**Песочная терапия — метод познания детской души**

*Часто руки знают, как решить загадку,*

*с которой интеллект боролся напрасно.*
***К.Г.Юнг***

Песок действует на детей как магнит. Что же происходит с ребёнком, когда он играет в песок? Часто словами ребёнок не может выразить свои мысли, переживания, страхи. Однако имеются и другие способы их передачи — жесты, мимика и, конечно, использование творческих способов самовыражения. Именно к такому способу и относится песочная терапия. Но прежде чем говорить об этом методе, хочется остановиться на противопоказаниях при использовании метода песочной терапии.

**Внимание противопоказания!**

*Аллергия на пыль, заболевание лёгких, порезы на руках, заболевания кожи*

**Что такое песочная терапия?**

**Песочная терапия** — это один из методов психотерапии, возникшей в рамках аналитической психологии. Это способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, посредством работы с песком.

**Задачи песочной терапии**

* формирование позитивного восприятия мира;
* укрепление навыков коммуникации;
* развитие умений решать сложные задачи, корректировать ошибки;
* устранение агрессии, замкнутости;
* развитие внутреннего «Я» ребенка, самостоятельности и уверенности в себе;
* улучшение познавательных процессов (например, памяти и внимания).

**Преимущества песочной терапии**

* Этот метод можно использовать с детьми раннего возраста, так как для занятий детям не нужны особые знания, навыки и умения.
* В игре исключены ошибки. Каждый играет так, как ему хочется, поэтому поводов для расстройства нет. Творить собственный мир получается у всех!
* Ребенок учится выходить из сложных ситуаций. Он не один. Рядом должен находиться наставник (родители, воспитатели, психолог), который поможет ему преодолеть трудности.
* Песочная терапия детей с песком развивает: внутренний мир ребенка, его логику, умение фантазировать, мыслить образно.

**Виды песочной терапии**

* Индивидуальная;
* Групповая.

**Индивидуальные занятия ребенка помогают определить:**

* Наличие внутренних конфликтов, вызванных внешними обстоятельствами (война, катастрофы);
* Агрессивное состояние, его направленность;
* Проблемы внутри семьи. В этом случае песочные фигурки выступают прототипом взрослых, родителей, близких родственников;
* Выявить спрятанные ресурсы личности, внутренние возможности. Например, ребенок создает волшебные предметы, которые помогают решать проблемы;
* Возможную реакцию на затруднения (ребенок может проявлять заботу или, наоборот, равнодушие)
* Уровень развития самовосприятия, склонность к самоанализу, самопознанию.

**Групповые занятия с детьми помогают определить:**

* Микроклимат, взаимоотношения между детьми;
* Раздел ролей;
* Стиль поведения каждого участника группы.

**Что необходимо для занятий песочной терапией?**

* Ящик для песочной терапии размером 70х50х8. Внутренняя часть ящика должна быть окрашена в голубой цвет, а внешние стороны в песочный цвет.
* Песок.
* Набор фигурок, формочек, разноцветных камней, ракушек и т.д.

