**Сказка которая не кончается...**

Кто из нас в детстве не играл в «куличики»? Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице: на песке строится дом, высаживается дерево, создается семья. Но взрослые часто ставят перед ребенком череду запретов и указаний. Так кирпичик за кирпичиком растет и крепнет стена, отделяя и отдаляя Мир ребенка от Мира взрослого. С помощью песочных игр дети воссоздают это шаткое равновесие. Проигрывая на песке ситуации из жизни, они стремятся к бесконфликтному, конструктивному общению, взаимопомощи. Дети учатся выражать свои чувства в безобидной форме, не причиняя вред окружающим людям.

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Песочная игротерапия – прекрасная возможность выразить свое отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка. Именно поэтому мы, психологи, можем  использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях.

К.Д. Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!»

Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Принцип «Терапии песком» был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «возиться»  с песком и сама его структура, подсказали великому Юнгу эту идею. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые  только при соединении образуют любимую нами песочную массу. Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе воплощение Жизни во Вселенной.

А сама история песочной терапии берет начало в 1929 году, когда английский детский психотерапевт Маргарет Ловенфельд впервые применила песочницу в игровой психотерапии с детьми. Так родилась «техника построения мира».

Песочная терапия определяется как «невербальная форма психотерапии, позволяющая установить доступ к глубоким довербальным уровням психики», где «глубоко в бессознательном скрыты самоисцеляющие возможности психики, и они проявляются при определенных условиях».

Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых,  и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

Ведь распознание и передача эмоций – сложный процесс, требующий от ребенка определенных умений и знаний. Эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Выражение ребенком своих чувств – важный показатель понимание им своего внутреннего мира, свидетельствующий о психическом состоянии, благополучии, перспективах развития.

Песочная терапия может проводиться с людьми любого возраста, начиная с трехлетних детей. Песочная картинка- это срез психической реальности человека, но все психические процессы в нем зашифрованы. Для того чтобы расшифровать его, необходимо понимание ключевых характеристик, то есть тех качественных показателей, с помощью которых можно описать песочную картину. Введение ключевых характеристик значительно облегчает процесс систематизации информации и помогает специалисту понять уникальный внутренний мир и переживания ребенка.

Песок дает возможность для выражения широкой гаммы различных чувств: его можно сыпать, наносить по нему удары, закапывать в него разные предметы и т.д. Создание множества форм, таких как холмы, долины, дороги, реки, волны, борозды и др., позволяет не только интенсифицировать переживания ребенка, но и придать интерпретациям особую глубину.

Психологу нужно научиться молчать, и только лишь наблюдать за действиями ребенка, понимать его и ему сопереживать.

Создание песочной композиции можно сравнить с работой садовода, называя песочницу «садом души». Психолог словно предоставляет ребенку небольшой участок земли, на котором тому предстоит взрастить свой мир, используя собственные руки и свободный выбор.

Создание песочной формы может рассматриваться как важный показатель принятия ребенком личной ответственности за свои действия и переживания.

Самые первые инструкции:

Детям любого возраста**:** Выберете фигурку, наиболее интересующую вас… больше других привлекающую ваше внимание… поместите ее в песочницу… выберете еще 2 (2-3, или 4-5, или не более 10) фигурки и поместите их в песочницу…

Или**:** представьте себе, что вы – Волшебник, и здесь есть возможность создать такой мир, в котором никто до вас не бывал…

Работа, которую вы создаете, должна передать то, что вы не можете выразить словами.

Тематические инструкции**:** Мой сон; Первое воспоминание…

Моделирующие или формирующие определенные переживания**:** Место, где я отдыхаю; Праздник жизни;…

Диагностические инструкции**:** Вы можете создать в песочнице все, что пожелаете; Создайте свой мир и обустройте его;…

Для нас песочница является одним из основных инструментов психокоррекционной работы с детьми. В песочной терапии процесс рассуждений и размышлений менее значим, чем сам процесс исцеления.

Песочная терапия предполагает игру с песком и миниатюрными фигурками. Она позволяет активизировать фантазию и выразить возникающие при этом образы средствами художественной экспрессии. В процессе диалога со своим внутренним миром ребенок получает возможность представить эти образы в конкретной форме.

