



«ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ»

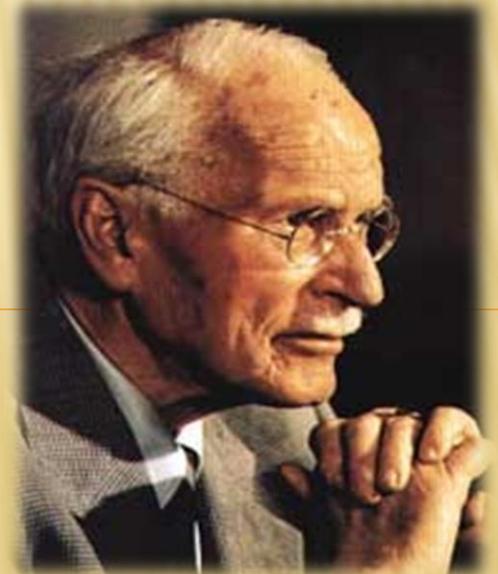
ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

(SANDPLAY)



«Часто руки знают,
как распутать
то, над чем тщетно
бьется разум»

Карл Густав Юнг.
(1875-1961)



ЧТО ТАКОЕ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.

Песочная терапия – одна из разновидностей арт-терапии, которая строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного.



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ



Корни песочной терапии лежат в символической игре детей.
Идея создания метода принадлежит **Герберту Уэллсу**

Идею подхватила педиатр и психолог **Маргарет Ловенфельд**, позволившая детям играть с песком в своем кабинете.

В 1950-х годах юнгианский психоаналитик **Дора Калф**, изучив методику «построения мира» начала разрабатывать юнгианскую «Песочную терапию», ставшую в впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии.



«Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым»

(Дора Калф, «Sandplay», 1980).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Основная цель песочной терапии - достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного.

Основная задача песочной терапии – соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.



ВОЗМОЖНОСТИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- ❖ Позволяет проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- ❖ Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- ❖ Способствует изменению отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
- ❖ Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
- ❖ Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.



ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПОЗВОЛЯЮТ ПСИХОЛОГУ РЕШАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- Диагностические;
- Коррекционные;
- Терапевтические;
- Творческого развития.



ПОКАЗАНИЯ К ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Рекомендуется предлагать песочную терапию и она успешно используется в случаях:

- ❑ Трудности в общении
- ❑ Взаимоотношения детей и родителей
- ❑ Кризисные ситуации (развод, переезд)
- ❑ Психологические травмы
- ❑ Расстройства настроения
- ❑ Страхи, тики, навязчивости и другие расстройства
- ❑ Проблемы поведения (агрессия)
- ❑ Ограничен в проявлении своих чувств;



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

- ❑ Клиент характеризуется повышенной возбудимостью;
- ❑ У клиента есть обсессивно-компульсивный синдром (невроз навязчивых состояний);
- ❑ Аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- ❑ Кожные заболевания и порезы на руках.



ОСНАЩЕНИЕ КАБИНЕТА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

1. Подносы с песком

Два деревянных ящика прямоугольной формы, традиционным размером 50*70*8 см.

Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия.

Один из подносов используется для сухого, а другой – для влажного песка.



2. КОЛЛЕКЦИЯ МИНИАТЮРНЫХ ФИГУРОК И ПРЕДМЕТОВ

Для песочной терапии необходимо подобрать предметы различной тематики:

- **Фигурки людей** разного пола и возраста, представителей различных исторических эпох, разнообразных профессий. Кукольные семейства, фантастические существа, персонажи сказок, боги и богини разных народов, колдуны и пр.
- **Животные** (наземные, летающие, водные обитатели), как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон и т.п.)
- **Дома**, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т.п.).
- **Продукты питания**, домашняя утварь, орудия труда
- **Деревья**, кусты, цветы и др. растения
- **Природный материал**: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы.
- **Небесные объекты**: солнце, луна, звезды, радуга и пр.
- **Транспортные средства**: наземный, водный, воздушный.
- **Аксессуары**: бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.



ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕРЕНОСА ТРАДИЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ПЕСОЧНИЦУ

- ❖ **Во-первых**, усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать или работать самостоятельно.
- ❖ **Во-вторых**, в песочнице мощно развивается "тактильная" чувствительность как основа развития "ручного интеллекта".
- ❖ **В третьих**, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.
- ❖ **В четвертых**, песок как и вода, способен "заземлять" отрицательную энергию.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ



Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

ИГРА НА ПЕСКЕ С ФИГУРКАМИ ОСОБЕННО ПЛОДОТВОРНА В РАБОТЕ С ТЕМИ ДЕТЬМИ, КОТОРЫЕ НИКАК НЕ МОГУТ ВЫРАЗИТЬ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ

- Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью
- Дети с неустойчивым вниманием
- Агрессивные дети
- Дети, пережившие психическую травму.



К.Г. Юнг утверждал, что процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике".

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ПО СНЯТИЮ СТРАХОВ, АГРЕССИИ, НАПРЯЖЕНИЙ, У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми любого возраста (а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми), со следующим спектром проблем:

- ❑ различные формы нарушений поведения;
- ❑ психосоматические заболевания;
- ❑ повышенная тревожность, страхи;
- ❑ неврозы;
- ❑ сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками.

Преимущества песочной терапии:

- ❖ помогает выразить те мысли и переживания, которые сложно сформулировать словами (особенно важно для детей и подростков);
- ❖ освобождает творческий потенциал, внутренние силы для разрешения трудной ситуации; актуализирует воспоминания, возвращает к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения;
- ❖ дает возможность попробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов, выбрать подходящий;
- ❖ сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях (детский сад, школа) адаптация в школе и детском саду.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб., 1998г.
- Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – М.: 2009г.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. – СПб.: «Речь», 2002г.
- Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: «Речь», 2006г.
- Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. СПб.: Питер, 2001г.
- Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2002г.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

