

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



ПОДГОТОВИЛА

ГОВЯДИНКИНА ИРИНА
ЛИТВИНЕНКО ТАТЬЯНА
КЛАДОВА ВЛАДА

- ✗ Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920-х годов. При работе с детьми игрушки и миниатюры использовали Анна Фрейд, Эрик Эриксон и другие психотерапевты. Разработанная К. Юнгом техника активного воображения может рассматриваться как теоретический фундамент песочной терапии. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации «архетипа ребенка». Автор метода песочной терапии, швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф, считает что «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым»..

Возможности песочной терапии

- ✗ Данный метод позволяет:
- ✗ Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- ✗ Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- ✗ Изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
- ✗ Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
- ✗ Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.
- ✗ Формирует коммуникативные навыки.
- ✗ Развивает и улучшает память, внимание и наглядно-образное мышление, мелкую моторику.
- ✗ Снижает уровень тревоги и усиливается уверенность в себе и многое другое.

:

- ✗ **Песочная терапия для детей** — это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Строя различные сюжеты, ребёнок может проигрывать различные трудности в своей жизни. В играх с песком всё становится возможным. Проигрывая волнующие ситуации с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребёнок освобождается от напряжения и бессознательно находит для себя те ответы, которые ему было сложно получить от взрослых. А мы, в свою очередь, получаем уникальную возможность реально увидеть внутренний Мир ребёнка в данный момент.

:

- ✗ Песочная терапия, по сути, игра. Именно игра помогает детям учиться строить отношения с внешним миром, познавать его и выражать свои чувства.

:

- ✗ Игры с песком играют важную роль в процессе развития ребёнка.
- ✗ Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приёмы 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. Выполняя задания на песке ребёнку становится интересно, он старается сделать правильно, красиво, аккуратно и, что немаловажно — быстро.

Особенности песочной терапии и в её преимущества:

- ✖ Во-первых, это большие возможности для самовыражения. Создаваемые в процессе сеанса песочной терапии композиции, позволяют нам выразить то, что часто тяжело передать с помощью одних только слов. И это очень важный момент. Ну а если вы испытываете трудности, либо по каким-то причинам не можете рассказать о своих переживаниях, то песочные картины способны помочь вам раскрыться.
- ✖ Нужно отметить, что при создании композиций на песке вовсе не нужны какие-либо специальные навыки, как например, при простом рисовании. Поэтому исключены любые ошибки и нет понятия "неправильно". Поэтому, на сеансе песочной терапии, вы чувствуете себя более раскованно и не склонны излишне контролировать и оценивать свои действия. Ведь понятия "красивая" или "правильная" песчаная композиция просто не существует. В то время как, например, в живописи или лепке всегда присутствует оценка правильности своих действий.
- ✖ Количество встреч при таком виде работы не определяется. Здесь всё строится на эмоциональных возможностях ребёнка. Психолог следует за ним, позволяя выражаться и отыгрывать требуемые моменты.

