



Социальный педагог Лебедева О.А.

Песочная терапия в домашних условиях.

«Часто руки знают, как распутать то,
над чем тщетно бьется разум»
К.Г. Юнг



В настоящее время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, взрослые зачастую забывают о важности его эмоционально – личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребенка. На степень успеха человека, кроме интеллекта, влияет и уровень эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект — это понимание своих и чужих эмоций, чувств и переживаний для эффективного и гармоничного взаимодействия с окружающим миром. Когда эмоции — не враги, а друзья, они начинают помогать в достижении цели.

Метод арт-терапии – терапии искусством – является прекрасным способом для раскрытия всех возможностей эмоциональной сферы.

Дети много рисуют. Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Во время творческой деятельности для ребенка важен процесс, а не конечных результат. Ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми.

Одним из видов арт-терапии является песочная терапия. Песок – загадочный материал. Он способен заворожить человека своей податливостью, сыпучестью, пластичностью. Игра в песок способна захватить и взрослых, и детей.

Песочная терапия – это возможность исследовать свой внутренний мир. Фигура из песка или рисунок на песке могут передать чувства, эмоции,

конфликты, недоступные словесному выражению. Создавая сам или с вашей помощью свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником, создание песочных композиций не требует особых умений.

Песочная игра для ребенка - отличный способ выразить свои переживания, исследовать мир, отыграть свои эмоции. Родители должны быть рядом, поддерживать ребенка, отслеживать, что беспокоит сына или дочь в данный момент.

Практическая часть.

Хорошей заменой песка в домашних условиях может быть манная крупа, она безопаснее (например, у ребенка может быть аллергия на песочную пыль) и доступнее (можно купить в любом магазине, найти на кухонной полке).

Необходимые материалы:

- тарелка или поднос с небольшим углублением;
- манка;
- природный материал: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы;
- разноцветные стеклянные и хрустальные шарики;
- игрушки из шоколадных яиц;
- нитки, кусочки кожи, меха и пр.

Можно включить фоном космическую музыку: «Давай сегодня совершим космическое путешествие, закрой глаза и представь себя пилотом космического корабля. Какой он, твой корабль? В виде маленькой капсулы или большой исследовательских шаттл? Возьмешь меня с собой? Вот мы с тобой отрываемся от поверхности земли и устремляемся высоко в небо. Наш корабль пролетает облака, поднимается высоко к звездам. Пролетает звезды и планеты Марс, Плутон. Мы летим все выше и выше и видим перед собой незнакомую планету. Мы приближаемся к ее поверхности и начинаем медленно на нее опускаться».

Пока глаза ребенка закрыты, ставим перед ним поднос/тарелку с манкой, рядом располагаем предметы, необходимые для работы.

«Мы ступаем на поверхность неизвестной планеты, открываем глаза и предлагаю исследовать поверхность, ознакомиться с материалом, опусти ручки и потрогайте поверхность. Какая она? (теплая, холодная, мягкая, колючая, сухая, твердая и пр.) Какие чувства вызывает? (приятно, раздражает и пр.)» Пересыпаем песок, пропускаем через пальцы. Предлагаем ребенку:

- оставить отпечатки ваших рук на поверхности;
- пройтись по поверхности отдельно каждым пальцем каждой руки поочередно;

- пройтись по поверхности одновременно 2 руками в зеркальном порядке, попробовать таким образом изобразить елочку, звезду или любой другой рисунок по желанию;
- на каждой планете, прогуливаясь по лесу или лужайке, можно встретить следы животных. Есть ли на твоей неизвестной планете следы животных? Изобрази их. Что это за животные?

«Мы высадились на пустынной поверхности, но мы знаем, что на планете, кроме пустыни, могут быть леса горы, города и т.д. Давай прогуляемся дальше по этой новой планете. Что мы сможем увидеть на ней?»

С помощью предметов, расположенных на столе (природный материал: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы; разноцветные стеклянные и хрустальные шарики; нитки, кусочки кожи, меха и пр.) предложите ребенку создать ландшафт - поверхность этой планеты. Создавая ландшафт, ребенок проецирует своё внутреннее состояние. После выполнения работы изучите планету: дайте ей название, расспросите, что означает тот или иной предмет, кто живет на ней или она безжизненная, есть ли на ней особые ресурсы и т.д.



Арт-терапия – это довольно мягкий и гибкий способ психотерапии, который помогает проявить подавленные эмоции и раскрыть творческий потенциал не только ребенка, но и взрослого.

Приглашаем на арт-терапевтические индивидуальные и групповые занятия в наш Центр «Альтернатива». По вопросам обращайтесь по тел. 8-952-807-72-76, +7 (3822) 99-26-86 Лебедева Ольга Александровна.

Список используемой литературы:

Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия.- Спб.:Речь, 2010. – 208 стр.