Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Им.1 Мая»

Воспитатель 1 квалификационной категории

Панкратова С.Ю.

**«Песочная терапия»**

Метод песочной терапии завоёвывает популярность у практикующих психологов. Появившись в рамках аналитической психологии, песочная терапия долгое время развивалась в рамках этой концепции, оставаясь инструментом юнгианских психотерапевтов. Сегодня метод используют специалисты различных направлений (часто добавляя в него то новое, что позволяет использовать метод в рамках других концепций) - в сказкотерапии, арт-терапии, психодраме, в качестве среды для коррекционных и развивающих занятий.

«Игра в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике», считал Карл Густав Юнг, основатель аналитической психотерапии. Создание песочных композиций стимулирует фантазию человека, позволяя ему понять свои собственные внутренние процессы, которые рассматриваются в символике ландшафта и выбираемых человеком миниатюрных фигурок людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого. Песочная терапия — это невербальная форма психотерапии.

Пересыпание песка, создание отпечатков, картин с использованием предметов, — всё это формы песочной терапии. Фигурки могут символизировать как субличности человека, создающего песочные образы, так и реальных людей, с которыми он связан. Выстраивая героев песочного города, человек строит новые взаимоотношения с самим собой. Такой подход используется в гештальт-терапии и психосинтезе.

Если человек может осознать свои переживания, найти им объяснения, он успокаивается, обретает чувство определенности и уверенности. Он может ответить себе на вопросы: почему он так чувствует себя, почему так делает, почему так думает.

В процессе песочной терапии проявляются творческие возможности человека, благодаря чему происходит отреагирование внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне.

Песок ассоциируют с бессознательным, из которого человек сам извлекает предметы, освобождаясь тем самым от подавляемых конфликтов. «Все, что находится в бессознательном, стремится проявиться вовне, и личность также в своем развитии стремится перейти из бессознательного состояния к целостному переживанию самой себя», — пишет К. Г. Юнг. Создавая песчаные ландшафты, человек может осмыслить содержание бессознательного.

Разыгрывая в песочнице конкретные ситуации из жизни, можно изменить своё отношение к ним и найти правильные для себя решения. Можно выстроить созидательный сюжет или событие, а это важный психотерапевтический ресурс.

Игра в песочнице, — это словно сказка, в которой человек является волшебником или феей и может сам преобразовать текущую ситуацию, беспокоящую его. А затем, опыт построения перенести в свою реальную жизнь. Через песочницу можно увидеть внутренний мир человека.

Для ребёнка песочная терапия хороша, как коррекционно-развивающая и образовательная работа. Работа с песком, — это и упражнения на тактильную чувствительность и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Маленький человек не всегда может рассказать взрослым о своих трудностях, а окунувшись в песок, для него это становится возможным.

Песочная терапия позволяет:

* выразить переживания, которые трудно сформулировать словами;
* открывает внутренние резервы для разрешения трудностей;
* даёт возможность пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов.

В результате курса песочной терапии проходит тревога, искажающие поведение эмоции устраняются. Игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие и детей и взрослых. А ведь посмотреть на свой внутренний мир со стороны можно и дома. Арт-терапевты советуют иметь песочницу, чтобы в трудные минуты или минуты радости создавать песочные картины.

Законченная концепция песочной терапии еще не сформирована, но уже является эффективным методом в психотерапии и психологическом консультировании. У песочной терапии есть интересное прошлое, наработки в настоящем и более чем перспективное будущее.

*Упражнения для песочной терапии*

1. На ровной поверхности песка взрослый и ребенок оставляют оттиски своих рук, сначала просто прижимают ладонь к песку, а затем делают это тыльной стороной ладони. При этом взрослый проговаривает, что он в данный момент ощущает. И просит ребенка рассказать о своих ощущениях. Маленький ребенок будет не многословен, нужно задавать ему наводящие вопросы. Какой песок? Гладкий? Сухой? Какая разница в ощущениях прикосновений тыльной стороной ладони? Это учит ребенка прислушиваться к своим ощущениям, классифицировать ощущения, как приятные или не приятные. Казалось бы, такая простая процедура, как прикосновение дает богатейший опыт для размышлений, если делать это осознанно. Такие упражнения развивают мелкую моторику, учат давать характеристику своим ощущениям.
2. Создать пальцами, костяшками пальцев, ребрами ладоней, кулачками различные узоры на песке, а затем пофантазировать, на что они похожи. Можно увидеть цветы, снежинки, ветки или следы животных. Тут необъятный простор для фантазии, нужно только ненавязчиво, исподволь пробудить ее в ребенке. Это упражнение положительно влияет на эмоциональное состояние детей.
3. Устройте с детьми ливень из песка. Пусть сначала это будет мелкий дождик из песка, поместившегося в одной ладошке, потом дождик усиливается, песок зачерпывается двумя ладонями, а вот для ливня можно использовать, как вспомогательный материал, детское ведерко. Важно, чтобы ребенок осознал идею своей причастности к событиям окружающего мира. Он будет меньше его бояться. Мир перестанет быть для него враждебным. Упражнение помогает устранить напряжение, стресс, агрессию.