

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

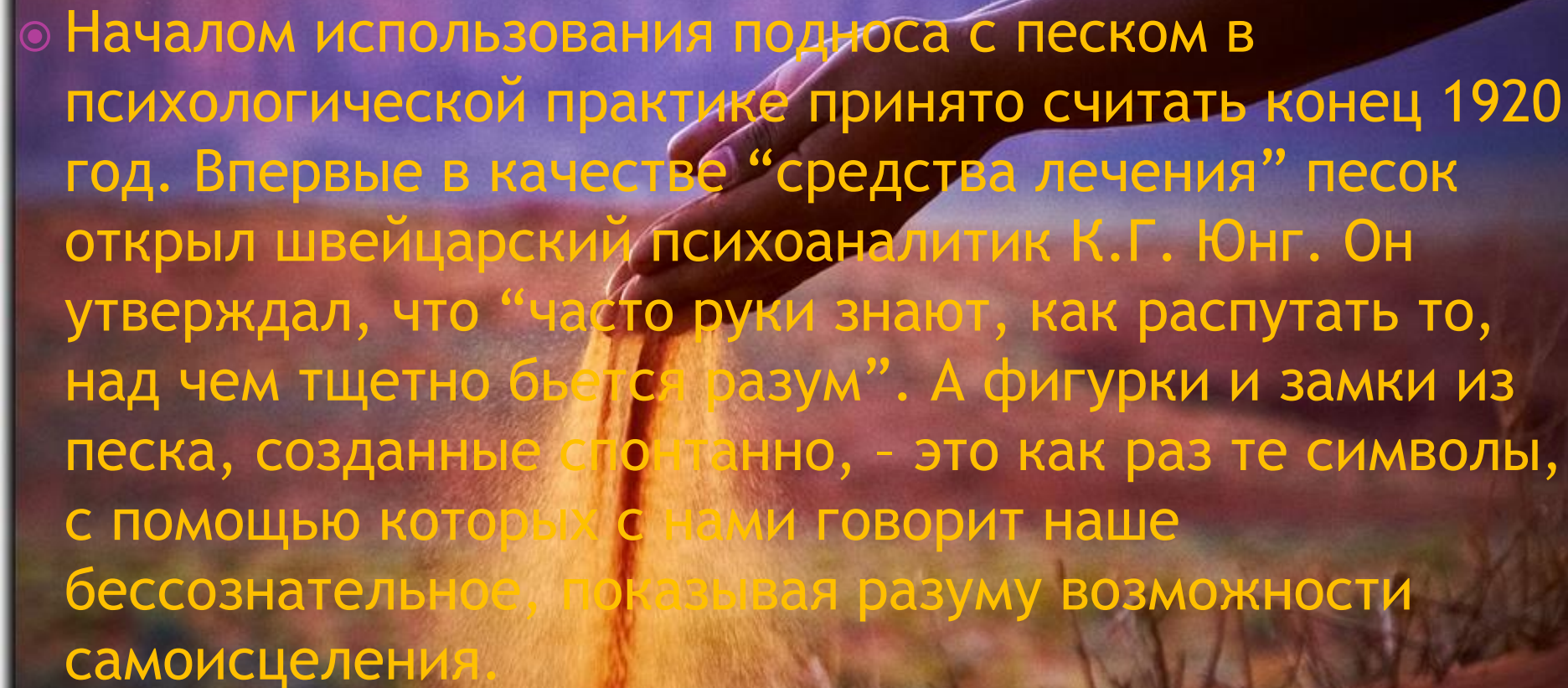
Песочное рисование - это относительно новый вид творчества, сейчас это искусство широко используется детскими психологами в своей практике и дает свой терапевтический эффект.

“Часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум”.

