

Sandplay

Песочная терапия

Песочную терапию активно применяется для коррекционной работы, как со взрослыми, так и детьми. Среди существующих видов арт терапии песочная терапия занимает особое место, поскольку демонстрирует высокую эффективность в достижении поставленных перед ней задач.

Суть методики песочной терапии достаточно проста — это игра с песком, проведение всевозможных манипуляций с этой субстанцией. При этом человек восстанавливается душевно, успокаивается, получает ответы на многие вопросы и решает сложившиеся у него проблемы.

Для кого полезна такая терапия?

Часто проводится песочная терапия для детей младшего школьного возраста. Хотя на практике доказано, что песочная терапия для взрослых не меньший результат, чем занятия с малышами. Тем не менее, при работе с песком удается достичь внушительных результатов коррекции.

Игры с песком называют Sandplay.

Такая техника психологических тренингов актуальна для детей, которые столкнулись со следующими проблемами:

- Заболевания психосоматического характера
- Неврозы
- Чрезмерная тревожность
- Повышенное проявление агрессии
- Стресс, вызванный семейным или социальным конфликтом
- Замкнутость
- Особые потребности, которые испытывает ребенок

Основные преимущества

На самом деле проводимые методами песочной терапии упражнения обладают широкими возможностями в плане развития ребенка в психологическом и физиологическом плане. Пескотерапия имеет внушительный логопедический эффект и часто применяется как альтернатива традиционным методам избавления от дефектов речи.

Многие считают, что занятия с песком несут в себе исключительно психологическую пользу для ребенка, у которого произошла психотравма. На деле же sandplay обладает куда большими возможностями. А именно:

- возможность соотношения игры и реальной жизни;

- формирование чувства защищенности и комфорта;
- развитие мелкой моторики и тактильно-кинестической чувствительности;
- формирование активности;
- снятие напряжения в мышцах;
- усовершенствование зрения;
- расширение словарного запаса;
- изучение новых букв, чтения и письма;
- развитие слуха и лучшего восприятия звуков и пр.

Что же касается психоэмоциональных аспектов, то здесь sandplay также играет важнейшую роль для дошкольников и взрослых людей.

Игры и занятия с песком раскрывают ряд важных преимуществ:

- Что такое песочная терапия? Это один из способов взглянуть на себя со стороны, что в обычной жизни сделать сложно. Определяет это психолог, который наблюдает за тем, как вы располагаете фигурки в песочнице.
- Моделирование жизненных ситуаций. Создавая определенные ситуации с помощью занятия на песке, ребенок моделирует происходящее в его реальной жизни. Это могут быть всевозможные трудности и проблемы, имеющие внутренний или внешний характер. В некоторых случаях учащийся разбирается в этом сам, без помощи психолога.
- Осознание, что не все потеряно. Построив в процессе игры фигурку из песка, их можно разрушить. При этом человек или даже ребенок приходит к пониманию, что разрушенное можно восстановить, построить заново, сделав его еще больше и лучше. Так и в реальной жизни. Разрушая что-либо, у нас все еще есть возможность исправить ситуацию.
- Развитие творческой личности. Занятия sandplay позволяют развиваться человеку творчески, раскрывать скрытые таланты, совершенствовать имеющиеся.
- Безопасность. Метод совершенно безопасен и не имеет каких-либо побочных эффектов. Потому подобная деятельность практикуется в нашей организации

Стоит отметить, что эффект и отдача от пескотерапии наблюдается уже при первом же сеансе. **Суть терапии заключается в том, чтобы человек, используя песок, раскрыл свои тщательно маскируемые проблемы.** Зачастую в ходе терапии удается раскрыть переживания и заботы, которые сам человек не осознавал до этого. Задача психолога заключается в том, чтобы выявить эти проблемы и отыскать пути решения.

Пескотерапия проводится в несколько этапов:

1. Работа с песком. Это скорее игра, в ходе которой используются различные фигурки для песочной терапии или статуэтки. Здесь задача психолога только наблюдать за тем, как ведет себя пациент, что он делает.
2. Обсуждение. Когда игра закончилась, требуется непосредственное общение между психологом и пациентом. Специалист дает пояснения относительно каждой фигурки, которая принимала участие в процессе игры. Психолог может объяснить, что они означали, какую роль играли и насколько сильно влияли на проблему человека. Это позволяет самому ребенку прийти к осознанию проблематики и подсознательно настроиться на ее решение.

3. Повторная терапия. Крайне важно не останавливаться на достигнутом. Первые сеансы позволяют раскрыть только поверхностные проблемы. Чем больше сеансов будет проведено, тем глубже психологу удастся проникнуть в переживания и скрытые тревоги пациента.

Что такое психологическая песочница:

Терапевтический сеанс с использованием песка проводится в специальной психологической песочнице. Но что это такое?

Песочная терапия наглядно демонстрирует свою эффективность в решении психологических, эмоциональных и даже физиологических проблем, которые наблюдаются в детей и взрослых. Уже после первых сеансов мы замечаем улучшения.



