**Песочная терапия: простая игра в песок или метод душевного исцеления?**

Песочную терапию, или сэндплэй (от англ. «sandplay» - игра с песком), по праву считают одной из наиболее интересных методик в психотерапии и психологическом консультировании. Песочная терапия практикуется психоаналитиками и психологами с целью помочь человеку разобраться в своем внутреннем мире и улучшить эмоциональное самочувствие.

**В чем особенность сэндплэй-терапии?**

Песочная терапия базируется на идеях К.Г.Юнга – основоположника аналитической психологии. Он был уверен, что благодаря играм с песком высвобождаются поток заблокированной энергии. В процессе таких игр человек получает возможность осознать свои переживания и найти им объяснения, в результате чего приходит чувство спокойствия и уверенности. Сэндплэй-терапия позволяет:

* сформулировать собственные страхи и переживания;
* открыть внутренние ресурсы, помогающие преодолеть трудности;
* найти пути разрешения конфликтов;
* изменить свое отношение к конкретным ситуациям и событиям.

После курсов игровой песочной терапии у человека исчезает тревожность, повышается самооценка и укрепляется вера в самого себя.

**Кому будет полезна методика?**

Изначально песочная терапия применялась только в детском психоанализе, однако сегодня этот метод одинаково активно используют в работе как со школьниками и детьми дошкольного возраста для развития речи и в рамках общеразвивающих занятий, так и со взрослыми и подростками, чтобы помочь им выразить тяжелые переживания и решить внутренние конфликты. Детская песочная терапия нередко проходит в группах, и в ходе занятий у детей формируется ситуационный стиль общения, а также выявляется позиция личности как участника коллектива. Особенно эффективными занятия с песком считаются для детей с речевыми нарушениями и дисфункцией мозга.

**Как проходят занятия?**

В песочной терапии используются лотки с песком или специальные световые песочные столы, вода и различные фигурки. Среди них должны быть и природные (например, камни, ракушки), и изготовленные искусственным способом: фигурки людей, животных, машины, деревья и так далее. Чем больше фигурок и чем они разнообразнее, тем полнее клиент может себя выразить.

Модель игры зависит от конкретной проблемы, с которой обратился клиент. Часто на занятиях песочной терапии для детей психолог не дает никаких заданий или инструкций, а просто просит поиграть с песком и придумать какую-нибудь сказку. Взрослому терапевт может задать тему игры, например, «Я и семья», «Мои дети», «Мои страхи». В ходе занятия психолог задает необходимые вопросы, затрагивает «нужные» темы и постепенно вместе с клиентом приходит к важным выводам и решениям.

**Как выбрать кабинет?**

Выбирая кабинет для прохождения песочной терапии, в первую очередь необходимо поинтересоваться, кто проводит занятия. Терапевт должен иметь соответствующее образование и определенный опыт.

Нелишним будет посетить первичную консультацию, которую проводят для родителей большинство центров, практикующих песочную терапию. В ходе таких консультаций можно решить, насколько подойдет данная методика в конкретном случае, а также выбрать подходящий формат занятий (групповые или индивидуальные).