**Памятка для родителей: Песочная терапия для дошкольников**

**Что такое песочная терапия?** Песочная терапия – это метод работы с детьми, который использует песок как средство для самовыражения и игры. Этот подход помогает ребенку выражать чувства, воссоздавать ситуации и обрабатывать эмоции в безопасной и творческой среде.

**Зачем важна песочная терапия?**

* **Эмоциональная разгрузка:** Игра с песком помогает детям освободиться от накопленных эмоций и переживаний.
* **Развитие моторики:** Манипуляции с песком способствуют развитию мелкой моторики и координации движений.
* **Социальные навыки:** Работа в песочнице развивает навыки общения и сотрудничества между детьми.
* **Уверенность в себе:** Завершая свои творческие проекты, ребенок укрепляет свою самооценку.

**Как организовать песочную терапию дома?**

1. **Создайте песочницу:** Если есть возможность, выделите уголок в саду или квартире для игры с песком. Используйте контейнер или ящик.
2. **Предоставьте материалы:** Оснастите песочницу лопатками, формочками, строительными игрушками и фигурками для создания сюжетов.
3. **Создайте атмосферу:** Позвольте детям играть свободно, не ограничивая их в действиях. Дайте возможность проявить свою фантазию.

**Как принимать участие в игре?**

* **Наблюдайте и поддерживайте:** Позвольте ребенку проявлять свои эмоции, наблюдайте за процессом и поддерживайте в его начинаниях.
* **Задавайте вопросы:** Спросите, что он делает, и как он себя чувствует. Это может помочь ребенку более ясно осознать свои эмоции.
* **Соблюдайте баланс:** Убедитесь, что вы не навязываете свои идеи, позволяйте ребенку самостоятельно строить свои истории и сценарии.

**Польза песочной терапии:**

* **Стресс и тревога:** Помогает снизить уровень стресса и тревоги у детей, позволяя им выразить свои чувства в непринужденной обстановке.
* **Развитие воображения:** Развивает творческие способности и фантазию.
* **Обработка эмоций:** Позволяет проработать и понять свои переживания, особенно в сложные периоды (например, при изменениях в семье).

**Что делать после занятия:**

* **Обсуждение:** Поговорите с ребенком о том, что он создал, как он себя чувствовал. Это может укрепить эмоциональную связь между вами.
* **Регулярность:** Регулярные занятия песочной терапией могут оказать позитивное влияние на эмоциональное развитие ребенка.

Песочная терапия – это не только игра, но и важный процесс эмоционального и социального развития вашего ребенка. Используйте этот метод для создания крепкой и доверительной связи, помогая ребенку научиться выражать свои чувства и справляться с переживаниями.