

 песочная терапия

Песочная терапия используется психологами, логопедами и педагогами в работе с детьми и взрослыми. Рисование песком, лепка фигур из кинетического песка, игра в песочнице – все эти техники вызывают интерес у клиента, делая процесс [психокоррекции](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/psihologicheskaya-korrektsiya%22%20%5Ct%20%22_blank) не только эффективным, но и увлекательным.
Основная цель песочной терапии – создать условия для самоизлечения клиента средствами творческого самовыражения. Психолог помогает клиенту вывести информацию из бессознательной сферы в область сознания. В зависимости от типа занятий, цели терапии песком могут быть коррекционными, развивающими или образовательными.

На основе особенностей метода и его цели можно выделить следующие задачи песочной терапии:

* диагностика психоэмоционального состояния клиента;
* помочь клиенту понять негативные [эмоции](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/kak-kontrolirovat-svoi-ehmocii) и трансформировать их в положительные переживания;
* провести анализ психотравмирующего события;
* оптимизировать ценностные установки личности;
* снизить уровень тревожности;
* развитие коммуникативных навыков клиента;
* создание условий для благоприятной социализации личности;
* нормализация детско-родительских отношений.
* Диагностическое занятие. На таком занятии психолог изучает особенности эмоционально-волевой сферы участников, выявляет их личностные проблемы. Если занятие проводится с семьей, то психолог диагностирует специфику детско-родительских и супружеских отношений посредством упражнений с песком.
* Занятие-игра. В этом виде занятий песочная терапия сочетается со сказкотерапией и обыгрыванием той или иной ситуации. Игры с песком развивают кинестетическую и тактильную чувствительность детей, развивают познавательный интерес и коммуникативные навыки.
* Психокоррекция. Этот вид занятий с песком проводится индивидуально и направлен на исправление негативных особенностей личности. Часто песочную психокоррекцию применяют в качестве вспомогательного метода лечения неврозов.
* Консультирование с элементами песочной терапии. Манипуляции с фигурками в песочнице в данном случае помогают клиенту визуализировать проблему, понять сложившуюся жизненную ситуацию и найти выход из нее.
Песочная терапия применяется в качестве развивающих занятий для детей с ЗПР. Педагогически запущенным и гиперактивным детям эта технология облегчает социализацию.

(Занятия проводит педагог-психолог Гнездова Оксана Олеговна)