**Песочная терапия как метод снижения тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста**

***Шудриковой Ю. В.***

***Руководитель, педагог-психолог***

 ***структурного подразделения***

 ***ОГБУ «БРЦ ПМСС»***

***Межрайоный центр психолого –***

 ***педагогической помощи детям***

***Ракитянского и Краснояружского районов***

Проблема детской тревожности является актуальной задачей психологии и таким образом, перед исследователями встает необходимость ранней диагностики тревожности. В развитии тревожности не последнюю роль играет правильное развитие личности ребенка, окружающая среда, которая способствует образованию системы отношений, где важное место занимает самооценка и развитие системы ценностей.

Г.М. Бреслав в своей книге описывает, что при исследовании связи самооценки и уровня тревожности было выявлено, что тревожные дети часто обнаруживают низкую самооценку, из-за чего у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Также тревожные дети очень чувствительны к неудачам, остро реагируют на них и могут отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

Страх и тревога — похожие понятия, но тем не менее, они отличаются друг от друга.

Страх — это ответ на тревогу, которая является сигналом опасности. Страх делится на ужас, беспокойство, испуг, волнение, опасения и собственно сам страх. Если страх — чувство опасности, то тревога — предчувствие опасности.

Страх тормозит нервно-психические процессы у ребенка, а тревога напротив, возбуждает. Страх — негативные воспоминания, тревога же — ожидание опасности. Если страх имеет конкретный характер, то тревога более неопределенный. Страх обусловлен инстинктом самосохранения, тревога носит социальный характер. Страх имеет более четкие границы, например, страх темноты, одиночества, высоты.

 Я в своей работе часто использую метод песочной терапии в работе с тревожностью и страхами у детей — это психокоррекционный, развивающий метод, направленный на разрешение личностных проблем, снятие внутреннего напряжения с помощью песка и психологической песочницы. Подобная терапия отражает мысли и настроение детей, позволяет диагностировать неврозы, стресс. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку ребенок ощущает покой и одновременно огромные возможности.

Песочная терапия используется как терапевтическим, так и диагностическим методом. Для детей - это способ рассказать о своих тревогах, страхах и переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличии от взрослого, ребенок не всегда может выразить свое внутреннее беспокойство. Вследствие чего и возникают трудности в жизни ребенка. Песочная терапия дает ему не только возможность перенести свои переживания и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать и т.д.

Песочная терапия является ценным инструментом психолога, а используемые формы и методы психоаналитической работы с детьми разнообразны. Разные виды творческой активности оказывают важные психопрофилактические, развивающие эффекты, снижают эмоциональное напряжение, детскую тревожность.

Песок — один из наиболее привычных материалов, который легко осваивается детьми: он создает комфорт при соприкосновении, податливый, позволяет легко научиться работать с ним и реализовать свои фантазии. Наблюдения показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие учащихся, и это делает его прекрасным средством для профилактики и коррекции тревожных проявлений учащегося.

Уникальность песочной терапии состоит в том, что она имеет универсальный характер и рассчитана на любого ребенка, поскольку способствует повышению адаптационных способностей, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе. Во время игр с песком у детей возникает чувство безопасности, так как песочный мир - это мир под его контролем.

Занятия по песочной терапии строятся в игровой форме и таким образом, чтобы у ребенка формировалось положительное отношение к себе, развивалась адекватная возрасту самооценка, ребенок овладевал чувством контроля над эмоциями. Позволяет преобразовывать агрессивные, тревожные, разрушительные чувства, предупреждая проявление их в поступках.

По мнению А. И. Захарова — «это творческий акт, позволяющий детям ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды».

Сам по себе песок является успокаивающим средством. Развивается тактильная чувственность. При «общении» с песком, дети как будто «оживают» с новой силой. Они словно растворяются в этом довольно увлекательном процессе. Мало того, они легко открывают «тайную дверцу» к своему внутреннему миру, чувствам, эмоциям. Ведь выразить словами все свои переживания они могут с трудом. Поэтому на помощь приходит песок. В это время специалистам многое становится понятно, они могут увидеть те моменты и сюжеты в жизни детей, которые до этого были просто скрыты от посторонних глаз. И не только могут увидеть, но и помочь, изменить «неправильные» пути во внутреннем мире ребенка.

Игра с песком как методика консультирования была впервые описана в 1929 году английским педиатром Маргарет Ловенфельд. Техника заключалась в следующем: на специальном подносе, заполненном песком, учащиеся создавали композиции, используя воду, и, понравившиеся им, миниатюрные фигурки и предметы. Полученные композиции учащиеся часто называли «мой мир», вследствие чего, Маргарет Ловенфельд назвала данную методику «Построение мира».

В настоящее время игра с песком и построение композиций на песке используются во многих направлениях психотерапии: в организационном консультировании и глубинной психотерапии; в индивидуальной и групповой работе; при работе с детьми и взрослыми.

В настоящее время разрабатываются различные педагогические системы с использованием песочная терапии в процессе образования детей, как дошкольного, так и младшего школьного возраста. Большой вклад в развитие пескотерапии внесли отечественные педагоги Санкт-Петербурского Института специальной педагогики и психологии, которые являются авторами ряда книг по данной теме — Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке. Песочная игротерапия», «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии», Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисневич Л. А. «Как помочь «особому» ребенку».

Педагог-психолог может использовать самые разнообразные методы при коррекции тревожности учащихся. Они могут быть индивидуальными или групповыми. В любом случае, песочной терапия благотворно влияет на стабилизацию эмоционального фона. Данный вид терапии позволяет ребенку, прежде всего, быть самим собой.

В песке, учащийся имеет возможность проигрывать волнующие его ситуации в жизни, использовать игрушечные фигуры как образы окружающих его людей, которые, так или иначе, влияют на его эмоциональный фон. Также, учащийся может создавать исключительно свой мир, в котором, как ему кажется, ему было бы комфортнее. Младший школьник способен избавиться от своего напряженного эмоционального состояния.

Специалисты парапсихологии утверждают, что песок способен «поглощать» негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Вследствие чего, песочной терапия рассматривается как наиболее эффективное средство коррекции тревожности для младших школьников.

Таким образом, занятия с применением песочной терапии дают результат стабилизации эмоционального состояния, коррекции тревожности и снижения негативной психической энергии. Учащиеся получают максимальное удовольствие от занятия и наполняются позитивной энергией.