

Метод песочной психотерапии с детьми с РАС

Воспитатель первой
квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад №3»
Терского района пгт. Умба
Рахаева Яна Олеговна

Метод песочной терапии используется при сильнейших эмоциональных нагрузках. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности.

Песочная игра служит как терапевтическим, так и прекрасным диагностическим методом для специалиста. Для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство. В связи с этим могут возникать различные трудности в жизни малыша. Песочная игра с психологом дает ему возможность не только перенести свои переживания в ящик с песком и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать.

Принцип «терапии песком» был предложен К. Г. Юнгом, основателем аналитической психотерапии. Психотерапевты – сторонники теории Юнга утверждают, что песок поглощает негативную психическую энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние.

Песочная терапия может применяться как монотерапия (самостоятельная техника, единственная в курсе лечения), а также в сочетании с другими психотерапевтическими методами, такими как арттерапия, сказкотерапия и др.

Для песочной терапии используется два прямоугольных ящика с чистым речным сухим и мокрым песком. Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляется множество миниатюрных игрушек изображающих различных персонажей. Таким образом “творец” имеет возможность создать в песочнице все, что задумал.

Метод песочной игры подходит для детей от 3 лет, рассчитан чаще всего на длительную терапию.

Играя, ребенок решает свои внутренние эмоциональные проблемы. Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. Разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Это позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемы. В песочной игре ребенок и специалист легко обмениваются идеями, мыслями, чувствами, что позволяет научиться строить партнерские взаимоотношения.

Песочница состоит из природных материалов. Наблюдение и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

Сама песочница для занятий обязательно голубого цвета и прямоугольной формы – она разработана в соответствии с теорией Юнга и должна выглядеть именно так. Песок – мелкий, белый или светло-желтый. Может применяться 2 песочницы: с сухим и сырым песком. Но самое главное – это фигурки. Несколько групп самых разных по цвету, форме и размеру игрушек позволяют ребенку выстроить то, что он пожелает. Причем выбор и построение игрушечных миров у одного и того же малыша в разное время может сильно отличаться – в зависимости от его настроения, самочувствия, взаимоотношений в семье и с окружающими и другими детьми.