

Статья для родителей на тему:

«Песочная терапия, как метод нормализации психоэмоционального состояния и активации адаптационных функций детей дошкольного возраста»

Помимо творческого процесса и активной работы воображения, игры с песком позволяют создать мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего мира к внешнему, от духовного к физическому.

Песочная терапия помогает открыть то, что скрыто от самого ребенка, то, на что не хватает слов. При помощи песка и фигурок внутренний образ или проблема становятся осязаемыми во внешнем творении, а значит находят свое решение.

Историческая справка.

В начале прошлого века английский педиатр Маргарет Ловенфельд впервые описала игру с песком как методику консультирования. Она использовала песочный метод в работе с проблемными детьми. Позже детский психотерапевт Доре Колфф разработала теоретическую основу для метода и песочная терапия стала широко известна и применима.

«Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым» Д. Колфф «Sandplay», 1980

В чем суть песка?

Для детей в особенности тяжело высказать мысль словом, в этой ситуации им может помочь жест, мимика, и использование творческих способов самовыражения. Рисование и лепка помогают выстроить связь между внутренним и внешним, отражая внутренний образ в созданном руками творении. В этом состоит основной принцип песочной терапии.

Для занятий с песком используется множество разнообразных фигурок-игрушек- люди, животные, растения, кубики, камешки, кристаллики, с позитивной и негативной окраской. Для создания своего мира ребенок может выбрать любую игрушку или предмет, отождествлять себя с ними, строить конкретную, волнующую или травмирующую ситуацию и в дальнейшем проработать ее вместе с психологом, и найти выход.

Построенный ребенком сюжет в песочнице для психолога достаточно информативен, исходя из этого сюжета можно довольно точно интерпретировать психологическое состояние ребенка как общее, так и актуальное для конкретной ситуации.

Через игру в песке ребенок проживает ситуацию, которая волнует его в настоящее время или которая оставила негативный след в прошлом. Проигрывая травмирующую ситуацию героями- игрушками, решая в песочнице проблемы своих героев, ребенок делает это же и в своем внутреннем мире, постепенно преодолевая собственные проблемы или перенимая нужную модель поведения.

Польза песочной терапии для детей.

В занятиях песком нет определенных правил, нет никаких рамок и ограничений, поэтому нет и поводов для несогласий и расстройств ребенка. Каждое его действие верное и необходимое.

Главное достоинство метода в том, что ребенку предоставляется возможность строить свой собственный мир, ощущая себя его творцом.

Технику песочной терапии можно использовать с раннего возраста. Она позволит узнать о том, как малыш, который еще не может в полной мере пользоваться речью, видит окружающий мир, чего, возможно, боится, о чем переживает, выявить проблемы внутрисемейных отношений. Все актуальные мысли и состояния ребенка будут видны в процессе игры в песочнице.

Занятия в песочнице будут актуальны и полезны для детей, которые столкнулись со следующими проблемами:

- Нарушения невротического характера: тики, повышенная тревожность, заикания;
- Фобии, страхи, панические состояния;
- Кризисные ситуации и состояния: развод родителей, разлука, утрата, рождение брата/ сестры;
- Конфликтные ситуации со сверстниками;
- Замкнутость, застенчивость, низкая самооценка;
- Межличностные и внутриличностные конфликты.

Как проходят занятия песочной терапии.

Известный песочный психотерапевт Дж. Аллан выделяет следующие этапы игры с песком у детей:

- «Хаос» этот этап может продолжаться несколько занятий. В песочнице у ребенка оказываются все возможные игрушки, присутствующие в кабинете психолога. Дети крайне любознательны, и поэтому стараются задействовать сразу все предметы, не выстраивая между ними связей, не создавая даже самого простого сюжета. Так же это может говорить об нестабильном эмоциональном состоянии ребенка.
- «Борьба» появляются силы добра и зла. Ситуация противостояния. Помогать разрешить ситуацию, опережая события, не рекомендуется- внутренний конфликт должен быть «отвоеван» ребенком самостоятельно. Как только конфликт разрешен, происходит переход на следующую стадию.
- «Разрешение конфликта» ребенок начинает выстраивать осмысленные формы, придерживаться сюжета, ведет себя естественно и спокойно. Решает по возможности проблему своих игрушек в песочнице, а следовательно, и свою. Подсознательно перенимает нужную модель поведения из игры в реальные ситуации своей жизни.

Песочная терапия является не только методом психологической помощи детям, но и предоставляет следующие возможности:

- Ребенок приобретает навык самостоятельно находить пути выхода из сложных ситуаций;
- Развивается творческий потенциал и фантазия;
- Развивается образное и логическое мышление;
- У малышей тренируется мелкая моторика;

И что очень важно- дети приобретают чувство комфорта, то спокойствие, которого им зачастую не хватает в группе и дома.