**Чем песочная терапия полезна для детей и каковы ее особенности?**

Недаром любую реальную или виртуальную модель, на которой можно испытать все свои идеи, не боясь что-то испортить, называют «песочницей». Чувство творческой и эмоциональной свободы — вот что значит песочная терапия для детей дошкольного возраста. В этом возрасте запускается процесс активной социализации человека, его эмоции становятся глубже и разнообразнее, но выразить их словами он может не всегда. Зато он может «нарисовать» их на песке.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СУТЬ МЕТОДА

О песке как о материале, возвращающем взрослого человека к «архетипу ребенка», говорил еще Карл Густав Юнг, швейцарский ученый-психолог первой половины XX века, а английский врач Маргарет Ловенфельд первой начала использовать подносы с песком и маленькие фигурки в работе с детьми. Автором полноценной методики считается последовательница Юнга и ученица Ловенфельд Дора Калфф, благодаря которой метод песочной терапии обрел окончательную форму.

Фактически это один из видов арт-терапии, который отличается от остальных простотой манипуляций, недолговечностью создаваемых форм, возможностью корректировать их безо всяких ограничений. Особых навыков или умений при работе с этим материалом не требуется, а в создании композиций помогают готовые фигурки людей и животных, природные материалы. Основная задача песочной терапии для детей, с одной стороны, заключается в том, чтобы помочь взрослому (педагогу или психологу) выявить и помочь разрешить проблемы, которые могут скрываться глубоко в детской душе, а с другой — способствовать психоэмоциональному развитию ребенка.

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

Считается, что взаимодействие с природными материалами благотворно влияет на эмоциональное состояние человека в любом возрасте, при этом одно из главных требований к оборудованию для песочной терапии — натуральность. Коробка для песка должна быть деревянной, а песок — чистым, желательно кварцевым. Можно использовать речной или морской песок, предварительно его просеяв и тщательно промыв. Дно и внутренние стенки коробки традиционно окрашиваются в голубой цвет, чтобы при рисовании песком на плоскости легко было изобразить небо, а при создании объемных композиций — воду.

Настоящая вода также играет важную роль: из увлажненного песка удобнее строить объемные фигуры. Поэтому в кабинете психолога бывает две емкости — одна для сухого песка, другая для влажного. Коллекция фигурок должна быть достаточно богатой: разные люди, животные, символы, всевозможные предметы из реального или фантастического мира — все, что может пригодиться для отражения любых ситуаций и фантазий.

Также обязательно наличие естественных элементов — камней разного размера, формы и текстуры, веточек, ракушек. Все это поможет ребенку освоиться в песочнице, пробудит в нем желание взаимодействовать с предложенными материалами, фантазировать, рисовать и строить. Для строительства идеально подойдет конструктор. Желательно, чтобы его детали были не слишком мелкими, иначе они будут теряться в песке, а сам процесс постройки рискует затянуться и отвлечь ребенка от основного действия.

ПЕСОК КАК СРЕДСТВО ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Даже простое пересыпание песка в ладонях способно успокоить и настроить на мирный лад непоседливого ребенка, а замкнутому и молчаливому поможет расслабиться и раскрыться для общения. Текучесть песка часто сравнивают с убегающим безвозвратно временем, и дети интуитивно тянутся к этой простой и знакомой субстанции, подолгу играя в песочнице. Показательно то, что эти игры всегда носят спокойный, медитативный характер не только в кабинете у психолога, но и на обычной детской площадке — их можно назвать самотерапией.

Песок способен снять внутреннее напряжение не только у детей. В представлении большинства взрослых людей наполненной стрессами повседневности противопоставляется песчаный пляж как символ спокойствия и безмятежности. Основная идея Юнга состоит в том, что через взаимодействие с песком во взрослом просыпается его внутренний ребенок, обнажается первичный эмоциональный источник, который на самом деле не является чем-то пройденным и забытым — он управляет эмоциями и переживаниями человека на протяжении всей его жизни.

Ограничений у таких занятий по возрасту почти нет: уже в возрасте 1 года ребенку будет полезно познакомиться с песком (под присмотром взрослых). Это обогатит его опыт тактильных и зрительных ощущений, что само по себе важно в ранний период развития. Что касается противопоказаний, то они связаны как с физической природой песка — это заболевания дыхательных путей (астма, аллергия на пыль) и повреждения кожи (порезы, царапины, кожные заболевания), так и с некоторыми психическими отклонениями:

* синдром дефицита внимания с гиперактивностью;
* эпилепсия;
* шизофрения;
* слишком высокий уровень тревожности;
* невроз навязчивых состояний.

ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА ПРИ ПРИМЕНЕНИИ СПЕЦИАЛИСТАМИ

При всей своей видимой простоте песочная терапия — мощный инструмент в руках профессионального психолога. Он позволяет специалисту одновременно решать сразу несколько задач.

* **Диагностика** — занятия с песком расшифровывают внутренние сигналы ребенка, выявляют причины его страхов и проблем.
* **Профилактика** — систематические сеансы способны предотвратить развитие психических нарушений или психологических проблем.
* **Консультирование** — отталкиваясь от полученных в результате проведения терапии результатов, специалист дает родителям советы, помогающие им укрепить эмоциональную связь с ребенком, помочь ему разрешить внутренние противоречия.
* **Коррекция** — грамотно подобранные упражнения могут в течение серии сеансов изменить поведение малыша, помочь ему преодолеть трудности в общении, научить избегать конфликтов.

Использование песочной терапии не является прерогативой исключительно психологов. Ею успешно пользуются также педагоги, логопеды, дефектологи и другие специалисты, работающие с детьми. Например, на логопедических занятиях игры в рамках этого метода помогают решать множество задач:

* развитие фонематического слуха;
* коррекция произношения звуков;
* развитие грамматически стройной, связной речи;
* обучение чтению и письму.

В процессе песочных игр и упражнений участники свободно обмениваются идеями, делятся чувствами, что постепенно позволяет построить между ними доверительные отношения. Для развития навыков общения эффективны групповые занятия, когда несколько детей совместно играют в песочнице под ненавязчивым руководством педагога. Подобные игры учат детей примерять на себя определенные роли, работать в коллективе. Для наблюдающего за процессом специалиста важно отмечать то, насколько играющие способны слышать друг друга, могут ли они самостоятельно разрешать конфликты и сообща преодолевать трудности.

Потенциал песочной терапии для коррекционно-развивающей и образовательной работы с детьми состоит в том, что ее сочетание с традиционными обучающими методиками дает дополнительный эффект. Возможность учиться в ходе любимой игры значительно повышает мотивацию ребенка к получению знаний, что способствует более интенсивному и гармоничному развитию познавательных процессов. Учитывая также аспект релаксации, снятия внутреннего напряжения, можно говорить о комплексном образовательно-терапевтическом эффекте.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Местом знакомства дошкольников с песочной терапией часто является детский сад, где с ними занимается воспитатель.

**Программа занятия включает три основных этапа.**

1. **Знакомство.** Ребенку (детям) отводится время на то, чтобы как следует познакомиться с самой песочницей и игрушками, которые могут участвовать в игре. Педагог обращает внимание ребенка на ассортимент фигурок, объясняет, к какой категории относится та или иная группа предметов, отвечает на вопросы.
2. **Создание модели.** Это основной этап, на котором играющему предлагается составить какую-либо сюжетную линию и изобразить ее с помощью арсенала подручных средств: фигурок, предметов, самого песка. Ребенку предоставляется полная свобода действий, в которые педагог не вмешивается. На протяжении всего процесса он внимательно наблюдает за действиями ребенка, отмечает его реакции и поведение.
3. **Подведение итогов.** Заключительный этап, на котором педагог с искренним интересом рассматривает законченную композицию, слушает объяснения ребенка о том, что, как и почему он расположил на песке, выделяет для себя важную информацию об эмоциональном состоянии маленького художника. При этом взрослому ни в коем случае нельзя в присутствии ребенка самовольно переставлять или изымать фигурки из картины, менять что-то в композиции. Следует также соблюдать осторожность, высказывая свое мнение о постройке.

Такие занятия часто проводятся с группами из нескольких детей с образовательной целью, для совершенствования их навыков общения, для общего развития.

КАК ПРОХОДЯТ СЕАНСЫ У ПСИХОЛОГОВ?

К психологу, как правило, родители ребенка или взрослый клиент обращаются за помощью в решении конкретной проблемы. Поэтому сеанс, хоть и базируется на тех же самых этапах, выстраивается более тщательно, а анализ результатов проводится более глубокий. В кабинете психолога больше, чем где-либо еще, важна утрата пациентом контроля над сознанием, позволяющая волнующей его проблеме материализоваться с помощью песка и вспомогательных фигурок.

