*Єремієвська Л.М.,*

*практичний психолог Вищебулатецької ЗШ І-ІІІ ступенів*

 **Пісочна терапія**

 *Зірки - це пісчинки, які над головою,*

 *А пісчинки – це зірки, що під ногами.*

Сьогодні ігри з піском, або пісочна психотерапія стають популярними в психологічній, психотерапевтичній, педаго-гічній практиці.

«Пісочна терапія» - одна з тих технік, що дозволяє розкрити індивідуальність кожної дитини, розв'язати її психологічні проблеми, розвинути здатність усвідомити свої бажання і знаходити можливість їх реалізації. Ігри на піску - одна з форм природної діяльності дитини.

Одним із основних механізмів позитивного впливу пісочної терапії в тім, що дитина (дорослий) отримує досвід створення маленького світу, можливості будувати своє життя власними руками. Якщо у дитячому пісочному господарстві все спокійно, то й на душі у дитини спокій і гармонія. Пісочна терапія заснована на творчому самовираженні людини. Цей психотерапевтичний метод спрямований на вирішення особистісних проблем через роботу з образами особистісного та колективного підсвідомого. Робота з образами у пісочній терапії - це самопізнання, особистісне зростання, розкриття творчих ресурсів, осягнення процесу зцілення душі.

Цей метод можна використовувати в роботі з дітьми від двох років, а також, як один з етапів в роботі з підлітками і дорослими, з наступним спектром проблем:

|  |  |
| --- | --- |
|  | корекція різних форм порушень поведінки |
| **І** | складнощі у взаєминах з дорослими і однолітками |
| **Г** | психосоматичні захворювання |
| **Р** | подолання підвищеної тривожності, страхів, агресії  |
| **И** | стабілізація емоційного стану |
|  | подолання емоційної напруги |
| **З** | позбавлення комплексів |
|  | розвиток активності, розширення життєвого досвіду |
| **П** | тренування зорово-просторової орієнтації |
| **І** | поглинання негативної енергії |
| **С** | розвиток дрібної моторики рук |
| **К** | розвиток творчих здібностей, фантазії та уяви |
| **О** | розвиток зв'язного мовлення, лексико-граматичних уявлень |
| **М** | бачення та розуміння власних проблем |

Пісочна терапія як різновид арт-терапії зорієнтована на притаманний кожній дитині внутрішній потенціал здоров’я і сили. Вона акцентує увагу на природному вияві думок, почуттів та настрою в творчості, прийняття дитини такою, якою вона є. Для дітей - це ігровий спосіб розповісти про свої проблеми, продемонструвати свої страхи та позбавитися їх, а також зняти емоційне напруження. Адже гра для дитини - це необхідна, природна й улюблена діяльність.

*Головна мета пісочної терапії* - не змінювати і переробляти дитину, не вчити її якимось спеціальним навичкам, а дати їй можливість бути собою...

Теоретичним фундаментом пісочної терапії може вважатися розроблена К. Юнгом техніка активної уяви, яка несе в собі величезний потенціал індивідуального та колективного підсвідомого: «Уява - мати всіх можливостей, де подібно всім протилежностям, внутрішній та зовнішній світи об’єднуються разом». К.Г. Юнг стверджував, що процес «гри в пісок» вивільнює заблоковану енергію і активізує можливості самосцілення, що закладені в людській психіці. У класичній пісочній терапії людина відпрацьовує свої символи, свої проблеми і таким чином долає внутрішню кризу.

Додаткову значимість методу надає той факт, що він може бути використаний не лише спеціалістами з великим досвідом, але й початківцями (виключаючи інтерпретацію). Адже, вихователь, психолог, батьки фактично створюють надійне середовище в якому відбувається велике таїнство переносу внутрішнього світу на площину піску.

В чому ж секрет цих піскових малюнків? Пісок успішно вбирає в себе негативну енергію, складається з найдрібніших піщинок, робота з яким активізує чутливі точки на кінчиках пальців і нервові закінчення на долонях, що позитивним чином впливає на роботу всіх внутрішніх систем людського організму. Ми знаємо, що будуючи картинку на піску дитина створює ландшафт свого внутрішнього світу і «диспозицію» в ньому на даний момент. Розігруючи різноманітні сюжети, людина отримує безцінний досвід вирішення життєвих ситуацій. Цей досвід у вигляді «концентрату» попадає у підсвідоме (доти глибинний зміст «програного» на піску може не усвідомлюватися). Деякий час наше підсвідоме активно асимілює новий матеріал в систему світосприймання. Потім наступає момент (строк індивідуальний), коли ми можемо помітити певні зміни в поведінці людини.

