**Что такое песочная терапия.**

Кто из нас в детстве не играл в песочнице, не строил замки? На морском берегу словно некая невидимая сила влечёт нас сотворить причудливый замок. Морские волны накатывают, смывают наши строения, а мы продолжаем строить вновь и вновь.

Песок удивительный материал, приятный на ощупь и настолько податливый, что человек может создавать целые фрагменты мира, затем ещё, — и так до бесконечности. Переживая уникальную тайну бытия, человек достигает состояния внутреннего равновесия, освобождаясь от повседневной суеты.

Мы погружаем руки в песок и удивительные ощущения охватывают нас. Он может рассыпаться сквозь пальцы и ему можно придавать форму. Песок — это неведомая и известная вселенная, из которой можно создавать свой неповторимый мир.

Почему же, даже став взрослыми, мы с детским азартом и воодушевлением строим замки из песка?

Часто человек не может найти слова для описания своих трудностей. Он не понимает причин происходящего с ним и своеобразная песочная терапия даёт возможность человеку представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. Собственный мир в миниатюре из песка. Увлекательная игра или серьёзное терапевтическое направление?

*"Игра в песок"*высвобождает заблокированную энергию и*"активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике"*, считал **Карл Густав Юнг**, основатель **аналитической психотерапии**. Создание песочных композиций стимулирует фантазию человека, позволяя ему понять свои собственные внутренние процессы, которые рассматриваются в символике ландшафта и выбираемых человеком миниатюрных фигурок людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого. **Песочная терапия** — это невербальная форма **психотерапии**.

Пересыпание песка, создание отпечатков, картин с использованием предметов, — всё это формы песочной терапии. Фигурки могут символизировать как субличности человека, создающего песочные образы, так и реальных людей, с которыми он связан. Выстраивая героев песочного города, человек строит новые взаимоотношения с самим собой. Такой подход используется в **гештальт-терапии**и **психосинтезе***.*

Если человек может осознать свои переживания, найти им объяснения, он успокаивается, обретает чувство определенности и уверенности. Он может ответить себе на вопросы: почему он так чувствует себя, почему так делает, почему так думает.

В процессе песочной терапии проявляются творческие возможности человека, благодаря чему происходит отреагирование внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне.

Песок ассоциируют с бессознательным, из которого человек сам извлекает предметы, освобождаясь тем самым от подавляемых конфликтов. *"Все, что находится в бессознательном, стремится проявиться вовне, и личность также в своем развитии стремится перейти из бессознательного состояния к целостному переживанию самой себя",* — пишет К. Г. Юнг. Создавая песчаные ландшафты, человек может осмыслить содержание бессознательного.

Разыгрывая в песочнице конкретные ситуации из жизни, можно изменить своё отношение к ним и найти правильные для себя решения. Можно выстроить созидательный сюжет или событие, а это важный психотерапевтический ресурс.

Игра в песочнице, — это словно сказка, в которой человек является волшебником или феей и может сам преобразовать текущую ситуацию, беспокоящую его. А затем, опыт построения перенести в свою реальную жизнь. Через песочницу можно увидеть внутренний мир человека.

Для ребёнка песочная терапия хороша, как коррекционно-развивающая и образовательная работа. Работа с песком, — это и упражнения на тактильную чувствительность и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Маленький человек не всегда может рассказать взрослым о своих трудностях, а окунувшись в песок, для него это становится возможным.

Песочная терапия позволяет:

* выразить переживания, которые трудно сформулировать словами;
* открывает внутренние резервы для разрешения трудностей;
* даёт возможность пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов*.*

Психике человека присуще стремление к **целостности** и **самоисцелению**, считала **Дора Кальфф**.

В результате курса песочной терапии проходит **тревога**, искажающие поведение эмоции устраняются. Игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие и детей и взрослых. А ведь посмотреть на свой внутренний мир со стороны можно и дома. Арт-терапевты советуют иметь песочницу, чтобы в трудные минуты или минуты радости создавать песочные картины.

Законченная концепция песочной терапии еще не сформирована, но уже является эффективным методом в **психотерапии** и **психологическом консультировании**. У песочной терапии есть интересное прошлое, наработки в настоящем и более чем перспективное будущее.