

## *ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ*

Песочная терапия для детей – это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Ведь игра для ребёнка – это необходимая, естественная и любимая деятельность.

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



## Что же такое песочная терапия? В чём особенности и преимущества этого подхода?

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, возникающей в общении с педагогом.

Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. К тому же создание песочных композиций, в отличие от рисунка, например, не требует каких-либо острых умений. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так. Создавая сам или с вашей помощью свой мир на песке, ребёнок чувствует себя волшебником: он не боится что-то менять, ломать старое или строить новое.



## Какое влияние оказывает на ребёнка игра?

- Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успевают осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, и ребёнок полностью погружается в игру. Песочница не только развивает творческий потенциал ребёнка, активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки, но ненавязчиво, настраивает детей на постижение моральных истин добра и зла, строит гармоничный образ мира.
- Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние.



# Задачи песочной терапии.

- Задачи согласуются с внутренним стремлением ребёнка к самоактуализации. В этом песочная терапия ориентирована на то, чтобы помочь ему:
  - \*развить более позитивную Я - концепцию;
  - \*стать более ответственным в своих действиях, поступках;
  - \*в большей степени полагаться на самого себя;
  - \*овладеть чувством контроля;
  - \*развить сензитивность (чувствительность) к процессу преодоления трудностей;
  - \*развить самооценку и обрести веру в самого себя.



## **Оборудование и материалы.**

Песочница, песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок.

Песочница представляет собой деревянный , пластмассовый ящик, а так же надувной. Дно и борта песочницы необходимо выкрасить в голубой цвет. В этом случае борта будут символизировать небо, а дно – воду. Песок нужно просеять, промыть под проточной водой заполнить одну треть песочницы.

