Песочная психотерапия

Самая древняя игра маленького человечества. Есть ли такая детская игра, которая сможет гармонизировать картину мира, поставить заслон на пути жесто-кости, даст ощущение разнообразия природы, избавит от внутренних конфликтов и страхов, раскроет понятия добра и зла? Да, есть такая игра! И этой игрой забавлялись все поколения рода человече-ского, потому что нет на свете ничего проще и доступнее, удобнее и многообраз-нее, живее и объемнее, чем - Песочная игра. Идея Песочницы великолепна, по-скольку песок является тем удивительным природным материалом, который спо-собен передать одновременно многое. И ощущение разнообразия природы, и ощущение возможностей своего тела, и сущности жизни вообще с её текучестью, неожиданностью, множеством форм. Какой же принцип положен в создание этой игры? Для многих людей облечение мысли в слово трудно, особенно для детей. Но ведь ещё существует язык мимики, жеста, способный тонко выразить ощущения или чувства. Или - в рисунке, пластилине рука как бы выстраивает мосты между внутренним и внешним мирами. Тогда внутренний образ становится зримым во внешнем творении. Этот принцип положен в основу методики Песочница. Каково главное достоинство этой игры? Главное достоинство Песочницы в том, что она позволяет ребёнку или целой группе детей реально создавать картину мира в живом трёхмерном пространстве. Ребёнку предоставляется возможность строить свой личный мир, модель своего микрокосма, ощущая себя его творцом. Как всё просто, удобно и рационально в этой игре; отшлифовано многими поколениями маленьких человечков. При этом для игры не требуется каких-то особых приспособлений. Если ма-лыш будет играть дома, то вам понадобится небольшой ящик (70/60/15); наполо-вину заполненный чистым песком. Рядом в коробку положите камушки, ракушки, шишки, веточки, цветы, фигурки людей, птиц, рыб, животных, сказочных персонажей, кубики, мостики, домики, машинки - это основные составляющие картины мира. И предоставьте ребёнку возможность смачивать песок, чтобы формировать его. Какие дети особенно нуждаются в этой игре? Дети, имеющие сложности в психическом развитии, конфликты во взаимоот-ношениях, страхи и др. особенно нуждаются в Песочнице. Как показали исследо-вания, Песочница обладает психотерапевтическим эффектом, помогая ребёнку избавиться от страхов, застенчивости, конфликтности в общении и многих других проблем. Было обнаружено, что негативные эмоции, конфликты и страхи находили своё выражение в песочных картинках в символическом виде. Но постепенно в процессе совместного создания песочных картин все негативные тенденции ос-лабевали и исчезали - уходили в песок. Отношения у детей становились ровными и гуманными. Какое влияние оказывает на ребёнка эта игра? Известный американский педагог С. Куломзина отмечает, что Песочница не только развивает творческий потенциал ребёнка, активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки, но ненавязчиво, исподволь настраивает детей на постижение моральных истин добра и зла, строит гармоничный образ мира. Песочная психотерапия Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осоз-нать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появ-ляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты ут-верждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Так или иначе, наблюдения и опыт показывают, что игра в песок пози-тивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает прекрасным средством для "заботы о душе" именно так переводится термин "психотерапия". Основополагающая идея песочной терапии сформулирована так: "Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики". Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. В этом песочная терапия ориентирована на то, чтобы помочь маленькому ребенку: - 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. Цель такой терапии - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребен-ку быть самим собой. Игра ребенка является символическим языком для самовыражения. Манипу-лируя игрушками, ребенок может показать более адекватно, чем выразить в сло-вах, как он относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни, к окружающим людям. Применение песочницы наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной само-оценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Дети же с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны; игра дает им богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети легко выбирают персонажей, символизирующих "агрессора" и его "жертву". Дети, пережившие психическую травму, находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматичное событие и, возможно, избавиться от связанных с ним переживаний.