**Консультация**

**«Использование приёмов песочной терапии в домашних условиях»**

Для домашней терапии вам понадобится:  
- ящик для песка (песочница);  
- песок (обычный, но просеянный, промытый и прокаленный);  
- вода;  
- коллекция миниатюрных фигурок  
Песочница – деревянный ящик. Его размер в сантиметрах: 50х70х7. Считается, что такой размер песочницы отвечает объему поля зрительного восприятия.  
В качестве материала для изготовления песочницы лучше всего подходит дерево. Ведь дерево – природный материал. Лучше всего для песочницы использовать объединение двух цветов: естественного цвета дерева и голубого. Дно и бортики (за исключением внешней стороны) красятся в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а бортики – небо. Важно цветовосприятие, голубой цвет оказывает успокаивающее влияние на человека. Кроме этого, наполненная песком, голубая песочница выступает миниатюрной моделью человеческого восприятия нашей планеты.  
Экземпляры коллекции миниатюрных фигурок должны быть высотой, желательно, не более 8 см. В набор игрушек может войти все, что найдете дома (игрушки от киндеров, камушки, ракушки, животные, лего). Материал должен обеспечить любую фантазию.  
Заниматься рисованием на песке могут даже совсем маленькие дети.

Развивать моторику это занятие будет не хуже, чем рисование пальчиковыми красками, а беспорядка от него гораздо меньше. С помощью песка легко менять детали изображения, не используя ластик, а одной и той же рабочей поверхностью можно пользоваться бесконечное число раз.  
 У любого творчества есть побочное антидепрессивное действие. Рисованию песком оно особенно свойственно: манипулируя сыпучими материалами, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а так же способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

В семье можно проводить индивидуальные или групповые занятия (например, когда к малышу приходят гости), подключение в игру на песке мамы, папы, бабушки, дедушки может наполнить минуты игры особым счастьем, что способствует сплочению семьи и пониманию взаимоотношений. Ребёнок будет благодарен родителям за проявленный интерес. Безусловно, на момент игры обычные мероприятия в данных помещениях проводиться не должны. Всё внимание должно быть сосредоточено на ребёнке.  
Место проведения терапии должно быть тщательно подготовлено к занятию, чтобы во время игры с песком ребёнка ничего не отвлекало, рядом не было мягких игрушек и большого количества мебели. Ребёнку необходимо предоставить ощущение свободного пространства. Лучше всего расположиться на полу.

Что можно делать с песком?  
- рисовать на песке дыханием через трубочку для коктейля;  
- рисовать на мокром песке тонким предметом;  
- осуществлять работу с помощью рук (посыпание, пересыпание из руки в руку или из ёмкости в ёмкость);  
- искать игрушки, спрятанные в песке;  
- создавать на песке композиции, используя различные игрушки, иллюстрировать свои истории, разыгрывать уже известные сказки, менять сюжет в соответствии со своим настроением или актуальной проблемой.  
Важно!

Поведение взрослого. Взрослый должен уделять внимание ребёнку. Проявлять доброжелательность, принимать малыша таким, какой он есть, не навязывая ребёнку своих форм поведения. Задача взрослого - знакомить малыша с материалом, вовремя задавать уточняющие вопросы и помогать в ситуации, когда у ребёнка возникают трудности или паузы в игре, подключая новых персонажей, игрушки, включая музыку. Новые стимулы могут оживить в ребёнке новые желания, чувства, иначе развить сказочную линию и пустить игру в новое русло... Когда ребёнок освоится, то сам решит каким образом продолжить взаимодействие с песком и окружающим его миром. Ребёнок может работать молча, не обращая особого внимания на взрослого или только смотреть на игру взрослого. Это не должно смущать, так как ребёнок имеет полное право вести себя так, как считает нужным.

На следующих занятиях малыш обязательно включится в игру.  
Ребёнок является автором идеи игры в песок, сам контролируя ход игры. Подобная самостоятельность - отличный способ повысить самооценку ребёнка, развивает его воображение. В случае, когда ребёнок проявляет агрессию, взрослый может активно включиться в игру, также став разрушителем и злодеем. Необходимо стараться, чтобы при сочинении песочной истории, её финал нёс в себе позитивные моменты, вселяющие в ребёнка уверенность в своих силах. Если малыш хочет плохого конца сказки, настаивает на разрушении, необходимо позволить ему побыть в этом негативе. Но на следующих занятиях плавно подводить к позитивному финалу. При этом необходимо задуматься о причинах подобного развития сюжета, и возможно проконсультироваться с психологом.

В процессе песочных манипуляций ребёнок не только стимулирует тактильную сферу, развивает воображение, но и отыгрывает переживания и страхи, переносит свои чувства на песочную картину. Это должно быть явным звоночком для родителей.