К.Г. Юнг

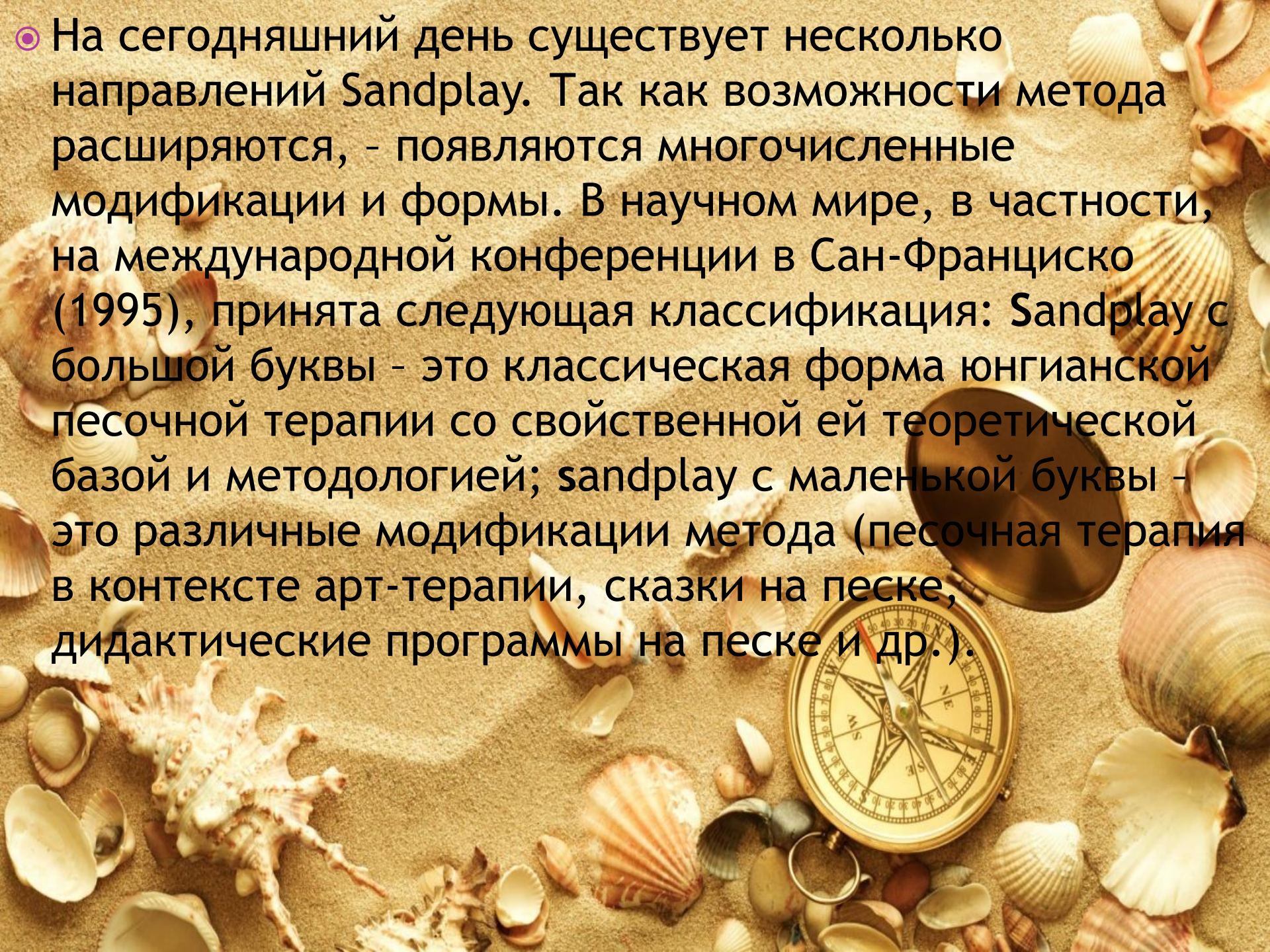
НЕМНОГО ИСТОРИИ...

