

Песочная терапия как метод психокоррекции.

Разного рода психокоррекция требуется детям с высоким уровнем тревожности, различными эмоциональными нарушениями, а также с затруднениями в сфере межличностных коммуникаций и при возникновении сложностей внутри семьи. В настоящее время существует большое количество методов, которые направлены как на определение состояния ребенка, так и на формирование самых разных сторон его психического развития. К одной из инновационных технологий психотерапевтической работы с детьми можно отнести Песочную терапию (Sandplay Therapy), которая в последнее время все чаще находит свое признание у практиков.

История песочной терапии берёт начало еще в 1929 г., когда английский педиатр, психотерапевт Маргарет Ловенфельд впервые начала применять песочницу и миниатюрные фигурки в игровой психотерапии с детьми - так родилась «Техника построения мира». Затем детский психотерапевт Дора Кальфф, которая дополнила «Технику построения мира» юнгианским психоаналитическим подходом, а также своим знанием восточной философии, обобщив все вышеназванное в практический опыт, разработала Юнгианскую песочную психотерапию. Подход Доры Кальфф основывался на создании для своих клиентов «свободного и защищённого пространства» где те, работая, чувствовали бы себя свободно и легко. База психотерапевтических взглядов Доры Кальфф заключалась в гипотезе, которая была ранее высказана Юнгом о том, что «психике человека присуще стремление к целостности и исцелению».

Игра с песком как способ развития и самотерапии ребенка известен с давних времен. Дети, играя с песком, ощущают себя властелинами этого мира, они создают новые миры, страны, города, населяют их по своему усмотрению и устанавливают свои правила. Именно тот факт, что ребенок сам выбирает, когда его «мир» ждут изменения, и как долго он будет существовать, дает ему ощущение полной гармонии. Именно управляя «миром», ребенок познает

законы бытия: все приходит и уходит, нет того, что было бы непоправимо разрушено, просто все старое превращается в нечто иное, новое.

Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Зачастую ребенок не в силах выразить словами все свои переживания, страхи, негативные эмоции, однако через игры с песком все эти проблемы «выходят» наружу. Ребенок неосознанно воспроизводит в игре те моменты своей жизни, которые по какой-либо причине не оставили его равнодушным, тем самым песок помогает снять скопившееся напряжение. А самое главное — ребенок приобретает тот бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, который поможет ему в реальной жизни избегать разного рода конфликтов, как внутрличностных, так и межличностных.

Одной из целей песочной терапии является развитие тактильной чувственности как основы развития «ручного» интеллекта. Данная цель достигается благодаря тому, что во время терапии ребенок постоянно контактирует с песком: трогает его, пересыпает из руки в руку, рисует при помощи песка. Также с помощью песка гармонично развиваются все познавательные функции ребенка, такие как: память, внимание, мышление, восприятие, а также речь, мелкая и общая моторика рук. Совершенствуется развитие предметно-игровой деятельности, что в дальнейшем, безусловно, способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

Как показывает практика применения песочной терапии, перенос традиционных психологических занятий в песочницу дает больший эффект нежели стандартные формы коррекции:

- песок пробуждает в ребенке тягу к познанию нового;
- появляется стремление экспериментировать и работать самостоятельно;

- в песочнице развивается тактильная чувствительность ребенка;
- гармонично и интенсивно развиваются познавательные функции;
- песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что помогает детям справиться с их негативными эмоциями.

В целом, песочная терапия - невербальная форма психокоррекции, так как основное внимание уделяется творческому самовыражению ребенка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск новых путей развития. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, который направлен на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Данные образы неосознанно проявляются в символической форме в процессе создания ребенком творческого продукта – а именно композиции из фигурок, построенной на специальном подносе либо ящике с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии ребенка. Песочная терапия может применяться как монотерапия, то есть как отдельная методика без вспомогательных средств, а также в сочетании с другими психотерапевтическими методами, такими как: арттерапия, сказкотерапия и др.

Из всего вышесказанного следует, что благодаря песочной терапии у детей лучше развиваются познавательные функции (восприятие, внимание, мышление, память), речь, моторика, коммуникативные навыки. Усиливается желание ребенка экспериментировать или работать самостоятельно. В игре с песком ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером своей сказки. То, что таилось в глубине детской души, выходит на свет и персонажи игры приходят в движение. Создавая сам свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником: он не боится что-то менять, ломать

старое или строить новое. Если в вашем «песочном царстве» все спокойно, то на душе у ребенка покой и гармония.