Анализ начинается уже на стадии выбора миниатюр для создания песочной картины. Стараясь не шуметь и не попадать в поле зрения ребенка, чтобы не отвлекать его, психолог внимательно наблюдает за всеми его действиями, стараясь не упустить ни одной детали. Это особенно важно при работе с детьми, имеющими трудности с речью.

Время для выбора фигурок не ограничивается, а в процессе творчества их можно убирать или добавлять. Перед тем как начать создание песочной картины, ребенок по просьбе психолога выстраивает все выбранные фигурки и предметы на подносе с песком в том порядке, который сочтет нужным — в этом ряду зашифровано много ценной информации, понятной специалисту. Затем начинается сам процесс моделирования.

Дети любят воплощать в песке сказочные, фантастические сюжеты, вдохновляясь полной свободой самовыражения. Обычно на создание картины уходит не больше часа, после чего психолог может обсудить ее с ребенком: что это за мир, кто его населяет, какой характер у каждого из героев, в каких взаимоотношениях они находятся и т. д. После такого описания психолог может задать вопросы, побуждающие пациента что-то изменить в сюжете, развить его. Например:

* В этом мире всем хорошо живется или кто-то грустит?
* Если кому-то из героев плохо, что можно сделать, чтобы ему стало хорошо?
* Как будут вести себя герои дальше?

Важно, чтобы ребенок не просто рассказывал о развитии событий, а иллюстрировал все это на песочной модели, меняя положение фигур. После каждого такого изменения следует вопрос: «А что будет дальше?» Это продолжается до тех пор, пока проблема героя не разрешится. Если ребенок констатирует, что теперь в этом песочном мире всем хорошо, это будет означать, что его внутреннее напряжение снято на бессознательном уровне. Если же он скажет, что герою плохо, но помочь ему нельзя, психолог предложит ему вновь обратиться к полкам с фигурками и посмотреть, не найдется ли там кто-то, кто спасет ситуацию. Так постепенно специалист «распутывает» клубок детских переживаний, помогая маленькому пациенту найти выход из эмоционального замкнутого круга.

При работе со взрослым человеком психолог также обсуждает законченное творение клиента, задавая вопросы о значении тех или иных конструкций, о том, что могло бы быть по-другому или хотелось бы изменить. В ходе такой беседы к человеку постепенно возвращается утраченное чувство уверенности, он начинает понимать, что именно его тревожит и почему. Наконец он принимает сложившуюся ситуацию. Часто уже после первого сеанса пациенту становится намного лучше, он начинает видеть решение своих проблем там, где раньше царил полный мрак.

ДОМАШНЯЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Говоря о практике песочной терапии в домашних условиях, имеют в виду скорее игровую форму обучения, нежели метод психоанализа. Такой вид совместной деятельности родителя и ребенка принесет массу удовольствия обоим и поможет лучше понять друг друга. Организовать песочницу дома несложно, тем более что для домашних игр с песком не обязательно точно следовать всем научным канонам метода. Основной элемент — свобода творчества — должен остаться неизменным.

Совет

Не отказывайтесь, если ребенок попросит вас тоже нарисовать свою песочную картину, ведь ему интересно, что «сотворит» его самый близкий человек.

Для занятий вполне подойдет любая широкая емкость, желательно с высокими бортами и крышкой — так песок будет удобнее хранить. К подготовке песка нужно подойти с большей ответственностью: он должен быть совершенно безопасным. Песок продается в зоомагазинах, но можно набрать его и самостоятельно — главное, хорошо его просеять, промыть и прокварцевать (или хотя бы прокалить в духовке).

Следующий шаг — собрать коллекцию разнообразных миниатюрных игрушек. Она может быть не такой большой, как у профессионального психолога, но все-таки достаточной для творчества. Не стоит забывать и о природных материалах — камнях, перьях, ракушках, шишках, ореховой скорлупе. Может пригодиться мелочь вроде пуговиц или монет, игрушек из шоколадных яиц. Также необходимо приготовить пульверизатор с водой для увлажнения песка.

Можно начинать игру! Например, ребенок с радостью поиграет в пиратов, где нужно будет отыскать зарытый «клад», обозначенный крестиком на нарисованной карте, отмеряя пальчиками «шаги» от ориентира, или построит замок из песка, в котором будет заточена принцесса — здесь все ограничивается только фантазией участников.