Це дивовижно, але вона починає використовувати в реальності свій «пісковий» досвід. Таким чином відбувається кругообіг переносів у природі: спочатку внутрішня реальність переноситься на пісок, а потім (у вигляді поведінкових моделей) в реальну поведінку.

Як підкреслюють численні дослідження, пісочна терапія орієнтована на природний прояв думок, почуттів та настроїв у творчості, прийняття людини такою якою вона є, разом із властивими для неї способами самозцілення та гармонізації. У такий спосіб задовольняються потреби практично кожної людини в найбільш природних, комплексних способах гармонізації її внутрішнього світу.

**Загальні умови організації піскотерапії.**

Метод ***sandplay*** (дослівно - пісочна гра) представляє незвичайну техніку аналітичного процесу, під час якої дитина (дорослий) будує власний світ в мініатюрі з піску і невеликих фігурок.

Для організації роботи у пісочній терапії необхідно мати певне обладнання: це спеціальний водостійкий дерев’яний ящик розміром 50 х 70 х 8 см пофарбований з середини в голубий колір (символізує небо і воду), який заповнений на 1/3, або 1/2 частину чистим просіяним піском та колекцію міні-фігурок, висота яких не повинна перевищувати 8 см.

***Пісок.*** Пісок - унікальний природній матеріал. В пісочній терапії пісок «заземляє» стару, негативну енергію даючи людині можливість відкрити в собі джерела нового життя. Пісок повинен бути чистим, прожареним.

 ***Вода.*** В союзі з водою пісок в руках людини стає більш податливим, краще підкоряється творчій волі людини. Вода символізує почуття, плинність зв’язує людину з Вічністю. Ємкість з водою повинна завжди стояти біля пісочниці.

***Мініатюрні фігурки.*** Основний набір предметів який використовується в пісочній психотерапії включає в себе більше кількох сотень мініатюр. Колекція розміщується на поличках, щоб зручно було дістати і бачити фігурки. Важливим при виборі тої чи іншої фігурки відмічати яку фігурку вибирає клієнт, з якого матеріалу вона зроблена, якого вона кольору і як часто він її використовує в заняттях (коли заняття пісковою психотерапією проходять з певною періодичністю). Важливо є відмічати поєднання фігурок (при створенні композиції з кількох чи кількох десятків фігурок) по розміру, по кольору по матеріалу з якого вони виготовлені. Для зручності ті предмети-фігури які використовуються в пісочній психотерапії розділені на категорії. Нижче буде наведений стандартний набір для піскової психотерапії, але хочеться зазначити, що психотерапевт може сам доповнити його тими предметами, які буде вважати за потрібне. Особливе місце серед фігурок для пісочної терапії мають складати особисті предмети дітей, які вони за власним бажанням збирають вдома та приносять на заняття.

- *ЛЮДИ.* Повинні бути різної стати і віку. Необхідно мати декілька фігурок немовлят, дітей, мам, дідусів та бабусь. Мають бути присутні люди різних спеціальностей, різних видів спорту. Люди різних культур, історичних епох, фантастичні, казкові герої, персонажі легенд і міфів включно з відьмами, ангелами, богами і богинями різних народів.

- *ТВАРИНИ, ЯКІ ЖИВУТЬ НА ЗЕМЛІ.* Cсавці, дикі і домашні тварини, гризуни і плазуни, тварини, які живуть в пустелі, джунглях, горах, доісторичні тварини - динозаври, мультиплікаційні тварини.

- *ПТАХИ ТА ТВАРИНИ (ІСТОТИ), ЯКІ ЛІТАЮТЬ*. Летючі миші, водоплавні птахи, птахи, що живуть на суші, свійські та дикі птахи. Доісторичні летючі істоти - динозаври (птеродактилі…), та казкові літаючі тварини. Метелики, жуки, мурахи, мухи.

- *ЖИТЕЛІ ВОДЯНОЇ СТИХІЇ.* Риби, восьминоги, акули і дельфіни, кити і краби, морські коники, мушлі.

