

«Использование песочной терапии в работе педагога-психолога»



Песочная терапия — один из удивительных методов терапии, который дает ребенку возможность восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира, прикоснуться к глубинному, подлинному Я.

Многие проблемы могут быть решены методом песочной терапии. В процессе работы открывается внутренний ресурс человека, позволяющий восстановить силы, гармонизировать целостность личности, обрести душевное равновесие.

Это особая психологическая техника, где взрослый человек или ребёнок, играя, выстраивает композиции из песка и миниатюрных фигурок. В процессе происходит самопознание, снимаются защитные механизмы психики, открывается внутренний ресурс, позволяющий справиться с задачей любой сложности.



«Часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум» .

Принцип «терапии песком» был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии.

Что такое песочная терапия

- * Песочная терапия – одна из разновидностей арт-терапии, которая строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного.
- * Именно на песке строится первый в жизни дом, сажается дерево, создается «семья». Все это - Мир Ребенка, в котором он чувствует себя защищенно, где ему все близко и понятно. И это - отражение нашего Взрослого Мира.

Основная цель песочной терапии -

**достижение клиентом эффекта
самоисцеления посредством
спонтанного творческого выражения
содержаний личного и коллективного
бессознательного.**



Основная задача песочной терапии -

**соприкосновение с вытесненным и подавленным
материалом личного бессознательного, его включение в
сознание.**

«Самая лучшая игрушка для детей — кучка песка»

Ушинский К.Д.

- * развивает мелкую моторику, улучшается память, воображение, координацию;
- * дает уникальную возможность исследовать свой внутренний мир, ощутить чувство свободы, безопасности и самовыражения;
- * поглощает негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние (негативные эмоции уходят сквозь песок);
- * помогает рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка;
- * через нервные окончания в мозг поступают сигналы, стимулирующие его работу.

Оснащение кабинета песочной терапии

1. Поднос с песком

Деревянный ящик прямоугольной формы, традиционным размером 50*70*8 см.

Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Внутренняя поверхность подноса (дно и борта) окрашиваются в синий цвет. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта — небо.



2. Коллекция миниатюрных фигурок и предметов

Для песочной терапии необходимо подобрать предметы различной тематики:

- ✘ Фигурки людей разного пола и возраста, представителей различных исторических эпох, разнообразных профессий.
- ✘ Животные (наземные, летающие, водные обитатели), как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон и т.п.)
- ✘ Дома , другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т.п.).
- ✘ Продукты питания, домашняя утварь, орудия труда
- ✘ Деревья, кусты, цветы и др. растения
- ✘ Природный материал: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы.
- ✘ Небесные объекты: солнце, луна, звезды, радуга и пр.
- ✘ Транспортные средства: наземный, водный, воздушный.
- ✘ Аксессуары: бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия.

Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает больший образовательный и воспитательный эффект, нежели чем стандартные формы обучения

- * Во-первых, усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать или работать самостоятельно.
- * Во-вторых, в песочнице мощно развивается «тактильная» чувствительность как основа развития «ручного интеллекта»
- * В третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.
- * В четвертых, песок как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию.



Песочная терапия: занятия, игрушки

Классический сеанс песочной терапии начинается с того, что ребенок выбирает наиболее привлекательные для него игрушки. Делать это нужно медленно, прислушиваясь к себе. После чего эти самые фигурки в произвольном порядке размещаются на подносе с песком. Размещать их можно как угодно: в один ряд, по кругу, в разных концах подноса и так далее. Фигурки могут соединять нарисованные «дорожки» (связи между объектами), «следы», сделанные пальцами, или их может вообще ничего не соединять – все так, как захочется сделать ребенку.



Песочная терапия позволяет использовать современные образовательные технологии

1. Технологию исследовательской деятельности:
2. Технологию Монтессори.
3. Игровую технологию.
4. Здоровьесберегающую.
5. Личностно-ориентированную технологию
6. Технологию проблемного обучения
7. Технология развивающего обучения



Показания к песочной терапии

Рекомендуется предлагать песочную терапию и она успешно используется в случаях:

- * Трудности в общении
- * Взаимоотношения детей и родителей
- * Кризисные ситуации (развод, переезд)
- * Психологические травмы
- * Расстройства настроения
- * Страхи, навязчивость и другие расстройства
- * Проблемы поведения (агрессия)
- * Ограничен в проявлении своих чувств;

Противопоказания к использованию песочной терапии

**Песочную терапию нельзя проводить в следующих
случаях:**

- * Клиент характеризуется повышенной возбудимостью;**
- * У клиента есть невроз навязчивых состояний;**
- * Аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.**
- * Кожные заболевания и порезы на руках.**



Песочная терапия в работе с детьми с особенностями развития



Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания.

- * Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью**
- * Дети с неустойчивым вниманием**
- * Агрессивные дети**
- * Дети, пережившие психическую травму**



**Процесс познания маленьким
человеком окружающего мира и
собственных возможностей в нем
подобен сказочной дороге, полной
неожиданных находок и
приключений.**

**А проводник на этой дороге чуткий и
понимающий взрослый**