# Игра в песке «Песочная терапия»

Приветствие.

**Правила поведения в песочнице**

1 . Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.

2 . Нельзя бросать песок в других.

3 . После игры в песке нужно помыть руки.

 **1 . Упражнение «Песочный дождик»**

**Ход упражнения.**

Песочная фея: «В моей стране может идти необычный песочных дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит»:

1 . Ребенок медленно или быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого (на свою ладонь).

2 . Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками,[взрослый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/)  сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они миняются ролями.

 **Упражнение «Песочный ветер» ( Дыхательное упражнение ).**

1 . Ученики учатся управлять вдохом - выдохом, не затягивая песок в трубочку. Можно предложить сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелания песочной стране, «задувая его в песок». Они могут также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр понадобятса одноразовие трубочки для коктейля.

2 . Это упражнение можно комбинировать с ароматерапией (однако ароматерапию имеют право использовать психологи, прошедшие определенную подготовку в этом направлении). Ребенок вдыхает запах специально подобранной для нее ароматической смеси ( тонизирующей или расслабляющей). При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

 **2 . Упражнение « Победитель злости»**

В стрессовой ситуации [взрослые](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/)  говорят друг другу, а иногда и детям: « Не злись, НЕ капризничай, возьми себя в руки» . В большинстве случаев данный совет совершенно бессмысленный, поскольку запрет на проявление негативных эмоций вызывает у человека лишь дополнительное раздражение и агрессию по отношению к такому советчику, и усиливает чувство вины за плохое поведение.

Игра « Победитель злости» может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение

.***Песочная фея:***

«Сегодня мы поговорим о настроении. Каким оно бывает у тебя? Что происходит с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают [взрослые](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) , когда ты сердишься? ( Ответы учащихся ).

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются учителя или родители. А после того, как злость прошла, тебе также бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее .

Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и т. п.

А затем, ребенок делает из мокрого песка шар, на котором отмечают углублениями или рисуют глаза, нос, рот: « В этом шаре теперь живет твоя злость». Этот процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за плохое поведение, мысли, чувства. Ученик может комментировать весь процесс изготовления «шара - злодея», которому в результате присваиваюютса все «злые мысли и действия».

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая «волшебное заклинание»: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, также ученик получает специфическое удовольствие от разрушения.

После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на нем отпечатки своих ладоней - успокоение, получения равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен» . По  желанию ученик может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

 **3 . Игра «до свидания, песочек»!**

Педагог от имени феи просит «нежно, а потом сильно попрощаться с песком», то есть разными способами дотронуться к песку .

Педагог: «А теперь прошу поздороваться с песочком разными и способами»:

• Ученик прикасается к песку поочередно пальцами одной руки, затем другой руки, затем всеми пальцами одновременно.

• Ученик легко с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу.

• Ученик прикасается к песку всей ладошкой - внутренней, затем внешней ее стороной.

• Ученик перетирает песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно ввести сюрпризный момент - спрятать в песке маленькую плоскую игрушку «с тобой захотел поздороваться один из обитателей песка».

Песочек в ответ также хочет «попрощаться» с учениками (ом). Песочным дождиком! Педагог берет в кулак песок и медленно сыплет его в руки учеников (а). Песочек может «поздороваться» с каждым пальчиком отдельно - тогда психолог сыплет песочек на отдельные пальчики.

Для того чтобы разнообразить игру, можно предложить учащимся закрыть глаза и положить на песок ладонь с возведенными пальчиками; психолог сыплет песок на какой-либо палец, а ученик закрыв глаза, называет этот палец. Ученики могут меняться ролями и сами друг другу сыпать песок угадывая пальчик.

 **Обсуждение**

• Понравилось вам наше занятие ;

• Каковы были ваши ощущения;

• Что понравилось во время нашего занятия ;

• Что больше всего запомнилось .