

«Что такое песочная терапия?»

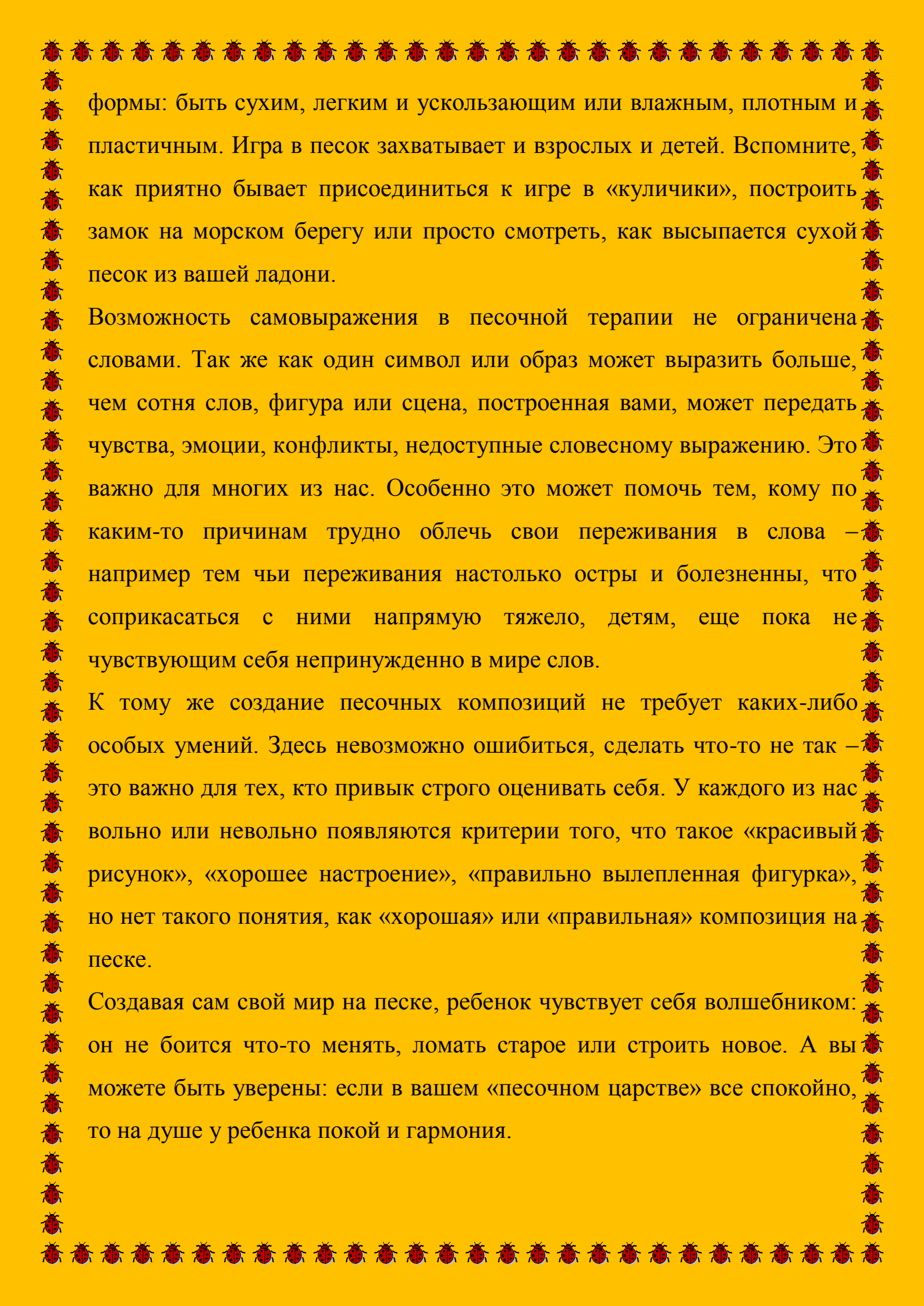
Песочная терапия – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды – и ощущения свободы и безопасности самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к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

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



формы: 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 вашей 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 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 настроение», «правильно вылепленная фигурка», но нет такого понятия, как «хорошая» или «правильная» композиция на песке.

Создавая сам 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 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 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 детьми с нарушениями речи. У детей развивается познавательный интерес, способности и логическое мышления. Игры-занятия – наилучшая форма совместной деятельности по освоению математического содержания. 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 математические представления, 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.

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.

Всем нам хорошо знакомый песок кажется абсолютно простым и понятным. На самом деле это удивительный и таинственный материал. И дети, и взрослые могут часами возиться в песке, строить песчаные замки или просто наблюдать, как он пересыпается с ладони на ладонь. Песок может быть таким разным: сухой и лёгкий или тяжёлый и влажный, он с лёгкостью способен принять любую форму. В то же время он такой непостоянный – фигурки из него способны рассыпаться в один миг. Все эти замечательные свойства песка, дающие широкий простор для творчества и фантазии, как оказалось, можно успешно использовать в терапевтических целях.

Игра с песком – это естественная и доступная для каждого ребёнка форма взаимодействия и преобразования мира.