

## Что такое песочная терапия?



Песочная терапия – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды – и ощущения свободы и безопасности самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Эта необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Он с удовольствием использует миниатюрные фигуры людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов. В процессе игры ребенок может смешивать с водой, формировать холмы, горы, создавать влажные ландшафты. При этом малыш выражает на песке то, что спонтанно возникает в его сознании. Другими словами, ребенку на час предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир.

Песочная игра – это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгравая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит.

Почему именно песок?

Песок – необыкновенно приятный материал. Когда мы погружаем руки в сухой песок, появляется не что похожее на рябь на воде, рождается образ пустыни. Смешанный с водой, песок темнеет и приобретает качества земли. В это время ему можно придать форму.

Песок загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека своей податливостью, способностью принимать любые состояния: быть сухим, легким и ускользящим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых и детей. Вспомните, как приятно бывает присоединиться к игре в «куличики», построить замок на морском берегу или просто смотреть, как высыпается сухой песок из ладони.

Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. Так же как один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов, фигура или сцена, построенная вами, может передать чувства, эмоции, конфликты, недоступные словесному выражению. Это важно для многих из нас. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинам трудно облечь свои переживания в слова – например, тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкоснуться с ними напрямую тяжело, детям, еще пока не чувствующим себя непринужденно в мире слов.

К тому же создание песочных композиций, в отличие от рисунка, например, не требует каких-либо особых умений. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так — это важно для тех, кто привык строго оценивать себя. У каждого из нас вольно или невольно появляются критерии того, что такое «красивый рисунок», «хорошее стихотворение», «правильно вылепленная фигурка», но нет такого понятия, как «хорошая» или «правильная» композиция на песке.

Создавая свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником: он не боится что-то менять, ломать старое или строить новое. А вы можете быть уверены: если в вашем «песочном царстве» все спокойно, то и на душе у ребенка покой и гармония.



Игры на песке – одна из форм естественной деятельности детей. Поэтому взрослые могут использовать песочницу в развивающих играх и обучающих занятиях.

Принцип терапии песком был предложен психотерапевтом, основателем аналитической терапии Карлом Юнгом. Как вы знаете, песок состоит из мельчайших крупинок, которые при соединении друг с другом образуют песочную массу. Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе воплощение Жизни во вселенной.

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим, парапсихологи утверждают, что он поглощает «негативную» психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние.

Игры с песком, также эффективны в работе с дошкольниками с задержкой психического развития. У детей развивается познавательный интерес, способности и логическое мышление. Игры-занятия – наилучшая форма совместной деятельности по усвоению математических основ. На занятиях решаются задачи по формированию представлений о множестве, числе, величине, форме пространстве и времени. По формированию навыков счета, вычислений, измерений, конструирования и моделирования. Игры с математическим

содержанием не только формируют у детей элементарные представления о математике, но и помогают установлению эмоционального контакта детей и взрослых, детей друг с другом, формируют чувство партнерства и взаимопомощи.

Игры с песком помогают дошкольникам не бояться совершения ошибок, от которых, не застрахован никто. В работе с песком все проще: если сделал что-то не так, проведи ладошкой по песку и начни сначала. Это свойство песка особенно полезно для детей с задержкой психического развития.

Песочная терапия дает человеку возможность прикоснуться к своему глубинному подлинному «я», выразить себя, признаться себе в чем-то очень важном, трепетном, а потому скрываемом.

Песочная терапия позволяет выявить и отработать актуальные проблемы, негативные паттерны поведения, с использованием обращения к символическому миру.

Песок нередко действует на детей как магнит.

Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.п. а если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью и в зависимости от запросов родителей. Игровые методы могут применяться:

- с целью диагностики;
- с целью оказания первичной психологической помощи;
- в процессе краткосрочной психотерапии;
- в процессе долгосрочного психотерапевтического воздействия.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях – в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать

ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

Часто маленькие дети затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития вербального аппарата, бедности представлений или задержки развития, предлагаемая техника может оказаться весьма полезной.

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Дети же с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны; игра дает им богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети легко выбирают персонажей, символизирующих «агрессора» и его «жертву». Дети, пережившие психическую травму, находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматичное событие и, возможно, избавиться от связанных с ним комплексов.