- Использование песка для отображения внутренних видений имеет длинную историю. Древние племена чертили защитные круги на земле и создавали различные рисунки на песке. Историческими и культурными параллелями песочной терапии являются рисунки на песке племени Навахо. В практике индейцев эти изображения используются в церемониях излечения, для предсказаний, изгнания нечистой силы и других целей.

A photograph of a person's hands pouring golden sand from a cloth into a pile on a desert dune at sunset. The sand is falling in a thick stream, creating a small mound. The background shows a vast desert landscape with rolling dunes and sparse vegetation under a warm, orange sky.

○ Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920 год. Впервые в качестве “средства лечения” песок открыл швейцарский психоаналитик К.Г. Юнг. Он утверждал, что “часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум”. А фигурки и замки из песка, созданные спонтанно, - это как раз те символы, с помощью которых с нами говорит наше бессознательное, показывая разуму возможности самоисцеления.

○ На сегодняшний день существует несколько направлений Sandplay. Так как возможности метода расширяются, - появляются многочисленные модификации и формы. В научном мире, в частности, на международной конференции в Сан-Франциско (1995), принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы - это классическая форма юнгианской песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией; sandplay с маленькой буквы - это различные модификации метода (песочная терапия в контексте арт-терапии, сказки на песке, дидактические программы на песке и др.).

