

**ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ
К УСЛОВИЯМ ДОУ****Вырупаева Анастасия Андреевна**

студент, кафедра психолого-педагогического и специального образования, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского Гуманитарно-педагогическая академия (филиал), РФ, г. Ялта

**SAND THERAPY AS A MEANS OF SUCCESSFUL ADAPTATION OF PRESCHOOL CHILDREN
TO PRE-SCHOOL CONDITIONS****Anastasia Vyrupaeva**

Student, Department of Psychological, Pedagogical and Special Education, Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky Humanitarian and Pedagogical Academy (branch), Russia, Yalta

Аннотация. Песочная терапия представляет собой инновационный метод и может успешно использоваться для адаптации дошкольников к условиям дошкольных образовательных учреждений (ДОУ). Этот метод включает использование песочницы как средства для выражения эмоций и переживаний детей, что способствует лучшему пониманию их внутреннего мира взрослыми. Также песочная терапия эффективно помогает детям преодолевать стресс и тревогу, связанных с адаптацией к новой социальной среде, улучшая их эмоциональное благополучие и социальные навыки.

Abstract. Sand therapy is an innovative method and can be gradually used to adapt preschool children to the conditions of preschool educational institutions (preschool educational institutions). This method involves the use of the sandbox as a means for children to express their emotions and experiences, which contributes to a better understanding of their inner world by adults. Sand therapy is also effective in helping children overcome the stress and anxiety associated with adapting to a new social environment, improving their emotional well-being and social skills.

Ключевые слова: песочная терапия, адаптация дошкольников, психологическое благополучие, социализация в ДОУ.

Keywords: sand therapy, adaptation of preschool children, psychological well-being, socialization in preschool educational institutions.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение, дети часто сталкиваются с процессом адаптационного стресса. В силу своих ограниченных возможностей адаптации в раннем возрасте, острый переход в новую социальную среду и продолжительное нахождение в состоянии стресса могут спровоцировать у детей изменение эмоционально поведенческих реакций или замедление темпа нервно-психического и физического развития.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Резкое и значительное изменение в жизни ребёнка, например, переход в детское дошкольное учреждение, приводит к серьёзным нарушениям его поведения и развитию отрицательных реакций. У ребёнка может измениться целый ряд сложившихся привычек, перестроиться ранее сформированный режим сна и кормления, манера общения с взрослыми.

Существует повышенный интерес к применению инновационных методов в воспитании дошкольников в последнее время. Дошкольники обладают высокой эмоциональной чувствительностью и восприимчивостью. Они склонны быстро реагировать на эмоциональные стимулы, как положительного, так и отрицательного характера. Реальность, окружающая их, часто действует как продолжительный стрессор, который истощает их адаптационные ресурсы. В этих условиях дети ищут различные механизмы психологической защиты для облегчения напряжения.

В настоящее время можно наблюдать возросший интерес к использованию данного метода работы со стороны многих специалистов и это не случайно, ведь игра с песком, как процесс развития самосознания ребенка и его спонтанной «самотерапии» известен с давних времен. Принцип «терапии песком» был предложен Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической психологии. Быть может, естественная потребность человека «возиться» с песком, и сама его структура и подсказали К. Юнгу эту идею.

Позднее Т. Грабенко и Т. Зинкевич-Евстигнеева в «Практикуме по креативной терапии» предложили систему песочных игр. Песочную терапию можно использовать как самостоятельную форму коррекции, так и включая ее элементы в другие формы работы (сказкотерапия) и она не ограничена тематическими рамками [3, с. 252].

Игровая деятельность с песком выделяется как эффективный развивающий метод для детей. Этот метод способствует не только улучшению мелкой моторики, но также активно влияет на развитие визуального восприятия, мыслительных способностей, творческой фантазии, концентрации внимания и способности к длительному сосредоточению на задаче.

Одна из основных обязанностей специалистов в дошкольных учреждениях заключается в поддержке детей в процессе адаптации к ДООУ. В рамках выполнения этой задачи, педагоги-психологи используют песочные игры, особенно для детей, которые сталкиваются с трудностями адаптации. Кроме того, педагоги-психологи проводят консультации с воспитателями и родителями по вопросам использования техник песочной терапии в процессе адаптации детей [1, с.22].

Применение песочной терапии способствует стабилизации эмоционального состояния детей, улучшает их взаимопонимание как со сверстниками, так и с взрослыми, и облегчает процесс адаптации к новой образовательной среде. Задача педагогов заключается в создании эффективного общения между детьми и взрослыми, снижении уровня сенсорного и эмоционального дискомфорта у детей, уменьшении их тревожности и страхов, а также стимулировании психической активности, направленной на продуктивное взаимодействие с окружающими и преодоление негативных форм поведения, включая агрессию и негативные реакции [2].

В процессе адаптации детей к игре с песком педагоги-психологи в дошкольных учреждениях применяют последовательный подход. Изначально детям предоставляется возможность ознакомиться с песком, путём его прикосновения к рукам, что способствует адаптации к новому материалу. Затем, демонстрируется процесс подъёма и насыпания песка, что привлекает внимание и фиксирует взгляд ребенка. В некоторых случаях для увеличения интереса к песочнице используются яркие игрушки, размещаемые в песке, что облегчает включение детей в игровую деятельность и способствует их гармоничной адаптации к образовательной среде.

Рекомендуется использовать простые, но эффективные упражнения в рамках песочной терапии, которые учитывают такие особенности дошкольников, как эмоциональность, впечатлительность, склонность к быстрому заражению эмоциями, как положительными, так и отрицательными, от взрослых и сверстников, а также тенденцию к подражанию их действиям.

В рамках песочной терапии разработан широкий спектр упражнений и игровых активностей, включающих как мокрый, так и сухой песок, а также игры, предполагающие погружение рук в песок и взаимодействие с его поверхностью. В результате изучения специализированной литературы по данной теме было выявлено, что первоочередное внимание стоит уделять играм на поверхности сухого песка.

Среди наиболее интересных и познавательных игр выделяются такие, как «Отпечатки наших ручек», «Идут медвежата», «Прыгают зайки», которые стимулируют детей к творческой и активной деятельности. Также предлагается включить в программу упражнения, в ходе которых дети скользят ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения, имитируя, например, движение машинок. [3, с. 138].

Таким образом, песочная терапия демонстрирует свою значительную ценность, как инструмент для гармоничного развития и адаптации дошкольников к условиям ДОО. Она представляет собой многофункциональный и многоаспектный подход, обогащающий педагогическую практику и открывающий новые горизонты в понимании и поддержке развития ребенка на ранних этапах его жизни.

Список литературы:

1. Александрина У.Ю., Янькова Н.В. Песочная арт-терапия, как технология в работе с детьми дошкольного возраста // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. 2013. № 8. С. 21-27.
2. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игра с песком. Практикум по песочной терапии / Т.З. Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2015. – 252 с.
4. Родина А. М. Работа с песочницей: пособие для практических психологов / А. М. Родина, Е. П. Кораблина [и др.]. – СПб.: ТЦ «Сфера», 2010. – 138 с.