

Консультация для родителей

Песочная терапия — метод познания детской души.

Педагог-психолог: Суглобова Т.В.

Песок действует на детей как магнит. Что же происходит с ребёнком, когда он играет в песок? Часто словами ребёнок не может выразить свои мысли, переживания, страхи. Однако имеются и другие способы их передачи — жесты, мимика и, конечно, использование творческих способов самовыражения. Именно к такому способу и относится песочная терапия. Но прежде чем говорить об этом методе, хочется остановиться на противопоказаниях при использовании метода песочной терапии.

Что такое песочная терапия?

Песочная терапия — это один из методов психотерапии, возникшей в рамках аналитической психологии. Это способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, посредством работы с песком.

Задачи песочной терапии:

- формирование позитивного восприятия мира;
- укрепление навыков коммуникации;
- развитие умений решать сложные задачи, корректировать ошибки;
- устранение агрессии, замкнутости;
- развитие внутреннего «Я» ребенка, самостоятельности и уверенности в себе;
- улучшение познавательных процессов (например, памяти и внимания).

Преимущества песочной терапии:

- Этот метод можно использовать с детьми раннего возраста, так как для занятий детям не нужны особые знания, навыки и умения.
- В игре исключены ошибки. Каждый играет так, как ему хочется, поэтому поводов для расстройства нет. Творить собственный мир получается у всех!
- Ребенок учится выходить из сложных ситуаций. Он не один. Рядом должен находиться наставник (родители, воспитатели, психолог), который поможет ему преодолеть трудности.
- Песочная терапия детей с песком развивает: внутренний мир ребенка, его логику, умение фантазировать, мыслить образно.

Виды песочной терапии:

- Индивидуальная;
- Групповая.

Индивидуальные занятия ребенка помогают определить:

- Наличие внутренних конфликтов, вызванных внешними обстоятельствами (война, катастрофы);
- Агрессивное состояние, его направленность;
- Проблемы внутри семьи. В этом случае песочные фигурки выступают прототипом взрослых, родителей, близких родственников;
- Выявить скрытые ресурсы личности, внутренние возможности. Например, ребенок создает волшебные предметы, которые помогают решать проблемы;
- Возможную реакцию на затруднения (ребенок может проявлять заботу или, наоборот, равнодушие)
- Уровень развития самовосприятия, склонность к самоанализу, самопознанию.

Групповые занятия с детьми помогают определить:

- Микроклимат, взаимоотношения между детьми;
- Раздел ролей;
- Стиль поведения каждого участника группы.

Что необходимо для занятий песочной терапией?

- Ящик для песочной терапии размером 70x50x8. Внутренняя часть ящика должна быть окрашена в голубой цвет, а внешние стороны в песочный цвет.
- Песок.
- Набор фигурок, формочек, разноцветных камней, ракушек и т.д.