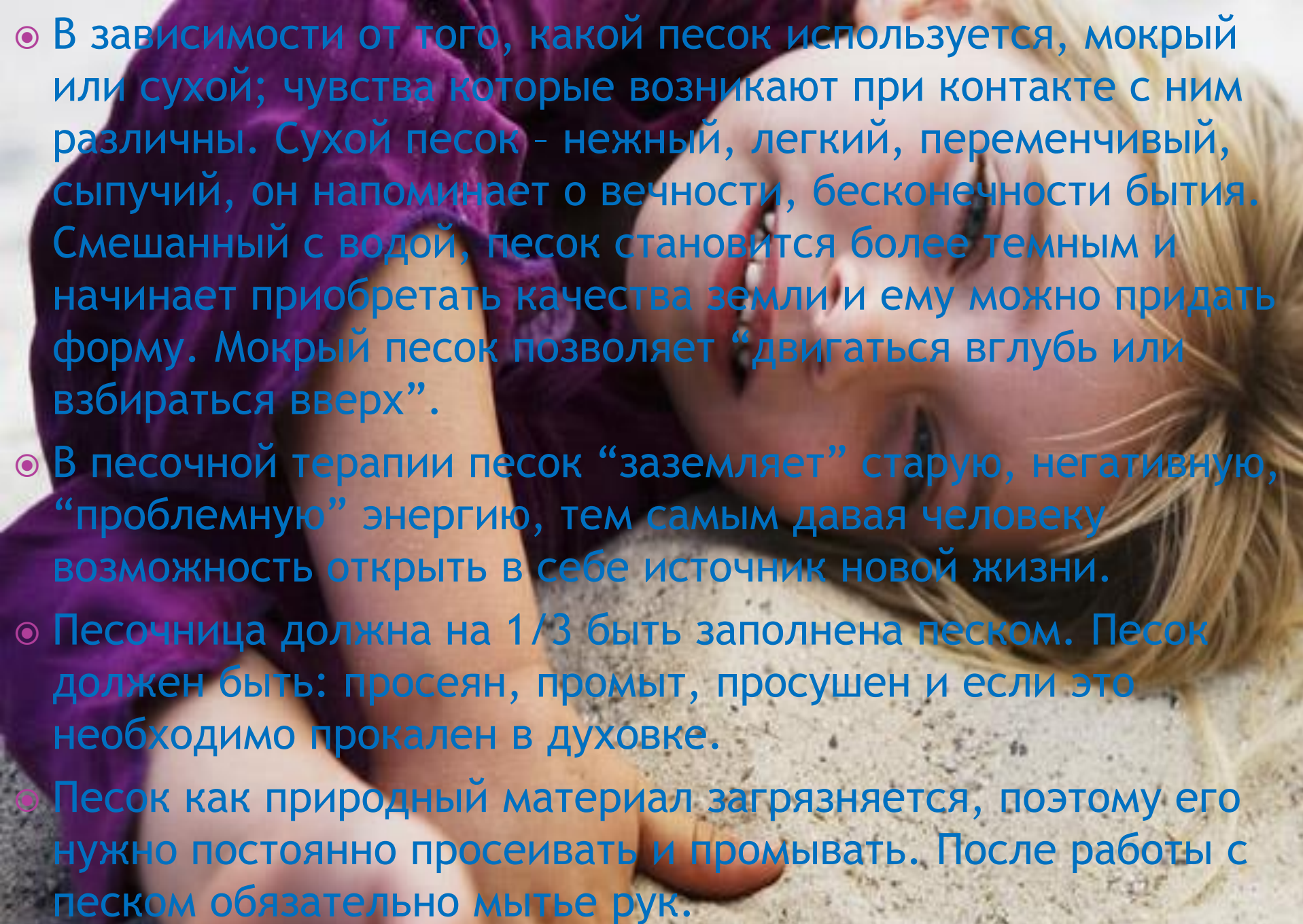


ЭТОТ МЕТОД МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ С ДЕТЬМИ СО СЛЕДУЮЩИМ СПЕКТРОМ ПРОБЛЕМ:

- Различные формы нарушения поведения;
- Сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, учителями) и сверстниками;
- Психосоматические заболевания;
- Повышенная тревожность, страхи;
- Сложности, связанные с изменениями в семейной ситуации (развод, появление младшего ребенка) и в социальной ситуации (школа);
- Неврозы.

МАТЕРИАЛЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- ПЕСОЧНИЦА
- Существует большое разнообразие типов, форм и размеров подносов или лотков используемых в песочной терапии.
- Классическая форма песочницы представляет собой деревянный ящик размером 50*70*8 (50*70 - размер поля, 8 - глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия (охват всего мира одним взглядом, не перемещая глаз). Внутренняя часть ящика выкрашена в голубой цвет, что символизирует небо и воду. Данный размер песочницы предполагает индивидуальную работу или работу с группой 3-4 человека.
- Наряду с классической формой песочницы существуют и другие по форме песочницы: круглые, квадратные и другие.
- Круглая песочница (мандала) - облегчает сосредоточение на картине. Круглый поднос может быть предложен клиенту, чтобы способствовать снижению его беспокойства и волнения.
- Квадратная песочница - провоцирует стремление человека занять ее центр, найти идею, объединяющую все элементы картины.
- Прямоугольная песочница - отражает проблемы, конфликты более ясно. Работая с данной песочницей легче собрать психодиагностическую информацию о клиенте.

- 
- В зависимости от того, какой песок используется, мокрый или сухой; чувства которые возникают при контакте с ним различны. Сухой песок - нежный, легкий, переменчивый, сыпучий, он напоминает о вечности, бесконечности бытия. Смешанный с водой, песок становится более темным и начинает приобретать качества земли и ему можно придать форму. Мокрый песок позволяет “двигаться вглубь или взбираться вверх”.
 - В песочной терапии песок “заземляет” старую, негативную, “проблемную” энергию, тем самым давая человеку возможность открыть в себе источник новой жизни.
 - Песочница должна на 1/3 быть заполнена песком. Песок должен быть: просеян, промыт, просушен и если это необходимо прокален в духовке.
 - Песок как природный материал загрязняется, поэтому его нужно постоянно просеивать и промывать. После работы с песком обязательно мытье рук.

КОЛЛЕКЦИЯ МИНИАТЮРНЫХ ОБЪЕКТОВ ДЛЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ.

- В песочной терапии используются миниатюры различных категорий.

Как много фигурок должно быть в коллекции? Их не должно быть слишком много, но они должны быть символически ценными.

