

## Как песок и ролевая игра лечат детские тревоги: истории из практики

*Опыт работы с детьми 4,5–5,5 лет в дополнительном образовании*

Белякова Анна Александровна,  
ГБУДО «Китеж плюс»,  
Приморский район,  
Санкт-Петербург

Когда я впервые принесла в группу песочницу, дети просто начали копать. Никакой терапии, одна радость возни. Но уже через несколько занятий я заметила удивительное: самые тихие дети вдруг начинали говорить от лица фигурок, а драчуны — договариваться.

Возраст 4,5–5,5 лет психологи называют пиком игры. Ребёнок уже умеет придумывать сюжет, брать на себя роль, использовать один предмет вместо другого. Именно здесь игра становится не просто развлечением, а самым естественным способом проработать страхи, научиться дружить и выражать эмоции.

Но как превратить обычную игру в терапевтический инструмент? Мы попробовали объединить два мощных средства: **песочницу и сюжетно-ролевую игру**.

Песок сам по себе успокаивает. Дети трогают его, пересыпают, закапывают руки — и напряжение уходит. Одновременно мы добавляем историю: фигурки оживают, начинают говорить, искать друг друга, ссориться и мириться. Так рождается безопасное пространство, где ребёнок может выплеснуть то, что не умеет объяснить словами.

За год я провела 34 занятия с группой из восьми детей 4,5–5,5 лет. Никаких сложных тестов — только наблюдения, разговоры с родителями и искренний интерес к каждому малышу.

### **Из чего состоит одно занятие**

Каждая встреча длится ровно 20–25 минут — дольше дети этого возраста не выдерживают.

Сначала ритуал приветствия: кладём ладони на песок, говорим: «Здравствуй, песок». Это как маленький якорь, который настраивает на игру. Потом три минуты свободы — можно высыпать, пересыпать, делать отпечатки, закапывать пальцы.

Самое интересное — основная игра. Я предлагаю сюжетный запрос, например: «В песке спрятались зверята, они очень боятся. Как мы можем им помочь?» Дети строят убежища, достают фигурки, шепчут им утешения. И всё это — в ролях.

После игры обязательное обсуждение: «Что чувствовал твой герой? А ты сам?» Дети учатся называть свои эмоции — и это один из главных результатов.

Завершаем ритуалом прощания: «Песок благодарит нас. Забираем с собой доброту и смелость».

### **Пять маленьких секретов, которые изменили всё**

Не сразу, но мы нашли приёмы, которые дают почти волшебный эффект. Делюсь самыми любимыми.

**1. Дорожки и следы.** Просим провести пальцем дорожку от одного персонажа к другому. Сразу возникает диалог: «Куда идёт мишка? К зайцу? Зачем?» Застенчивые дети начинают говорить, потому что говорят не они, а мишка.

**2. Спрятанный секрет.** Один прячет фигурку в песок, другие ищут. Усложняем: прячем не игрушку, а красивый камешек или ракушку, а потом придумываем историю, как он здесь оказался. Это снижает тревожность — ребёнок чувствует контроль над ситуацией.

**3. Рисунок на песке.** Рисуем эмоции: солнце — радость, туча — грусть. Спрашиваю: «Что сделать, чтобы туча ушла?» Дети предлагают: «Сдуть», «Позвать солнышко». И тут же превращают это в игру.

**4. Горка и туннель.** Строим горку, под ней — туннель. Фигурка проезжает через туннель и появляется с другой стороны. Это метафора преодоления страха. Тревожные дети после такой игры заметно расслабляются.

**5. Волшебный дождь.** Я медленно сыплю песок через сито, дети подставляют ладони. Спрашиваю: «Что чувствуешь? Кто бы обрадовался такому дождю?». Сразу придумывают, кому нужна помощь, и строят укрытие. Так запускается игра «спасение».

### **Три сценария, которые никогда не надоедают**

Мы используем несколько сюжетов — дети их любят и просят повторять.

**Спасатели в песочной стране.** «Ураган сломал домики зверей». Дети — команда спасателей. Каждый берёт совок, машинку или лейку. Вместе строят новые жилища, расчищают завалы. Я выступаю диспетчером: «Поступил сигнал — в южной части нужна вода». Ребята сами договариваются, кто что делает. Учимся сотрудничать без ссор.

**День рождения куклы Кати.** В центре — кукла (или её рисунок на песке). Дети по очереди дарят «подарки» — камешки, ракушки, маленькие фигурки. Произносят поздравления. Потом лепят

праздничный стол из песка. Отрабатываются вежливые слова, умение благодарить и радоваться за другого.

**Магазин игрушек в песке.** Часть песочницы становится прилавком. Один ребёнок — продавец, остальные — покупатели. Расплачиваются камушками-монетками. Продавец обязательно рассказывает о товаре: «Это мишка, он любит мёд. Стоит три монеты». Замечательная игра для развития речи — даже молчуны постепенно начинают говорить.

### **Что реально изменилось**

После года занятий я увидела явную динамику.

Агрессивных вспышек в свободной игре стало меньше — с 4–5 за занятие до 1–2. Дети научились говорить «мне не нравится» вместо того, чтобы толкаться.

Количество спонтанных разговоров между детьми выросло примерно вдвое. Те, кто раньше только сидел и строил, начали придумывать сюжеты. Например, пятилетний Саша однажды объявил: «Мы путешественники, а песок — это пустыня!» Раньше он никогда не был инициатором.

Родители шести детей из восьми заметили, что дома стало меньше капризов перед сном, а в детский сад ребёнок идёт спокойнее.

Особенно запомнилась одна девочка (4 года 10 месяцев) была настолько застенчива, что в группе не произносила ни слова. На третьем занятии она взяла фигурку котёнка и прошептала: «Котёнок потерялся». Я спросила: «Кто поможет котёнку?» Лера несмело выбрала роль мамы-кошки, построила домик из песка и несколько раз повторила: «Иди ко мне, я тебя накормлю». С этого момента она начала включаться в игры, а через месяц мама рассказала, что дочь дома придумывает целые истории для песочницы.

Мне часто задают вопрос: «А это сложно? Нужно специальное образование?» Нет, эти приёмы доступны любому педагогу, который любит детей и готов сам немножко поиграть. Главное — давать направление, но не командовать. И если возникает ссора — остановиться и вместе поговорить о чувствах.

Всего 25 минут два раза в неделю, немного песка, несколько фигурок — и мы видим, как дети раскрываются. Игра действительно лечит. Попробуйте — я уверена, у вас получится.