

## Психологические особенности песочной терапии

А вы знали, что песочная терапия используется в психологии уже почти целый век? Основной для применения песка при коррекции разнообразных проблем является техника активного воображения К. Юнга. Дальнейшее развитие методика получила благодаря трудам Доры Кальфф, швейцарского психоаналитика. Согласно ее работам, с помощью песка ребенок стремится отразить свои переживания, пережить определенные ситуации. Способ дает человеку возможность рассказать о проблемах, продемонстрировать страхи и справиться с ними, снять стресс.

## С чем можно справиться с помощью песочной терапии?

Метод применяется для устранения психологических проблем у детей от 3 лет. Возможно избавление от следующих явлений:

- затруднения при общении со сверстниками либо взрослыми;
- нарушения поведения;
- чрезмерная тревожность, различные фобии;
- невроты;
- болезни психосоматической природы.



## Особенности процесса

Ребёнку предлагается выбрать определенные фигурки и создать картину с помощью насыпанного на специальный поднос песка. Тематика процесса зависит от специфики предварительно обозначенных проблем.

По завершению игры ребенок рассказывает о том, что именно он построил. Специалист, в свою очередь, задает дополнительные вопросы.

В результате ребенок словно репетирует жизненные ситуации, что помогает ему легче справляться с проблемами в реальном мире.

### **Почему это помогает?**

Суть заключается в значении определенных фигурок и поиске способа интерпретации созданных ребенком картин. У каждого песчаного сюжета – свой смысл. Конструкция из песка рассказывает о проблемах больше, чем речь. Значение имеет даже то, в какой части подноса пациент работал с песком.

Процесс «репетиции» проблем откладывается в бессознательном и в нем анализируется. На основе полученного жизненного опыта в поведении появляются изменения. Таким образом, полученные в результате игры с песком навыки «входят» в реальную жизнь.



### **Преимущества методики**

**Важно!** Целью терапии является не изменение поведения ребенка, а обеспечение возможности справляться с проблемами. Ребёнок получит возможность самовыражаться, не применяя слов.

В процессе игры выражаются глубокие психологические переживания, происходит избавление от скрытых фобий. Возрастает уверенность в себе. Если занятия происходят в группе, участники начинают активнее общаться друг с другом.

**Кстати!** Заниматься можно и дома, в пластиковой коробке (желательно голубого цвета). На 60% заполните ее аквариумным песком, купите небольшие фигурки (растений, животных, людей и т. д.) Только не пытайтесь самостоятельно интерпретировать игру – просто дайте ребенку возможность «репетировать» жизненные ситуации.