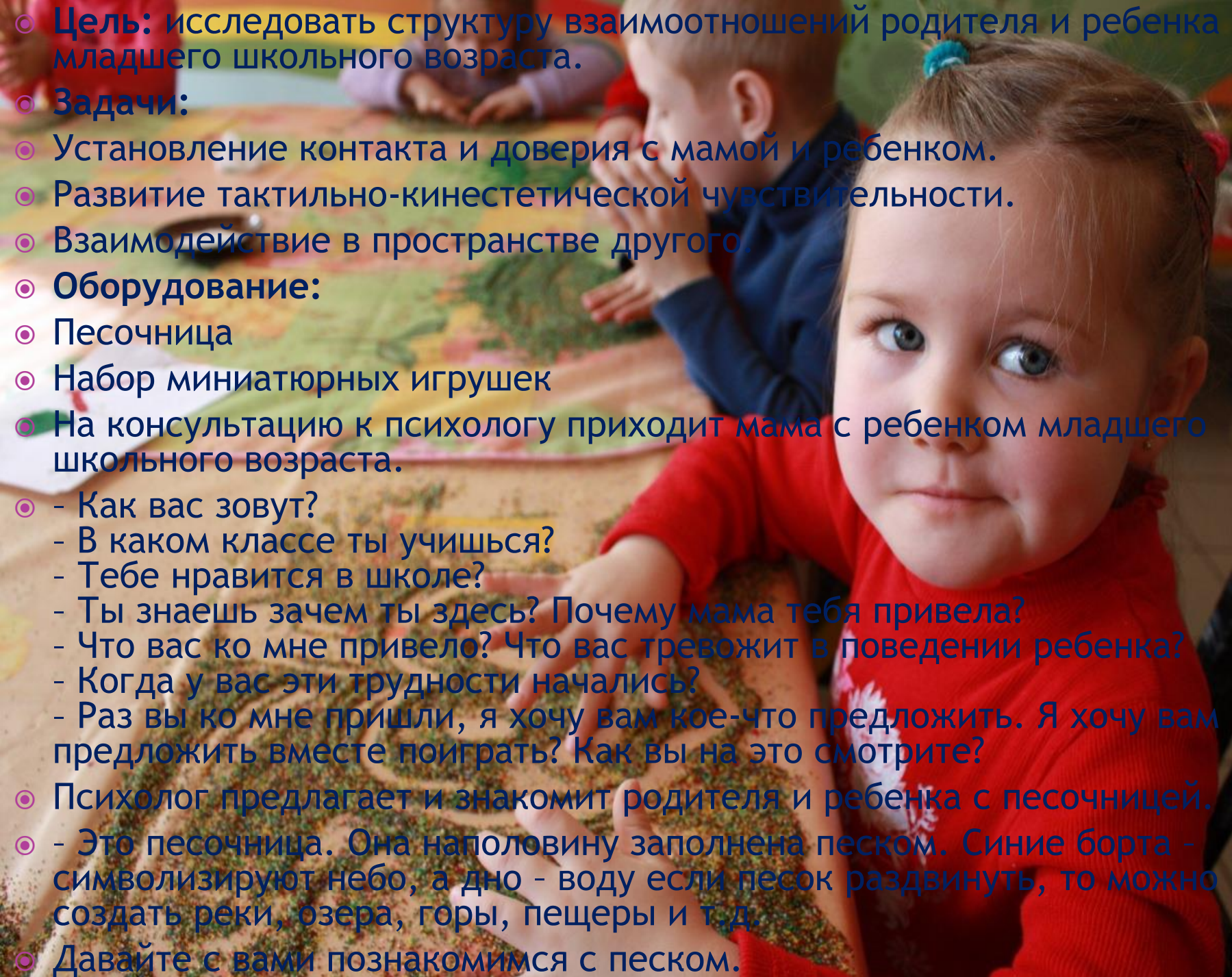
Размер фигурок не должен превышать 8см., фигурки должны быть из разного материала (пластмассовые, металлические, деревянные и др.).