- *ЖИТЛО ЛЮДЕЙ.* Починаючи з будинків різних народів і культур, - від маленьких і скромних до великих і багато прикрашених. Палатки, вігвами, печери, споруди лікарень, церков та тюрем. В набір входять загорожі, паркани, меблі, апаратура.

- *ПОСУД І ПРОДУКТИ*. Горшки, тарілки, каструлі, чашки, блюдця, ложки і виделки, різноманітні продукти харчування.

- *ДЕРЕВА ТА ІНША РОСЛИННІСТЬ*. Різні види дерев, квіти, кущі, трава. Використовують часто справжні рослини: каштани, жолуді, сушені квіти і т.д.

- *ОБ`ЄКТИ НЕБЕСНОГО ПРОСТОРУ.* Зірки, планети, хмари, веселка, блискавка.

- *ТРАНСПОРТНІ ЗАСОБИ.* Велосипеди, автомобілі, поїзди, танки, човни, парусні кораблі, підводні човни, літаки, повітряні кулі, космічні кораблі.

- *ОБ`ЄКТИ З СЕРЕДОВИЩА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ*. Дорожні знаки, мости, арки, ворота.

- *ОБ'ЄКТИ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ*. Ваги, маски, знаряддя праці, вулкани, вази, годинники, музичні інструменти, піраміди, яйця, предмети релігійного призначення, дзеркала, пляшки, коробки та скрині, гральні кості, свічки і сірники.

- *АКСЕСУАРИ.* Тканини, фотографії, нитки та ґудзики, цвяхи, скріпки та ювелірні вироби, гроші.

- *ПРИРОДНІ ОБ’ЄКТИ*. Кристали і мінерали, каміння, куски металу та дерева, насіння, пір’я, куски скла, пташині гнізда.

Символічне значення матеріалу, з якого виготовлені предмети, що використовуються в пісочній психотерапії мають не менш важливе значення чим вибір самих предметів для пісочної психотерапії. Коли предмети - фігурки є включені в пісочну композицію, то вони стають символами не тільки тих предметів, яких вони мають означати, але й якостей тих предметів, і тому матеріал передає, а часто і підсилює зміст того, про що йдеться в пісочній композиції.

*- МЕТАЛ.* В багатьох культурах метал розглядається як ембріон, який зародився в череві землі. Різні метали асоціюються з різними планетами і різними богами. Золото асоціюється з Сонцем, а срібло з Місяцем, свинець з Сатурном, залізо з Марсом, мідь і бронза з Венерою, а ртуть з Меркурієм.

- *КАМІНЬ.* Каміння в багатьох культурах символізують кістки Матері Землі, а також надійність, безсмертя і вічність. Камінь часто асоціюється з основою оскільки його закладають в фундамент споруди та будують наріжні стіни з каменю. Камінь часто символізує і з пуповиною, яка поєднує землю і небо. Вертикально стоячий камінь символізує фалічний символ і центр світотворення.

- *СКЛО І КРИСТАЛИ.* Кристали утворюються глибоко в надрах землі під дією високої температури і тиску на протязі багатьох тисяч років. Кристали є символом цілющої властивості психотерапії, оскільки справжню красу кристалу ми можемо побачити тільки тоді, коли його видобувають з великих глибин землі. Тому, тільки внаслідок глибокої психотерапевтичної роботи може бути ефект і тільки тоді відбувається процес кристалізації.

Скло символізує чистоту стосунків та намірів, які виникають в психотерапії. Оскільки скло є продуктом діяльності людини, то тільки при взаємній психотерапевтичній роботі і психотерапевта і клієнта може виникнути хороший терапевтичний альянс. І скло і кристал символізують взаєморозуміння і духовний досвід.

*- МІНЕРАЛИ.* Це мінерали які відшліфовують і вони справляють сильне враження, оскільки нагадують дорогоцінність, символізують приховані цінності. Саме те, що вони є розрізані і відшліфовані символізує відкриття захованої в предметі краси, багатий потенціал і природне начало.

- *ДЕРЕВО.* В багатьох народів дерево розглядається як prima material з якої було створено все. Обробка деревини з використанням інструментів символізує впорядкування хаосу. Дерево асоціюється з колискою, ліжком, або домовиною. Насіння дерева (жолуді, кедрові горіхи, каштани…) символізують ріст, енергію життя і процес формування особистості.

