

О пользе песочной терапии для детей

Каждый человек, будь он серьезным боссом или многодетной мамой, спортсменом или телеведущим, имеет один факт в своей биографии: он в детстве строил куличики из песка и любил сидеть в песочнице. Может, именно потому, что это занятие настолько простое и доступное, мы не считаем его творчеством и не задумываемся о его терапевтическом эффекте.

Простота и доступность

Кроме простоты и доступности для каждого, рисование на песке и песком — это еще и целительный процесс. И не только потому, что само прикосновение к специальному сенсорному песку успокаивает и доставляет удовольствие. Песочная терапия дает возможность здесь и сейчас создать свое произведение, почувствовать себя успешным художником без оглядки на нормы и правила. И при этом понимать, что ты хозяин положения, ведь стереть свое творение ты можешь одним движением руки.

Волшебный песок

Песок — это удивительный материал. Как только человек до него дотрагивается, внутри него начинается благотворная работа.

Сейчас у многих детей внимание рассеянное, им трудно сконцентрироваться, они постоянно в движении и напряжении. Есть ребята, которым после занятий в школе необходимо отдохнуть, расслабиться. У детей с особенностями развития это проявляется с особой силой. Из-за сильного эмоционального напряжения ребята с аутизмом, задержкой психического развития и т. д. не всегда могут заниматься в группе, воспринимать музыку, цвета, звуки.

На занятии по рисованию, к примеру, из-за концентрации эмоций и многих отвлекающих факторов (кисточки, краски, свертки, запахи) внимание ребенка рассеивается и он испытывает перевозбуждение. Но при этом хочет рисовать. Что же делать? Рисовать песком!

Когда такой ребенок оказывается в затемненной комнате, где играет спокойная музыка, например, шум моря, где он один на один с педагогом, то ему становится комфортно. Он берет теплый песок, пересыпает его из руки в руку, трогает, гладит. Бывает, в самом начале занятия дети, еще напряженные и эмоциональные, стучат по песку кулаком или бросают его со звуком «бум»! Так они выражают свое напряжение.

Но за получасовое занятие они все свои эмоции отдают песку. Дети словно обнуляются, расслабляются, уходят их негатив, страхи и неуверенность. Песок — прекрасный антидепрессант.

Работа с песком дарит не только гармонию и эмоциональное раскрепощение, но и многогранно развивает ребенка, особенно если практиковать такую арт-терапию регулярно.