Большинство детей чувствуют себя в песочнице комфортно, они легко и охотно обращаются к песку, воспринимая сам песок и свою ситуацию в целом как безопасную и поддерживающую.

В нашем кабинете есть три водонепроницаемых деревянных ящика (песочницы), внутренняя поверхность, дно и борта окрашены в голубой цвет. Дно символизирует воду, а борта – небо. Чистый просеянный песок, создающий в песочнице линию горизонта.

На наших специальных полочках — все, что существует в этом мире. Ребенок, работающий с песочницей, выбирает из всего многообразия предметов то, что ему нужно. У каждого этот набор свой, поэтому каждый раз в песочнице возникают совершенно уникальные картины.

Кроме игрушек, здесь много и других вещей, например, маленьких карточек, на которых написаны слова "нежность", "сострадание", "любовь", "мужество", «дружба»  и  многое другое.  А кроме того — предметы  природы: цветы, веточки, камешки, перышки. Из фасолинок, например, можно делать дорожки на песке,

Мы часто приносим что-то свежее прямо с ули­цы, и привозим с отдыха красивые камешки, ракушки, собранные на берегу моря или  речки.Кроме того, у нас есть животные, начиная от домашних и диких и кончая мифическими — летающие, птицы, четвероногие, рыбы. Большим успехом пользуют­ся змеи и обезьяны. Очень важными оказались слоны.

Еще есть яйца, они очень символичны. И зер­кала.

И бабочки, и другие символы перехода из со­стояния в состояние.

А еще детям очень нравятся предметы, которые что-то объединяют или разъединяют. Например, у нас есть та­кая длинная-предлинная нитка серебряных бусинок, сре­ди которых встречаются маленькие серебряные сердечки.

Важно все то, чтосоединяет или разъединяет— например, мосты или лестницы, или что-то вроде заборов или голубеньких ка­мешков, из которых можно делать реки и выкладывать дорожки.

Это детям очень нравится. И, кстати, к ним же относятся всяческие сред­ства передвижения — машины, поезда, самолеты и лоша­ди, лодки, то, на чем можно ехать. Все эти предметы очень важны, потому что наша жизнь — это вечное путешествие, все двигаются кто — куда.

На занятиях часто присутствуют игровые образы – куклы. Это Мышиный король, Песочная Буря, Гномы – искатели сокровищ, Солнечная Фея.  Есть и жители пустыни: верблюды, ящерицы, змеи.

Для знакомства детей с песком и его свойствами в кабинете имеются разные формы для песка, чудо-веер, «формочки превращения», кисточки археологов для проведения «раскопок» С целью погружения детей в атмосферу пустыни или песочного города используются иллюстрации, картинки, элементы одежды путников и путешественников.
Иногда мы предлагаем детям самим  вылепить пред­меты из глины или из соленой муки. Это занятие  доставляет детям много радости и удовольствия.

Нам всегда интересно следить за лицами детей, когда они впервые входят в кабинет с песочницей и видят, что там находится. Иногда, кажется, что очень многие дети не имеют в жизни возможнос­ти наиграться вдоволь. Им не разрешали фантазировать, творить. Поэтому получается, что песочница — очень про­стое средство вновь обратиться к своим творческим воз­можностям. И для  этого им необязательно уметь рисовать, даже не обязательно работать с мысленными образами. Единственное, что нужно сделать  — это выбрать на полках предметы, кото­рые привлекли  внимание, и с их помощью создать на песке картину.

Во время индивидуальной работы мыпросим, чтобы с каждым выдохом ребенок  из­бавлялся от страха и оценки, а с каждым вдохом принимал спокойствие, доверие и радость, чтобы ничего не мешало его творчеству. Так мы сидим и некоторое время просто вместе дышим, а потом мы включаем какую-нибудь тихую музыку, которая поможет  расслабиться.

Песочница — это всегда приключение, всегда исследование. Она притягивает, завораживает.  Мы постоянно узнаем что-то новое, чему-то учимся. Каждый раз — новое, ни­когда не наступает пресыщение.

Нам кажется, что именно в нашем присутствии и заключается самое главное. Думаем, это можно сравнить с тем, что происходит, когда пишут стихи. Как будто че­ловек, обращаясь к своему "я", создает на песке нечто, что раньше было скрыто от глаз, и теперь впервые стано­вится явным. Теперь о том, что мы называем "быть свиде­телем". Точнее можно было бы назвать это принятием или приятием другого че­ловека. Мы молча даем человеку понять, что то, что он делает, — важно, имеет смысл, значение, ценность.