- *МУШЛІ.* Мушлі всіх форм символізують зв'язок з водою і Місяцем. Часто вони символізують жіночу сексуальність, є символом плодючості і народження фізичного і духовного.

- *КІСТКИ.* Кістки символізують вічність, швидкоплинність життя. Кістки нагадують про те, що життя і смерть йдуть поряд. В пісочній терапії використовуються як справжні кістки тварин, так і пластмасові черепи та кістки, мініатюрні скелети.

- *ПІР`Я.* Пір’я символізує істину і нагадує про потаємне бажання людини – літати. Асоціюються з небом та вітром. Важливим є наявність пір’я різних птахів, різного розміру та кольору.

- *ПЛАСТИКОВІ ФІГУРКИ І ПРЕДМЕТИ*. Пластмаса символізує сучасне суспільство, його бажання справити враження на оточення з метою продати з найбільшою користю той чи інший товар. В пісочній терапії застосовується предмети з гуми, полімерів, каучуку всі вони мають приблизно таке ж символічне значення.

Колір в пісочній психотерапії при психодіагностиці та при самій безпосередній роботі з піском має чи не найважливіше значення.

Різний колір викликає у різних людей різну реакцію. Так, наприклад, червоний колір є кольором драматичним, він стимулює рухову активність і емоційну експресію. Червоний колір асоціюється з почуттям радості і кохання. Синій колір – заспокоює, асоціюється з емоційною відстороненістю. В цілому синій колір символізує духовні якості, та більш насичений колір – темно-синій асоціюється з депресією і навіть з смертю.

Нижче будуть наведені кольори, які мають певне символічне значення в пісковій психотерапії та їх стимулюючі властивості:

- *Червоний.* Червоний колір - теплий, стимулюючий, асоціюється з кров’ю, життям, силою, збудженням, радістю та коханням. В той самий час символізує чуттєвість, насилля, агресію і гнів. Стимулює рухові функції, процес прийняття рішення, провокує на імпульсивні дії.

- *Помаранчевий.* Об’єднав в себе характеристики 2-х кольорів: жовтого і червоного. Екстравертність і імпульсивність червоного кольору та інтуїтивність жовтого. Коли клієнт вибирає помаранчевий колір, це свідчить про його бажання йти на контакт і в той самий час говорить про його поверховість та легковажність. Цей колір говорить, що перед вами людина енергійна, яка здатна отримувати енергію і задоволення від їжі. Надмірне використання помаранчевого кольору говорить про нервовість, низьку увагу.

- *Жовтий колір.* Жовтий колір займає середню позицію в кольоровому спектрі - ділить спектр навпіл між теплими і холодними кольорами, тому його значення - символічне уособлення в собі характеристики прийняття рішення, сумнівів і коливань. Коли клієнт надає перевагу жовтому кольору, то це може означати, що він надає перевагу теоретизуванню і немає достатньої здатності втілити задумане в життя. Окрім того жовтий колір символізує страхи, упередження, деструктивні тенденції: ненависть, обман.

- *Зелений.* Символізує ті характеристики, якими наділений рослинний світ: прямота, особистісне зростання, стійкість, надійність. Люди, які надають перевагу зеленому кольору ліберальні, не схильні до фантазування. Зелений колір часто асоціюють з спокоєм, рівновагою і зціленням. Деякі відтінки зеленого, ті що ближчі до жовтого асоціюються з активністю, зростанням, регенерацією, більш темні відтінки символізують заздрість, лінь, егоїзм та депресію.

- *Синій.* Синій колір асоціюється з безкінечністю і глибиною. Це колір, який символізує небо, істину, глибину, надійність, спокій. Синій колір заспокоює, але в великій кількості може викликати депресію. Темно-синій колір асоціюється з нерухомістю, холодом і смертю.

- *Фіолетовий.* Асоціюється з духовністю, загадковістю, містикою, магією. Цей колір є кольором королів, він надихає, і в той самий час це колір самозакоханості. Вибор темно-фіолетового кольору говорить про те, що людина хоче заховатись в світі фантазій.

- *Білий.* Символізує єдність і гармонію всіх кольорів, невинність, віру і істину. Білий колір пояснюється як колір мовчання і багатства вибору. Також вважається, що білий колір може нейтралізувати всі інші кольори.

