

# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



Принцип терапии песком был  
предложен К.Г. Юнгом,  
замечательным  
психотерапевтом,  
основателем аналитической  
психотерапии.

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Так или иначе, наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает ее прекрасным средством для "заботы о душе", — именно так переводится термин "психотерапия"

# Основополагающая идея песочной терапии

Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

## Цель терапии

Не менять и переделывать ребенка,  
не учить его каким-то специальным  
поведенческим навыкам, а дать ему  
возможность быть самим собой

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.

В процессе проведения песочной психотерапии выделяют три стадии игры с песком:

- хаос
- борьба
- разрешение конфликта.

На стадии "хаоса" ребенок хватается множество игрушек, беспорядочно расставляет их на песочном листе, часто перемешивает их с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через "хаос" происходит постепенное "проживание" психоэмоционального состояния и освобождение от него. Многократное повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменять эмоциональное отношение к ней. Стадия "хаоса" может занимать от одного до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет



Стадию "борьбы" можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противоборство. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость

На стадии "разрешения конфликта"  
можно наблюдать более  
благополучные картины: мир, покой,  
возвращение к естественным  
занятиям

# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Дети раннего возраста только начинают познавать мир и у них формируются первые понятия о формах и положении предметов, ролевая игра еще не сформировалась, детям свойственно манипулирование с предметами. Поэтому занятия по песочной терапии в этом возрасте направлены на формирование новых навыков, на познание среды, предметов. Во время занятий ребята прячут и находят предметы в песочном поле, пересыпают песок, лепят из него, делают отпечатки рук, игрушек, строят горы, реки, углубления и ямки. Игра в этом возрасте повторяема в своем сюжете, что является необходимым фундаментом для формирования образной игры, свойственной уже дошкольному возрасту.

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-4 ГОДА)

Переход от раннего возраста к дошкольному характеризуется становлением новых черт личности ребенка. В это период ребенок может проявлять негативизм, строптивость, упрямство.

Он изучает себя и взрослых, окружающий мир, нащупывает границы. Ребенку все хочется делать самому. В этом возрасте на занятиях по песочной терапии дети получают возможность самостоятельно создавать свои миры, где являются полноправными хозяевами, там они проигрывают свои скрытые страхи и тревоги, волнующие ситуации, дают выход агрессии, получают новую модель поведения, становятся спокойнее и увереннее, усваивают первичные нравственные нормы.

В младшем дошкольном возрасте у детей начинает развиваться воображение, которое очень наглядно может раскрыться в ходе игры на песке. Кроме того ребенок уже может комментировать сюжет, тем самым обогащая свое речевое мастерство, его речь становится более сложной и развернутой. В этом возрасте навык совместной игры пока не сформирован, поэтому на групповых занятиях дети получают возможность развития коллективного взаимодействия путем построения общего мира совместно с другими ребятами, в ходе игры они учатся слушать и слышать друг друга. Учатся понимать свое эмоциональное состояние, называя чувства и ощущения. Занятия способствуют формированию позитивной самооценки, закладывающейся на данном этапе жизни ребенка.

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ)

Ведущей деятельностью этого возраста – сюжетно-ролевая игра, а ведущая потребность – потребность в общении и творческая активность. Песочная терапия позволяет раскрыть потенциал ребенка в естественной и безопасной среде путем создания различных сюжетных линий песочных картин.

Построив мир на песке, ребенок начинает обыгрывать его, переставляя фигурки, меняя ландшафты, картина его внутреннего мира оживает. На песке появляется то, что нужно ему в данный момент, то, что ему не хватает и помогает. Выстраивая свой мир, он уже рассуждает, дает объяснения, с помощью психолога анализирует ситуацию, ищет различные способы выхода и развития, приобретает новые качества и опыт.

