

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



Сегодня одним из наиболее популярных методов психологической помощи детям является *песочная терапия*. Благодаря этому относительно новому методу, у ребенка развивается способность к самовыражению и творческому восприятию мира. Песочная терапия помогает развивать у детей память, внимание и пространственное воображение. Песок прекрасный природный материал, который способен принимать формы различных предметов, он обладает сыпучестью и хорошо пропускает воду. Дети перебирают его руками, строят замки, роют тоннели или лепят «куличики». Они увлекаются игрой, тем самым бессознательно, принимают участие в песочной терапии. Это простое занятие способно повлиять на психологическое состояние ребёнка, помочь ему с саморазвитием. Создавая свой, неповторимый мир на песке с помощью разнообразных фигурок, ребенок передает нам все свои фантазии и переживания. Песочная терапия также способствует развитию следующих навыков:

- формирование коммуникативных навыков;
- улучшение памяти, внимания и образного мышления;
- развитие мелкой моторики рук;
- избавление от тревог и страхов.

### ***Что необходимо для песочной терапии?***

Для достижения наиболее эффективных результатов необходимо предоставить ребенку возможность самостоятельно выбирать предметы для работы с песком. В качестве таких предметов можно использовать не только игрушки, но также всевозможные фигурки из глины, пластмассы и металла. Не забывайте о природных материалах, таких как засушенные растения, семена, перья, камни, ракушки и т.д. Работая с этими материалами, ребенок сможет научиться осмыслению всех необходимых изменений в окружающем

его мире. Ребенок, который предпочитает занятия с песком рисованию или лепке, стремится к ощущению своего природного начала, он пытается открыть нам свой глубокий мир внутренних переживаний. В зависимости от того, какую именно фигурку или предмет он выбирает во время игры с песком, можно разобраться в причинах возникновения всех детских проблем. Для изготовления миниатюр чаще всего используют фигурки из пластмассы. Это могут быть персонажи любимых сказок, машинки, солдатики и т.д. Фигурки из металла и фарфора используют для песочной терапии значительно реже из-за их высокой стоимости. Для достижения хороших результатов, необходимо иметь достаточно большую коллекцию миниатюрных фигурок. Возможность осуществления выбора научит ребенка принимать решения самостоятельно. Однако чтобы ребенок не растерялся, не нужно сразу предлагать ему большое количество фигурок для работы с песком.

***В коллекции фигурок, используемых в песочной терапии, обязательно должны быть:***

1. Животные, обитающие во всех природных зонах – джунглях, пустынях и лесах. Это могут быть любые млекопитающие, земноводные, грызуны, доисторические животные и обязательно звери из мультфильмов.
2. Птицы дикие и домашние, а также доисторические ящеры.
3. Насекомые – бабочки, жуки, пауки, мухи и кузнечики.
4. Обитатели морей и океанов – акулы, киты, дельфины, крабы, осьминоги и всевозможные рыбы.
5. Фигурки, изображающие людей разных профессий, а также людей разного пола и возраста. К этой группе также относятся фигурки персонажей любимых детских сказок.
6. Дома: жилища разных народов (палатки, шатры и т.д.) К этой группе относятся всевозможные предметы мебели для кухни, гостиной, спальни и ванной комнаты.
7. Муляжи продуктов питания и посуда – сковородки, тарелки, чашки, ложки и т.д.
8. Фигурки, изображающие всевозможный транспорт – наземный, воздушный и водный.
9. Деревья и растения (можно использовать настоящие растения).
10. Натуральные материалы — каштаны, желуди, птичьи гнезда, перья, камни, кора деревьев, семена растений и т.д.
11. Пуговицы, монетки, зеркала, часы и другие аксессуары.

### ***Что необходимо для песочной терапии дома?***

Для занятий дома понадобятся: чистый песок; ящик прямоугольной формы, вода. Можно использовать в работе манную крупу.

***Темы для песочной терапии:*** «Мой отдых»; «Мои страхи»; «Моё любимое место»; «Мир в котором я живу»; «Мой остров»; «Настроение»; «Моя семья»; «Друзья».

### ***Использованная литература:***

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии» СПб.: «Речь», 2000 – 310 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Игра с песком» - Практикум по песочной терапии. СПб.: «Речь», 2000 – 256 с.
3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас // Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. М.: Речь, 2005
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь особому ребенку ». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 96 с.
5. Штейнхардт Ленор «Юнгианская песочная психотерапия, Издательство «Питер» 2001 – 154 с.

**ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ**

[https://vk.com/topic-59899136\\_30006020](https://vk.com/topic-59899136_30006020)