- *Чорний.* Символізує пустоту і відсутність світла та кольору. Він асоціюється з силою, загадковістю і темнотою з якої з’явилось життя, а також символізує смуток і зло, чари, бездуховність і пекло. Чорний колір розглядається як неможливість рухатись, відсутність можливостей. В той самий час чорний колір підкреслює можливості інших кольорів.

- *Коричневий*. Асоціюється з землею, ростом, підтримкою життя і плодючості. Коричневий колір ще символізує екскременти, бруд, могилу і смерть, а ще, бажання підкоритись групі за рахунок втрати своєї індивідуальності.

Аналітики виділяють три стадії гри з піском: хаос, боротьба, вирішення конфлікту.

На стадії *«хаосу*» дитина набирає багато фігурок (майже все, що попаде в поле зору), хаотично розкладає їх і навіть перемішує їх з піском. Подібні дії відображають наявність тривоги, страху, недостатність позитивної внутрішньої динаміки. З одного боку, це діагностично, а з другого - терапевтично, адже через «хаос» відбувається поступове «проживання» психоемоційного стану та звільнення від нього. Підсвідоме в даному випадку використовує принцип «естественной десенсибилизации» - багаторазове символічне повторення психотравмуючої ситуації в результаті чого змінюється емоційне відношення до неї. Стадія «хаосу» може займати від одного до декількох занять. Причому на одному занятті дитина може побудувати від 6-7 картин. Можна відзначити, як від «картини» до «картини» зменшується кількість використаних фігурок і з’являється сюжет.

Стадію *«боротьби»* можна спостерігати у складних дітей, підлітків та дорослих. На пісочний лист підсвідомо переносяться внутрішні конфлікти: агресія, образа, тривога, погане самопочуття, реальні конфліктні взаємовідносини і т.д.

Істоти в пісочниці вбивають один одного, йде війна, тяжке протистояння. Через деякий час може з’явитися герой або сили, що наводять порядок та встановлюють справедливість. На думку юнгіанських аналітиків, таким чином можуть драматизуватися несублімовані, неорганізовані лібідозні імпульси, сили.

На стадії *«вирішення конфлікту*» можемо спостерігати мир, спокій, повернення до повсякденних справ. На цьому етапі відбувається інтеграція сил, що проявились на попередньому етапі.

**Індивідуальна форма роботи.**

На час і частоту терапевтичних консультацій з використанням піску розповсюджуються загальні правила психологічного консультування.

Класичний процес пісочної терапії починається з того, що психолог пропонує дитині (дорослому, підлітку) вибрати ті фігурки, які йому заманеться (не тільки ті, що йому подобаються, а взагалі всі, що чомусь захочеться взяти). Час вибору не регламентується. Кожен вибирає в своєму темпі. Для підсвідомого нашого клієнта психотерапевтичний процес уже почався - він обстежує фігурки шукаючи в них персоналій внутрішніх процесів. Якщо він бере все підряд і у великій кількості - він переживає етап «хаосу» і йому потрібно «пропрацювати» своє внутрішнє напруження. Вибір фігурок не фіксується. В протоколі пишемо: «хаос». Темп вибору фігурок розкаже нам про швидкість психічних процесів, або про глибину переносу. Якщо вибір був зроблений дуже швидко, то ми можемо припустити, що або швидкість реакції дуже висока, або перенос достатньо поверховий. Якщо більшу частину сеансу було потрачено на вибір фігурок, то нам потрібно замислитись: або ми присутні при високому рівні узагальнення, в підсвідомому є домінуючий процес, заглиблення йде до екзистенціонального пласту, або у клієнта такий темп реакції. Більш точні висновки можна зробити познайомившись з його пісочною картиною.

Коли вибір зроблено, клієнта запрошують до пісочниці та запитують з яким піском він працюватиме (вологим, сухим). З вологим піском частіше воліють працювати напружені, тривожні люди, гіперактивні діти та підлітки. Сухий пісок розсипається і це їх дратує. Слід вважити, що перехід в своїй роботі від вологого до сухого піску є показником стабілізації психічних процесів, позитивної динаміки. Можна давати таку інструкцію: «Уявіть собі, що ви Чарівник. Він довго подорожував. Шукав місце де ще не ступала нога людини.

Накінець він прийшов у пустелю. Задумав перетворити її в Казкову країну та заселити різними істотами. Перетвори пустелю в той світ, який ти хочеш».