Размещение коллекции миниатюрных объектов:

- 1-й способ: по группам на открытых полках (швейцарский вариант)
- 2-й способ: по группам в прозрачных ящиках (английский вариант)
- 3-й способ: в разнобой на открытых полках

УПРАЖНЕНИЕ «ЗДРАВСТВУЙ ПЕСОК!»

- Положите свои ладошки на песочек. Давайте его погладим внутренней, затем затыльной стороной ладони. Какой песок? (сухой, шершавый, мягкий).
- Теперь давайте плавными движениями как змейки пробежим по песку пальчиками.
- Теперь возьмем песок крепко-крепко за руки, потихоньку отпустите его (песок берется в кулачки и высыпается).
- А теперь закопаем друг-другу ладошки, сначала мама, а потом ребенок.
- Выберите каждый из коллекции игрушек, фигурку любого животного. Расскажите друг другу о своем животном.
- Сейчас мы будем вместе играть в игру. Вам каждому нужно занять какое-то место в песочнице. Взять своего животного и создать ему дом, жилище, обустроить ему пространство.
- После того, как жилища обустроены, психолог говорит, что сейчас нужно будет животным сходить друг к другу в гости. Сначала к одному животному, затем к другому (игра: “Животные, которые ходят друг к другу в гости”).
- После того, как игра закончится, происходит обсуждение ее с родителем и ребенком.
- Понравилась ли вам игра?
- Что запомнилось больше всего?
- Понравилось ли ходить, принимать в гости?
- В завершении психолог просит каждого разобрать свою картину и разровнять поверхность песка.

- 
- **Цель:** исследовать структуру взаимоотношений родителя и ребенка младшего школьного возраста.
 - **Задачи:**
 - Установление контакта и доверия с мамой и ребенком.
 - Развитие тактильно-кинестетической чувствительности.
 - Взаимодействие в пространстве другого.
 - **Оборудование:**
 - Песочница
 - Набор миниатюрных игрушек
 - На консультацию к психологу приходит мама с ребенком младшего школьного возраста.
 - - Как вас зовут?
 - - В каком классе ты учишься?
 - - Тебе нравится в школе?
 - - Ты знаешь зачем ты здесь? Почему мама тебя привела?
 - - Что вас ко мне привело? Что вас тревожит в поведении ребенка?
 - - Когда у вас эти трудности начались?
 - - Раз вы ко мне пришли, я хочу вам кое-что предложить. Я хочу вам предложить вместе поиграть? Как вы на это смотрите?
 - Психолог предлагает и знакомит родителя и ребенка с песочницей.
 - - Это песочница. Она наполовину заполнена песком. Синие борта - символизируют небо, а дно - воду если песок раздвинуть, то можно создать реки, озера, горы, пещеры и т.д.
 - Давайте с вами познакомимся с песком.

A close-up photograph of a child's hands playing with sand. The child is holding a small, light-colored toy figure. The sand is yellowish and contains various other toys, including a purple flower-shaped object, a yellow flower-shaped object, and several small, dark-colored toy figures. The background is a blurred, light-colored surface.

В подносе с песком
переживания ребенка, его тревоги,
надежды и внутренние конфликты
обретают зримую форму.

Вы можете узнать в этих фигурках
себя и обратиться к тому неизвестному,
что есть в нас самих.

A turquoise-colored rectangular box is filled with various beach-themed items, including a prominent red starfish, several seashells, and a blue and white striped object. The box is placed on a light-colored wooden deck. Surrounding the box are several decorative items: a large, smooth, grey stone on a white rope stand, a white rope ball, and a white rope ball on a wooden stand. The word "КОНЕЦ!" is written in large, bold, yellow-orange letters with a white outline across the center of the box.

КОНЕЦ!