Песочная терапия

Сегодня одним из наиболее популярных методов психологической помощи детям является песочная терапия. Благодаря этому  методу, у ребенка развивается способность к самовыражению и творческому восприятию мира. Песочная терапия помогает развивать у детей память, внимание и пространственное воображение.

Создавая свой, неповторимый мир на песке с помощью разнообразных фигурок, малыш передает нам все свои фантазии и переживания. Песочная терапия также способствует развитию следующих навыков:

* формирование коммуникативных навыков;
* улучшение памяти, внимания и образного мышления;
* развитие мелкой моторики рук;
* избавление от тревог и страхов.

Что необходимо для песочной терапии.

Для достижения наиболее эффективных результатов необходимо предоставить малышу возможность самостоятельно выбирать предметы для работы с песком. В качестве таких предметов можно использовать не только игрушки, но также всевозможные фигурки из глины, пластмассы и металла. Не забывайте о природных материалах, таких как засушенные растения, семена, перья, камни, ракушки и т.д. Работая с этими материалами, ребенок сможет научиться осмыслению всех необходимых изменений в окружающем его мире.

Ребенок, который предпочитает занятия с песком рисованию или лепке, стремится к ощущению своего природного начала, он пытается открыть нам свой глубокий мир внутренних переживаний. В зависимости от того, какую именно фигурку или предмет выбирает малыш во время игры с песком, можно разобраться в причинах возникновения всех детских проблем.

Для изготовления миниатюр чаще всего используют фигурки из пластмассы. Это могут быть персонажи любимых сказок, машинки, солдатики и т.д. Фигурки из металла и фарфора используют для песочной терапии значительно реже из-за их высокой стоимости.

Обращайте внимание на то, чем руководствуется ребенок при выборе фигурок – он может выполнять композиции из одного материала, либо сочетать фигурки из разных материалов.

Для достижения хороших результатов, необходимо иметь достаточно большую коллекцию миниатюрных фигурок. Возможность осуществления выбора научит ребенка принимать решения самостоятельно. Однако чтобы ребенок не растерялся, не нужно сразу предлагать ему большое количество фигурок для работы с песком. Любую поделку, созданную вашим малышом, можно взять с собой домой, но также очень важно сохранить в памяти тот образ, который он попытался создать. Никогда не критикуйте композиции, созданные ребенком, иначе он перестанет вам доверять.

В коллекции фигурок, используемых в песочной терапии, обязательно должны быть:

1. Животные, обитающие во всех природных зонах – джунглях, пустынях и лесах. Это могут быть любые млекопитающие, земноводные, грызуны, доисторические животные и обязательно звери из мультфильмов.
2. Птицы дикие и домашние, а также доисторические ящеры.
3. Насекомые – бабочки, жуки, пауки, мухи и кузнечики.
4. Обитатели морей и океанов – акулы, киты, дельфины, крабы, осьминоги и всевозможные рыбы.
5. Фигурки, изображающие людей разных профессий, а также людей разного пола и возраста. К этой группе также относятся фигурки персонажей любимых детских сказок.
6. Дома: жилища разных народов (палатки, шатры и т.д.) К этой группе относятся всевозможные предметы мебели для кухни, гостиной, спальни и ванной комнаты.
7. Муляжи продуктов питания и посуда – сковородки, тарелки, чашки, ложки и т.д.
8. Фигурки, изображающие всевозможный транспорт – наземный, воздушный и водный.
9. Деревья и растения (можно использовать настоящие растения).

10.Натуральные материалы —  каштаны, желуди, птичьи гнезда, перья, камни, кора деревьев, семена растений и т.д.

11.Пуговицы, монетки, зеркала, часы и другие аксессуары.