Песочная терапия для детей дошкольного возраста

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 родителям 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 хватает 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 противоборство. 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.

Польза 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