



АНО ДПО ЦЛП «ЧУДО-ДЕТИ»

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



Что такое песочная терапия и для чего нужен этот метод

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира. Песочная терапия образно дает возможность ребенку увидеть то, что реально происходит в его внутреннем или внешнем мире.



Психотерапевтическая песочница широко используется для решения диагностических, развивающих, воспитательных, коррекционных и психотерапевтических задач. Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми от трех лет со следующими сложностями:

- различные формы нарушений поведения;
- сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками;
- психосоматические заболевания;
- повышенная тревожность, страхи;
- сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальных ситуациях (детский сад, школа);
- неврозы.



Ребенок выбирает фигурки и создаёт на песке свой мир. Психолог может задать тему работы в зависимости от трудностей, обозначенных родителями и самим ребенком («Я и моя сестра», «Мои родители», «Я в школе», «Мои страхи», «То, что со мной происходит сейчас» и т.д.) После завершения постройки ребенок рассказывает о своём мире, а терапевт задаёт ряд необходимых вопросов (из знания архетипов фигурок, а также их местоположения, материала и др. важных факторов для анализа). В момент постройки и обсуждения постепенно происходят изменения относительно затронутой темы. Проиграв свои проблемы в миниатюре, ребенку становится легче обращаться с ними в повседневной жизни (противостоять напору одноклассников, выразить свою обиду родителям и т. п.).



Песочная терапия эффективна при работе как с детьми, так и со взрослыми. Язык игры, которым оперирует терапевт, близок и понятен всем. При помощи песка и фигур часто можно сформулировать больше, чем при помощи слов. В работе со взрослыми метод особенно полезен тем, что позволяет регрессировать в детство, тем самым выявляя глубинные страхи и неврозы.

Психолог знает значение фигурок и может проинтерпретировать, о чем говорит построенная композиция. То есть, песочная картина расскажет за ребенка обо всех его трудностях, чтобы психолог мог наиболее эффективно выбрать стратегию работы, правильно задать вопросы.





Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и активирует возможности самоисцеления, заложенные в детской психике:

- дает возможность попробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов, позволяет от роли жертвы перейти к роли создателя;
- ребенок в процессе песочной игры выражает свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов;

- снижается уровень тревоги и усиливается уверенность в себе, ребенок постепенно берет на себя ответственность за свои действия;

- в процессе работы меняется отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим;

- работа с песком формирует коммуникативные навыки (особенно актуально для работы в группе);

- ребенок может на своем символическом языке рассказать взрослым о том, что его беспокоит, выразить, как он относится к себе, к родителям, к событиям в своей жизни, к окружающим людям.





Разыгрывая на песке разнообразные сказочные сюжеты, маленький человечек приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных проблем.

Этот опыт «попадает» в бессознательное и некоторое время перерабатывается в нем. Чуть позже наступает момент, когда мы можем заметить в поведении ребёнка определённые изменения, то есть, со временем, он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт.



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





Благодарим за внимание!