Песочная терапия



Воспитатель МБДОУ № 89. Трефилова Н. В

Метод **sandplay** (дословно - песочная игра) представляет собой одну из необычных техник аналитического процесса, во время которого ребенок (а иногда и взрослый) строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Это метод, имеющий за собой интересное прошлое, устоявшиеся основы теории и техники в настоящем и перспективное будущее.

Песок - необыкновенно приятный материал: когда мы погружаем руки в сухой песок, появляется нечто похожее на рябь на воде. Мы можем также переносить песок, создавать тонкие формы, ветер и песок в совокупности вызывают образы пустыни. Смешанный с водой, песок становится более темным и приобретает качества земли. Песок становится устойчивым и ему можно придать форму. Так мы можем создавать ландшафты или трехмерные структуры всех видов. Ребенку на час предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир.



Этот метод можно использовать в работе с детьми от трех лет (а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми), со следующим спектром проблем:

- различные формы нарушений поведения;
- сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками;
- психосоматические заболевания;
- повышенная тревожность, страхи;
- сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях (детский сад, школа);
- неврозы.

- развить более позитивную Я-концепцию;
- стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- овладеть чувством контроля;
- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;
- развить самооценку и обрести веру в самого себя.









ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ НАБОР ПРЕДМЕТОВ:

- **Люди:** должны быть разного возраста и пола. Необходимо также иметь несколько фигурок младенцев, детей, матерей, отцов, бабушек и дедушек. Должны быть представлены разные профессии и виды спорта; представители первобытных и племенных структур, причем, по возможности, целыми семьями; фантастические персонажи легенд и сказок, включая ведьм и колдунов, боги и богини разных народов, а также ангелы.

- **Наземные животные:** эта подгруппа должна включать изображения диких животных - млекопитающих, грызунов, земноводных, пресмыкающихся, червей, обитателей джунглей, равнин, пустынь, горных животных (в том числе домашних животных различных видов), доисторических животных - таких как динозавры, животных из мультфильмов.

- **Летающие животные:** эта группа включает в себя птиц, обитающих на воде и на суше, диких и домашних, птиц - персонажей мультфильмов, доисторических птиц (птеродактиль, археоптерикс), а также насекомых - муравьев, мух, москитов, жуков, кузнечиков, пауков и бабочек.

- **Водные обитатели:** к этой подгруппе относятся всевозможные виды рыб, включая обитающих в тропических широтах, - акулу и рыбу-меч, дельфинов и китов, а также моржи и морские котики, осьминоги, крабы, моллюски, морские коньки.

- **Жилища и дома с мебелью:** эта подгруппа должна быть представлена характерными для разных народов разнообразными домами, - от маленьких и скромных до больших и богато украшенных, а также пещерами, палатками или шатрами, зданиями больниц и тюрем. В набор должна входить мебель для кухонь, ванных, спален, гостиных, а также садовая и больничная мебель.

- **Домашняя утварь и продукты:** горшки и сковородки, тарелки, чашки, блюдца, ножи, вилки, ложки, а также разные продукты в достаточном количестве.

- **Деревья и другие растения:** эта подгруппа должна включать разные виды деревьев, по возможности как можно более достоверно передающие их детали, цветы и т. д. (иногда можно использовать и реальные растения).

- **Объекты небесного пространства:** солнце, луна, звезды, радуга, облака, молния.

- **Транспортные средства:** эта подгруппа включает разные виды транспорта, предназначенные для перемещения по земле (велосипеды, автомобили, грузовики, танки), воде (лодки, парусные суда, корабли) и воздуху (самолеты, вертолеты, ракеты, парашюты).

- **Объекты среды обитания человека:** заборы, дорожные знаки и оборудование; мосты, ворота, порталы и т. д.

- **Объекты особого рода:** маски, орудия труда, вулканы, весы правосудия, маятник, вазы, часы, музыкальные инструменты, пирамиды, яйца, костер, памятники и надгробия, саркофаги, религиозные объекты, зеркала, ларцы, коробки и бутылки, оружие.

- **Аксессуары:** ткани, фотографии, шерсть, нити, пуговицы, цепочки, гвозди, шурупы, ювелирные изделия, монеты, портфели.

- **Естественные природные объекты:** кристаллы и минералы, камни, кости, окаменелости, куски металла и дерева, сухие растения, желуди, семена, ракушки, перья, отполированные водой куски стекла, птичьи гнезда.







Расположение предметов:

Обычно миниатюрные предметы располагаются на полках. Они могут быть сгруппированы по категориям (люди, животные, дома и т. д.). Некоторые психотерапевты ставят предметы разных категорий вперемешку друг с другом, для того чтобы клиент комбинировал их по своему усмотрению, выбирая и включая их в свою композицию. Когда предметов настолько много, что они не умещаются на полках, можно пользоваться прозрачными пластиковыми емкостями, помещая в них предметы определенного типа.

