное восприятие, мышление и внимание, воображение и фантазию - все это вкупе способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Рисуя песком на столе с подсветкой, дети непосредственно взаимодействуют с песком, таким образом, развивая тактильную чувствительность. Они ощущают его сыпучесть, лёгкость, его мельчайшие частички.

Все способы рисования песком (пальчиками, кулачком, ладонью, ребром большого пальца, щепотью, мизинцами, одновременное использование нескольких пальцев, симметрично двумя руками и др.) уже способствуют развитию мелкой моторики рук. Песок можно насыпать струйкой, разравнивать ладонями, раздвигать пальцами, ребром ладони. Руки могут работать и как бульдозер, разгребая песок вокруг. Пальцами можно рисовать на песке или раздвигать. Всё это способствует формированию точности и координации движений рук и глаз, гибкость рук.

Стол для рисования песком имеет прямоугольную форму, как привычный для детей лист бумаги. Это позволяет учить детей ориентироваться по сторонам право, лево, вверх, низ, насыпая песок руками.

В песочной живописи один и тоже объект можно нарисовать разными способами, но для этого ребёнку необходимо просчитать все ходы, что зачем и каким способом следует рисовать. Детям предлагается два основных способа рисования на фоне и без фона, и в зависимости от этого выбираются способы рисования. И тогда для создания рисунка у детей включаются разные мыслительные процессы; с чего начать, какой способ удобней, можно ли нарисовать всеми пальцами и тому подобное. Дети начинают обсуждать разные варианты, включают своё воображен6ие, фантазию.

Сегодня хорошо известно, что левое полушарие мозга ответственно за речь, логическое линейное и абстрактное мышление. Чувства и эмоции, как и восприятие, сосредоточены в правом, «творческом» полушарии мозга. И только при согласованной работе обоих полушарий человек может воспринимать окружающий мир ясно и полно и находить соответствующие способы самовыражения. На световых столах у детей есть возможность рисовать сразу двумя руками. Проводить линии, рисуя ветки у дерева, траву, волосы у девочки, драпировку в натюрморте и многое другое. Детям нравится всеми пальцами обеих рук разгребать песок, при этом получаются интересные цветы, узоры.

Песочную терапию можно использовать в качестве развития коммуникативных качеств. Детям предлагается нарисовать картину вдвоём. Для этого они должны найти себе партнёра, обсудить с ним тему будущей работы, договориться кто, что будет рисовать и рассказать о результате. Также можно предложить детям игры в паре.

Игры и упражнения.

* Один ребёнок засыпает другому кисти рук песком.
* Один ребёнок откапывает кисти рук кисточкой или руками, стараясь не касаться пальцев рук.
* Насыпание песка с руки на руку другого ребёнка – создание контакта.
* Игра «Найди предмет» - один участник прячет, закапывает картинку или мелкий предмет (ракушку) и называет это место (н/р» В правом верхнем углу»), другой должен по описанию места раскопать спрятанный предмет.
* Игра «Одна картинка на двоих». По середине «листа» проводится линия, дети договариваются что они будут рисовать. Один ребёнок рисует справа, другой дорисовывает с лева. Затем любуются, обсуждают то, что у них получилось.
* Игра «Узор в четыре руки». Один партнёр начинает проводить пальцами обеих рук разные линии, затем другой участник игры, затем снова первый. При этом узор постоянно меняется, у детей создаётся прекрасное настроение, создаётся положительное отношение к партнёру.

Рисуя, играя с песком вдвоём на одном световом столе, сверстники общаются, договариваются друг с другом, вместе получают положительные эмоции. Всё это способствует дружеским отношениям, хорошему настроению.

Игры с песком, рисование песком имеют большое значение для психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребёнка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому. Таким образом, занятия в песочнице являются очень полезными. Они улучшают эмоциональное состояние, внимание, соотнесение речи с предметными действиями. Песочные игры оказывают гораздо больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

 Песочная терапия — это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Современные исследования доказывают, что, занимаясь рисованием песком, ребенок не только овладевает практическими навыками и осуществляет творческие замыслы, но и расширяет кругозор, развивает художественный вкус, приобретает способность находить красоту в обыденном, учится творчески мыслить.

Используемая литература:

1. Мариелла Зейц «Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница: адаптированный перевод с английского. М.: ИНТ, редактор русского издания И.А.Кочанова
2. Белоусова О.А. Обучение дошкольников рисованию песком. Журнал «Старший воспитатель» № 5/2012г.

Интернет ресурсы:

1. topmpk.jimdo.com› Е.М. Белоусова, педагог-психолог.
2. studbooks.net›
3. moluch.ru›Журнал Молодой ученый› Сентябрь