Звичайно, що це не єдино можлива інструкція. Дитина, як правило, не потребує інструкцій коли бачить пісок. Інструкції можуть бути по типу: «Створи те, що ти хочеш», «Відобрази найбільш яскравий епізод твого сновидіння», «Створи свою родину і розкажи про неї» і т.п. Можна дати доповнення до інструкції: «Якщо якісь фігурки не потрібні тобі - поверни їх на місце, а якщо якихось не вистачає - підійди і візьми їх». Маленькій, або «особливій» дитині має сенс показати можливості пісочниці: розкопати дно, показати синій колір - воду, побудувати гору тощо. Але перед початком самостійного процесу потрібно все розрівняти. Потрібно звернути вашу увагу, що для інтерпретації індивідуальних пісочних картин, необхідно, щоб наш клієнт зайняв певне місце біля пісочниці.

Таким чином ми задаємо систему координат, відносно якої буде проводитись інтерпретація. Як тільки клієнт розпочав роботу, нам важливо зайняти таке місце де нас не видно, а нам видно все і вести Протокол спостережень.

Люди, що створюють багатий різноплановий ландшафт, частіше всього натури динамічні, схильні до рефлексії, дослідники по натурі, що у всьому хочуть дійти до самої суті. Якщо ми бачимо відсутність ландшафту, або його умовність, то скоріше всього це тенденція до внутрішньої стабілізації. З якихось причин клієнту не хочеться (в цей момент) заглиблюватися в нетра підсвідомого, розкопувати першопричину ситуації, він хоче зберегти знайдену рівновагу. «Плоску» картину можна побачити у зовсім маленьких і «особливих» дітей.

Для зручності схематичне зображення пісочного листа ділимо на 3 частини: ліву, центральну та праву. Об’єкти, що попадають в ліву частину пісочного листа символізують процеси, бажання, події, що вже відбулися (прожиті). Це досвід, що є у людини, взаємовідносини з мамою, в родині, вдома, емоційно-чуттєву сферу життя.

Центральна частина - «актуальне сьогодення тут і тепер». Що є важливим, що засмучує, з чого радіє клієнт. Права частина - символізує чоловічі процеси внутрішнього світу. Це майбутнє, соціальна орієнтація, соціалізація, образ майбутнього, взаємовідносини з батьком, друзями, співробітниками. Це можуть бути потенціальні нереалізовані плани, а також тривоги, застереження пов’язані з майбутнім.

Окрім того, умовно ділимо пісочний лист по горизонталі на верхню та нижню частини. Все, що буде знаходитись зверху - процеси ірраціональні, фантазійні, образи майбутнього, сподівань.

Все, що знаходиться в нижній частині - сфера реальної діяльності, щось зроблене, або те що втілюється.

Центр - процеси зв’язані з «его», тенденція до самоактуалізації. Та фігурка, що першою «намалюється» в пісочниці, як правило, символізує образ на який йтиме перенос «его» з яким підсвідомо ідентифікує себе людина. Місцезнаходження першої фігури покаже нам положення «точки его» в просторі його внутрішнього світу. Це буде в теперішньому, чи в майбутньому, вдома чи на роботі. Для зручності введений дробний запис: 3/1 - означає, що фігурка під номером 3 першою зявилась на пісочному листі, а 1/2 – фігурка під номером 1- другою.

Інколи фігурки закопують - ставиться стрілка «вниз». Закопані в пісок предмети - те, що витісняється в підсвідоме, або те, що не усвідомлено. Можуть закопувати каміння, як потенціальні частини особистості, монстрів, як витіснене напруження, ключі, як символи потенційного шляху, відкриття. Про ці фігурки, бажано розпитати клієнта: що це, за якими правилами живе, чому закопано тощо.

Багато інформації нам передадуть водойми. Вони бувають відкриті та закриті. «Відкрита» система ніби витікає за межі листа. Символізує відкритість певному процесу, тенденцію до розширення особистих кордонів. Той напрямок куди витікає вода показує нам вектор підсвідомої орієнтації людини на даний момент. До чого вона схильна зараз: дослідженню минулого, домашніх ситуацій чи намагається уладнати теперішнє та майбутнє.

Гори на пісочному листі - підсвідомі тенденції до самоствердження, реалізації. Фігурки, що опинились на горі мають особливе значення для автора роботи.