Так, например, в одной емкости могут находиться рыбы, в другой - домашние животные, в третьей - лошади, в четвертой - младенцы, в пятой - деревья и т. д. Это позволяет сэкономить пространство и клиенту поиск нужных ему предметов, а также облегчает уборку.

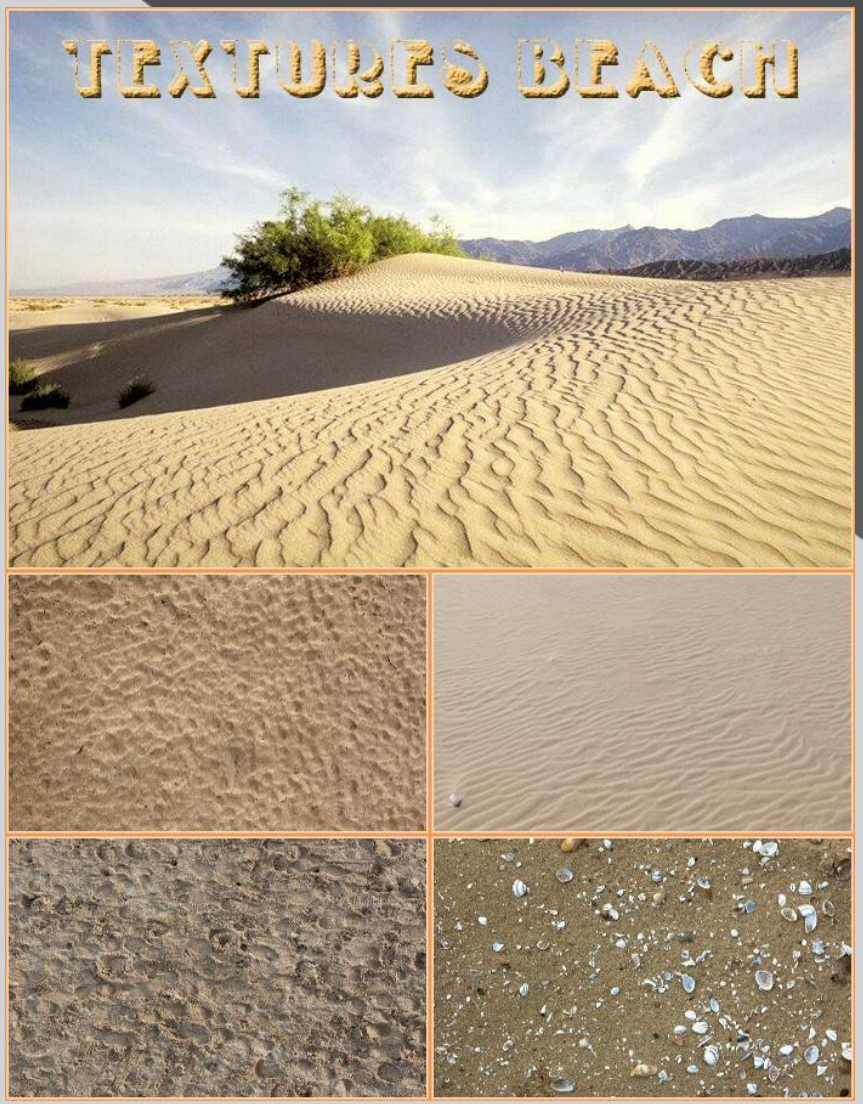
КЛАССИФИКАЦИЯ МАТЕРИАЛОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- ***Песок***

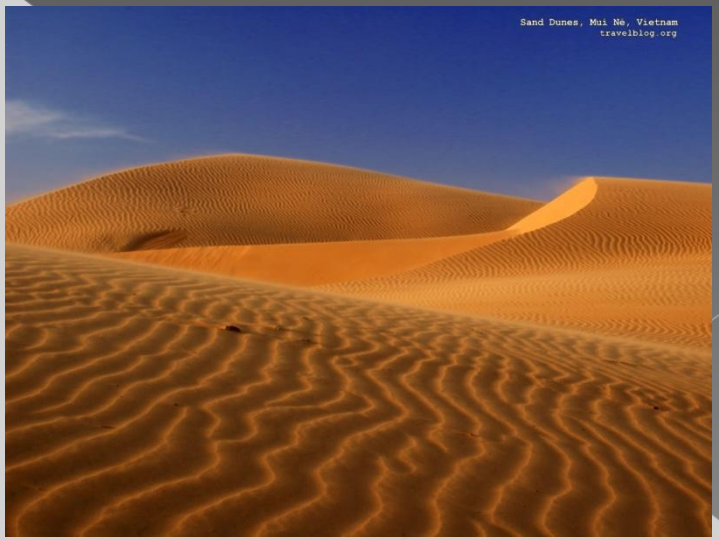
  Песок является естественным природным материалом, существующим миллиарды лет. Он подвижен и легко меняет свою форму; он может быть рассыпан на плоскости или образовать объемные формы; использование песка в песочной терапии не требует каких-либо физических усилий; клиент может работать с песком руками или использовать те или иные инструменты; создание из песка различных форм требует определенных затрат времени и позволяет передавать метафорические образы, ощущение бесконечности, неустойчивости и изменений, равнодушия и целый ряд других.

