

Песочная терапия для детей

Помимо творческого процесса и прекрасной работы воображения, игры с песком позволяют создать мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего мира к внешнему, от духовного к физическому.

Песочная терапия (Sandplay Therapy) помогает высказать то, на что не хватает слов. При помощи песка, воды и фигурок внутренний образ, часто скрытый в подсознании, становится зримым во внешнем творении.

История создания песочной терапии

В 20-х годах XX века английский педиатр Маргарет Ловенфельд впервые описала игру с песком как методику консультирования. Она использовала терапию в работе с психологически неблагополучными детьми. На заполненном песком подносе дети создавали композиции, используя воду, миниатюрные фигурки и предметы, находящиеся вблизи от импровизированной песочницы. Получившиеся композиции дети часто называли «Мой мир», потому Ловенфельд назвала свою технику «Построение мира».

Благодаря швейцарскому юнгианскому детскому психотерапевту Доре Калфф, сформулировавшей теоретические принципы юнгианского подхода для песочной терапии, методика получила широкое распространение.

Дора Калфф ввела ныне действующий стандарт на размер и цвет песочницы, расположила ее на столе для более удобного использования и визуального восприятия всей создаваемой композиции, указала на необходимое наличие кувшина с водой и миниатюрных фигурок, располагаемых на полках вблизи от песочницы. Она назвала разработанную технику «Sandplay», более известную в настоящее время как «Песочная терапия».

Сначала Дора использовала игры с песком в работе с детьми, затем начала применять их и со взрослыми. Со временем данная техника получила широкую известность и теперь привлекательна для многих специалистов – как в детском, так и во взрослом психоанализе, в арт- и гештальт-терапии, семейной психотерапии и других направлениях психологической науки.

Как работает песочная терапия

ВАЖНО!!! Для многих людей, и особенно для детей, выражение мыслей словами является трудновыполнимой задачей. Однако имеется еще целый арсенал способов их передачи – жесты, мимика и, конечно, использование творческих способов самовыражения. Лепка, рисование помогают выстроить мост между внешним и внутренним мирами, отражая внутренний образ в созданном руками творении. Именно это и является основным принципом песочной терапии.

Для песочной терапии используется множество разнообразных фигурок – люди, животные, растения, транспорт, здания и мосты, кубики, реальные и сказочные персонажи, красивые и ужасные, из натуральных материалов и созданные человеком – все, что может пригодиться для сотворения своего мира.

Выбирая фигурки для создания композиции, ребенок может отождествлять с ними себя или конкретную ситуацию в целом, расставлять элементы в определенном порядке, предпочитать конкретные местоположения для каждой из них.

Стоит принять во внимание, что каждая фигура многозначна в своем определении. Например, рыба может символизировать как молчание, так и плодородие, а если она «золотая», то еще и исполнение желаний. Она может быть расположена в воде, а может «задышаться» на песке или вовсе быть закопана. Растительный мир может многое сказать о способности к развитию и личностному росту, а камень может представлять из себя как надежность, так и препятствие.

Все это, как по отдельности, так и в совокупности, дает психологу массу полезной информации для точной интерпретации психического состояния ребенка. **ВАЖНО!!!** Управляя игрушками, ребенок может выразить то, что у него не получается передать словами – как он относится к себе, родителям и окружающим его людям, к определенным событиям в его жизни. И, перестраивая в процессе игры свой «песочный» внутренний мир, малыш также делает это внутри себя, постепенно принимая свои страхи и осознавая внутренние противоречия.

Песочная терапия особенно актуальна для детей дошкольного возраста, ведь маленькие дети чаще затрудняются в выражении своих мыслей из-за недостаточного речевого развития, бедности представлений или задержки общего развития.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста – это игра, полет детской фантазии, творческий процесс, подкрепленный бессознательным. Здесь нет правил и определенных техник, а потому нет и поводов для расстройства малыша – все, что он делает, правильно и необходимо.

Главное достоинство метода в том, что ребёнку предоставляется возможность строить свой личный мир в живом трехмерном пространстве, модель своего микрокосмоса, ощущая себя его творцом.

Несомненное преимущество данной техники в том, что ее можно использовать с самого раннего детства. Это позволит узнать о том, как видит окружающий мир их малыш, чего он боится и о чем переживает. Все актуальные мысли ребенка покажут ожившие персонажи песочной игры.

Особенности проведения песочной терапии для детей

В процессе песочной терапии дети проходят три стадии: хаос, борьба и разрешение конфликта:

Хаос

Ребенок хватается разные игрушки, беспорядочно расставляет их на песке или перемешивает с песком. На этой стадии ребенок проживает свои эмоции и постепенно справляется с ними. А многократное проигрывание психотравмирующей ситуации в итоге меняет само отношение к ней.

Обычно стадия длится на протяжении нескольких занятий. С каждым разом количество используемых фигурок будет уменьшаться и их размещение в песочнице будет все более упорядоченным.

Борьба

Происходит бессознательный перенос на песочное поле внутренних конфликтов, тревог, обид, сложных ситуаций, агрессии. Существа в песочнице убивают друг друга, идет тяжелое противостояние. Однако через некоторое время может появиться герой, который наведет порядок, восстановит мир и справедливость.

Разрешение конфликта

Ребенок начинает выстраивать осмысленные формы, придерживается сюжета, ведет себя естественно и спокойно.

Полезьа песочной терапии для детей

Песочная терапия будет полезна всем, однако наиболее актуальна она для детей, которые столкнулись со следующими проблемами:

- Невротические нарушения: повышенная тревожность, энурез, тики, заикания и прочие
- СДВГ
- Фобии, страхи, тревожность, панические состояния
- Кризисные ситуации (утрата, разлука, развод родителей, рождение сестры или брата)
- Нежелание рассказывать о себе
- Конфликтная ситуация со сверстниками
- Замкнутость, подавленность, низкая самооценка, застенчивость
- Различные межличностные и внутриличностные конфликты

Однако, помимо психологической помощи ребенку, песочная терапия предоставляет следующие возможности:

- Помогает увидеть свой внутренний мир, разобраться в себе
- Способствует навыку самостоятельно находить пути выхода из сложных ситуаций
- Формирует чувство комфорта
- Развивает творческий потенциал
- Формирует образно-логическое мышление
- Тренирует мелкую моторику рук
- Снимает мышечное напряжение
- Строит гармоничный образ мира

Противопоказания к использованию песочной терапии

- Эпилепсия или шизофрения
- Кожные заболевания и порезы на руках

Существует множество программ песочной терапии, содержащих различные задания и упражнения с использованием песка. Но все они объединены единой целью: не менять ребенка, не обучать его каким-либо специальным поведенческим навыкам, а дать возможность быть собой, научиться слушать и принимать себя таким, какой он есть, самостоятельно находить выходы из сложных ситуаций.

Использование той или иной программы по песочной терапии может определяться:

- Ее продолжительностью
- Количеством участников (индивидуальная, групповая терапия или семейная консультация)
- Особенности конкретного ребенка
- Наличием проблем развития (ЗПР, ОВЗ, ОНР, СДВГ, РАС)
- Целями (диагностика, первичная психологическая помощь, краткосрочная или долгосрочная психотерапия)