Буває, що гори і ріки ділять картину на дві і більше частин. Це може символізувати різні аспекти особистості, «автономні» внутрішні світи, ряд життєвих ситуацій, якими стурбований автор.

Коли клієнт дає зрозуміти, що завершив картину, ми просимо його розказати про неї:

* + Що це за світ, країна?
	+ Які істоти її заселюють, який у них характер, що вони вміють, звідки вони прийшли в цю країну (уважно розпитати про кожну фігурку)?
	+ Які стосунки між ними?
	+ Чи всім істотам добре в цьому світі, а якщо «ні», то що потрібно зробити,

 щоб їм стало краще?

* + Що буде відбуватися в цій країні, що герої будуть робити в подальшому?

Останні два запитання стимулюють нашого автора вносити зміни в картину, фантазувати проектувати своє бажання на майбутнє пісочної країни.

Тут важливо не просто фантазувати, а реально робити зміни - фігурки легко переставляються, вносяться нові, забирається те, що більше не потрібно.

 Інколи автори не хочуть нічого змінювати в своїх роботах (навіть коли психологу здається, що ці зміни потрібні). Це може бути зв’язано з переносом на пісочний лист стану внутрішньої рівноваги, бажання залишити все так, як є. В цьому випадку людина бажає «зупинити мить», посилити, повністю прожити знайдене і відображене на пісочному листі становище. Для клієнта ця картина не має невирішеного конфлікту, для нього це стан динамічної рівноваги.

Якщо клієнт вважає, що його героєві погано і ніщо не може йому допомогти (навіть нагадування про те, що ми знаходимося в казці і що на полицях є безліч фігурок, що можуть бути привнесені на пісочне полотно) то це означає, що проблема глибока і потенційне підсвідоме її рішення ще не визріло.

**Види ігор з дітьми на заняттях пісочної терапії.**

Як стверджують психотерапевти, дитина здатна застосовувати соціальний «пісочний досвід» у своєму реальному житті. Крім корекційно-стабілізуючої функції пісочна терапія володіє багатими можливостями щодо використання її з дидактичною метою. Окремим блоком ігор-занять на засадах пісочної терапії є дидактичні ігри на розвиток у молодших школярів різноманітних мовленнєвих умінь: розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук, розвиток фонематичного слуху, корекція звуковідтворення, читання, письмо та розвиток зв’язного мовлення.

 *1. Ігри на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук.*

Тактильна форма відчуття у людини є найдревнішою. Кінестетичні відчуття пов’язані у людини з відчуттям самого руху: як сидимо, як стоїмо, як тримаємо олівець, ручку, чи комфортно нам при таких рухах тощо. Тактильно-кінестетичні відчуття напряму пов’язані з розумовими операціями. Пальчикові ігри у піску стабілізують емоційний стан дитини. Промовляння почуттів, що виникають під час контакту з пісковою поверхнею, створює своєрідний чуттєвий досвід особистості, формує навички позитивної комунікації. Розвиток дрібної моторики руки корелює з розвитком мовленнєвої діяльності дитини. Вперше такі дослідження проводились М. Кольцовою. Виділяють такі види ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук у пісочниці: «Відбитки наших рук», «Що заховано у піску?» тощо.

*Гра «Відбитки наших рук»:*

* на рівній поверхні піску дорослий та дитина по черзі роблять відбитки своїх рук (зовнішньої та внутрішньої поверхні долоні);
* створюються різноманітні спільні візерунки (усією поверхнею долоні, ребрами долоні, кулачками, окремими пальчиками тощо);
* можна поділитися відчуттями, що виникають при роботі з піском;
* рухові вправи у піску: «ковзання» долонями або ребрами (як змія, машина тощо), зигзагоподібні або кругові рухи;
* створення малюнків у піску: «волошка», «сонечко», «дощик», «трава» тощо;
* ходіння по поверхні піску пальчиками: по черзі, одночасно, одним тощо;
* «загадкові сліди»: групувати по два, по три, по чотири пальчики та створювати відбитки слідів різних тварин;
* вправа «гра па пісочному роялі» - імітація гри на піаніно.

*Гра «Що заховано у піску?»:*

* дорослий та дитина занурюють руки у сухий пісок, спостерігають, як при цьому змінюється рельєф піску;
* звільняють руки від піску без різких рухів: рухаються лише пальчики або здуваються піщинки.

