

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



Песочная терапия в настоящее время используются во всем мире в области консультирования детей и взрослых. Почему именно песок, спросите вы? Песок является природным материалом, с древних времён используемым человеком. Песок и вода – естественные символы, относящиеся к двум первоэлементам, из которых, как верили древние философы, состоит мир.

Сама структура песка притягивает нас и наших детей вступить с ним во взаимодействие. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, из которых можно создавать всё, что угодно и быть Мастером своего мира.

Песочная терапия намного эффективнее, чем стандартные приемы обучения. В условиях детского сада и школы не только психолог может использовать песочницу, но и педагоги, которые могут проводить развивающие игры на песке. Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приемы обучения.

Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «право» и «лево», временные понятия дня и ночи, времён года. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память. В песочнице мощно развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика руки.

Занимаясь играми на песке, ребёнку становится интересно, он старается сделать правильно, красиво, аккуратно и, что немаловажно – быстро.

Игры на песке – это просто, привычно, доступно, естественно и приятно! Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними происходит. Строя различные сюжеты, ребёнок может проигрывать различные трудности в своей жизни. Например, сложности в общении с детьми, нерешительность или свои страхи. Игра с песком – это своеобразная самотерапия ребёнка с помощью психолога. Ребёнок является хозяином в ящике с песком и, переживая это чувство, он становится внутренне сильнее, потому что может изменять свои картинки, сюжеты, отношения и настроения. В играх на песке идут войны, борьба добра и зла, но ребёнок всегда знает, что добро победит! И этот опыт очень важен для его будущей

жизни. В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни! Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой. Игра ребенка — символический язык для самовыражения. Манипулируя игрушками, он может показать более адекватно, чем выразить в словах, как относится к себе, значимым взрослым, событиям в своей жизни, окружающим. Игру детей можно оценить более полно, если признать, что она для них — средство коммуникации. Дети более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими игре, чем в словах, поскольку в ней они чувствуют себя более удобно. Для детей "отыграть" свой опыт и чувства — наиболее естественная динамическая и оздоровляющая деятельность, которой они могут заняться. Игра в песке предоставляет возможность для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются частью той среды, в которой может осуществляться его самовыражение. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, то совершает целый ряд независимых действий. Чувства и установки, которые ребенок иногда боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную им по собственному усмотрению игрушку. Вместо того чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить, утопить и т.д. Чувства ребенка часто невозможно выразить вербально. Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью.

Игровые методы могут применяться:

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

Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что

прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.