- ***Вода***

  Вода также является естественным природным веществом, существующим с незапамятных времен. Она может находиться в жидком, твердом или газообразном состоянии; не имеет постоянной формы; манипуляции с водой в песочной терапии не требуют каких-либо физических усилий; ее невозможно контролировать; вода может выступать в качестве метафоры глубины, покоя, бурного движения, чистоты и т. д.


TEXTURES BEACH




Sand Dunes, Mui Ne, Vietnam
travelblog.org

- ***Металл***

  Во многих культурах металл рассматривается как эмбрион, зарождающийся в земном чреве. Разные металлы ассоциируются с разными планетами и богами. Золото ассоциируется с Солнцем, а серебро - с Луной; свинец - с Сатурном, железо - с Марсом, медь и бронза - с Венерой, ртуть - с Меркурием.

- ***Камень***

  Во многих культурах камни символизируют кости Матери-Земли, прочность, бессмертие и вечность. Камни используются при строительстве и сооружении фундаментов. Кроме того, камень может выступать в качестве обозначения центра мира, пуповины, соединяющей землю с небом.

- ***Минералы***

  Набор предметов для песочной терапии включает минералы разного цвета и степени обработки - как в натуральном виде, так и отшлифованные. Некоторые кристаллы кварца совсем недороги, но производят сильное впечатление. Минералы символизируют скрытые ценности. Их разрезание и обработка ассоциируется с открытием заключенной в предмете красоты и богатый потенциал природного начала

- ***Стекло и кристаллы***

  Кристаллы образуются глубоко под землей под воздействием высокой температуры и давления в течение многих тысяч лет. Красота кристаллов открывается нам, лишь когда их извлекают из земли. Они символизируют исцеляющее воздействие психотерапии, которое становится возможным вследствие глубокой внутренней работы, когда в психике протекают процессы кристаллизации и взорам клиента и психотерапевта затем предстают их результаты. Стекло является результатом производственной деятельности человека. Оно отличается чистотой, прозрачностью и прочностью. И кристаллы, и стекло также символизируют чистоту, взаимопонимание и духовный опыт.

- ***Дерево***

  Во многих культурах дерево рассматривается как *prima materia*, из которой было создано все. Обработка дерева с использованием различных инструментов символизирует упорядочение хаоса. Дерево ассоциируется с колыбелью, гробом или ложем новобрачных .Семена деревьев символизируют рост, развитие, энергию жизни и процесс формирования личности.

- ***Раковины***

  Раковины всех форм символизируют связь с водой и луной. Форма некоторых раковин ассоциируется с женскими гениталиями. Улитка вылезает из раковины подобно ребенку, появляющемуся на свет из материнской утробы. Жемчуг формируется в теле устриц. Жизнедеятельность моллюсков связана с лунными фазами. В целом раковины рассматриваются как символ сексуальности, плодородия и рождения - физического и духовного. Среди используемых в песочной терапии предметов должны быть раковины разных форм и размеров.

- ***Кости***

  Кости символизируют вечность жизни и возможность воскресения. Одновременно они напоминают о смерти и краткости земного существования. В набор используемых в песочной терапии предметов входят настоящие кости, зубы и черепа мелких животных, а также пластиковые кости и миниатюрные скелеты динозавров и людей.

- ***Перья***

  Перья символизируют истину. Они ассоциируются с небом и ветром, легки и напоминают о полетах к иным мирам. Окраска и принадлежность перьев к разным видам птиц определяют их специфическое содержание, что отражает использование перьев в различных церемониях.

Что же может дать "песочница" для взрослых?

Песок и вода, как естественные природные материалы, обладают уникальными свойствами и способностью вызывать образы определенного характера, которыми не обладают другие материалы. Человек, руки которого прикасаются к песку, инстинктивно пытается придать определенную форму своим чувствам и мыслям... Так песочная терапия становится уникальным способом общения с миром и самим собой; способом снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, **собрать свой уникальный образ, картину мира.**









СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!