*Гра «Міна»:*

* рука одного гравця перетворюється у міну, вона знаходиться у піску у будь-якому положенні; її треба обережно відкопати, не торкаючись її.

*2. Ігри на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення.*

Сутність цієї категорії ігор полягає у тому, що мовлення у поєднанні з активною дією викликає позитивну мотивацію навчання: дитина стає активним учасником навчального процесу. Завдяки іграм вирішуються навчально-корекційні (розвиток фонематичного слуху: вміння відчувати та виділяти окремі звуки та звукосполучення; формування правильного звуковідтворення) та психологічні завдання (розвиток комунікативності та відчуття задоволення собою та своєю роботою).

Прикладом ігор на розвиток фонематичного слуху та корекцію звуковідтворення можуть стати ігри-казки «Подорож в країну літери А (Б, В...)».

*3. Навчання читання та письма «Пісочна грамота».*

Основна ідея розробки ігор цього модуля – використання додаткового ефекту перцепції: чутливості рук та розвиток дрібної моторики. До найбільш ефективних ігрових завдань слід віднести такі:

* «Виліпи, будь ласка, літеру…» (згрібають пісок ребром долоні, звіряють з оригіналом).
* Створимо Місто Літер (навчаються розміщувати символи у просторі).
* «Я виліплю літеру, а ти - викопай її».
* Гра «Казкові перевтілення Літер» (літера Л – в літеру А, Г в Т тощо).
* Власне писання на поверхні пісочниці. Спочатку пальчиком, потім паличкою, яку тримають як ручку.

Цікавим ефектом суто естетотерапевтичної дії можна вважати таку особливість писання на піску: дитина може дуже легко змінити (зруйнувати) неправильно написані слова, зробити це «безболісно» у порівнянні із писанням у зошиті, де сліди помилок завжди помітні.

Дитина, як правило, швидко втомлюється у процесі навчання письма за рахунок відсутності належного рівня розвитку певних психічних процесів та дрібної моторики руки. Робота з піском дозволяє зберігати та продовжити працездатність дитини у часі.

Педагог при роботі не фіксує довго увагу на помилках і тому дитина відчуває позитивне враження від писання на піску. Як свідчить досвід, дитина дуже рідко намагається уникнути від роботи, тому точніше можна визначити та зафіксувати справжню втому.

Для дітей з порушенням опорно-рухового апарату, особливо у тих випадках, коли хвороба не дозволяє дитині тримати ручку, писання на піску стає справжнім рятуванням. Модуль ігор на піску з такими дітьми має свої особливості:

* писання літер можна здійснювати за допомогою «змійки» - мотузка з вузликом (змійка з головою) на піску;
* дитина бере мотузок та вільно проводить ним по піску, залишаючи слід;
* дитина може уявити собі, що тримає у руках ручку та проходить ручкою по зміїному сліду (відпрацювання зигзагоподібних ліній без відриву);
* можна взяти змійку за голову як ручку і писати нею кружечки, палички тощо (як у прописі).

Таким чином, піднос з піском є ​​унікальним інструментом, що дозволяє мати справу з багатьма подіями життя, такими як проблеми відносин, особистісний ріст, травми, адаптації і т.п.

Головною відмінністю пісочної терапії від інших методів є можливість створювати свій світ, який забезпечить дитині (дорослому) шлях до її потаємних думок і почуттів. При цьому цей світ можна розглядати як під мікроскопом, відчувати, змінювати, обговорювати і навіть фотографувати.

Пісочна терапія - це унікальна можливість досліджувати свій внутрішній світ за допомогою безлічі мініатюрних фігурок, підносу з піском, деякої кількості води і відчуття свободи та безпеки самовираження, що виникає в спілкуванні з психологом. Це можливість висловити те, для чого важко підібрати слова, стикнутися з тим, до чого важко звернутися безпосередньо, побачити в собі те, що зазвичай йде від свідомого сприйняття.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. - СПб.: Речь, 2007. - 208 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. - СПб.: Издательство "Речь"; "ТЦ Сфера", 2001. – 400 с.
3. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. - СПб.: Речь, 2006. - 176 с.
4. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 256 с.
5. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия. - СПб.: Питер, 2001. - 320 с.