Итак, первый шаг — мы кладем руки на песок и прислушиваемся к себе. Второй — человек выбирает фигурки на полках и устанавливает их в песке. Третий шаг — разговор о том, что получилось. Первым делом мы задаем вопрос: "Какое общее чувство вызывает у тебя получившаяся картина?" Очень часто в ответ звучат слова, не имеющие никакого отноше­ния к чувствам. И мы продолжаем спрашивать: "Какое же чувство она вызывает? Расскажи о том, что ты чувству­ешь?"

Пока человек располагает свои предметы на песке, мы наблюдаем с огромным вниманием и заинтересо­ванностью. Ничего не говорим, но сами, следуя своей ин­туиции, пытаемся догадаться или проникнуть в то, что происходит, увидеть какие-то связи, стереотипы. Потом мы можем просто попросить: "Расскажите, пожалуйста, что здесь. Что ты здесь видишь?" Потом задаем другие вопросы, и так, пока они не расскажут нам все, что хотят рассказать. "Что тебя больше всего в этом привлекает? Что кажется самым загадочным? Что — самым знакомым? Какая часть картины тебе больше всего нравится? Есть ли в песочнице какое-то движение? В чем оно? Куда направлено? Идет ли оно справа налево?" Мы просим ребенка встать и обойти песочницу, посмотреть на получившееся с другой сторо­ны. Часто мы тоже встаем и смотрим  на все сверху. Бывает, что сверху все кажется совсем иначе и это очень их удивляет. "Ниче­го себе! Эта штука, которая казалась мне такой огромной, когда я сидел, совсем не такая большая и не такая страш­ная!" Или: "Теперь я вижу, что это имеет отношение к тому-то или к тому-то". Они начинают видеть общую карти­ну, замечают новые связи и новые значения. Нередко, начиная говорить, они поражаются тому, что видят, тому, что создали. Мы  не просим  их ничего менять, не просим  ниче­го двигать, не предоставляем такой возможности. Просто даем понять: "Вот, что мы имеем. Вот, что есть сейчас". Но мы можем спросить: « Есть ли здесь кто-нибудь, кому плохо, или кому нужна помощь?" Или: "А чего здесь не хватает?" Иногда про­сим пойти и взять какой-то новый предмет, которого, как им кажется, недостает. И еще мы всегда спрашиваем: "Не напоминает ли это вам чего-то из вашей жизни?" « А кто здесь главный герой, какие чувства он испытывает?»«А чтобы ты хотел изменить, чтобы ему стало лучше?»

Во время групповой работы, можно рас­кладывать на песке палочки, разделяя его таким образом на сектора. Получается, что каждому достается своя тер­ритория для работы. Каждый ребенок работает самостоятельно, а потом рассказывает о значении того, что у него получи­лось на песке. Таким образом, свидетелями становятся все, кто сидит за столом и слушает друг друга. И этим достигается необыкновенная сте­пень близости между участниками и их глубокое уважение к той тайне, которую представляет собой жизнь каждого человека.

Для понимания содержания групповых песочных картин используется три показателя:

- характер взаимодействия участников группы между собой.

Это может быть сотрудничество, объединение в общую идею, скрытая конфронтация - создание параллельных миров, явная конфронтация – борьба за территорию, открытое противостояние

- распределение ролей в группе

- стиль поведения каждого участника группы

- ценности, объединяющие участников группы

На основе заключения о стиле ситуативной коммуникации в группе, мы можем сделать прогноз относительно жизнеспособности группы, сформулировать  коррекционные и иные задачи работы с коллективом.

Иногда мы предлагаем детям творческие задания: рисовать песком на стекле, перевоплотиться (в животных пустыни, жаркое солнце, капельки дождя…). Собрать солнце из песочных лучиков. Разыграть истории из «волшебного сосуда», найденного в тайной песочной пещере и многое другое.

Работа с песочницей, как проективный метод, предоставляет неограниченные возможности как в индивидуальной так и коллективной психокоррекционной работе и занимает почетное место в наборе психологических инструментов, которые мы использует в своей работе. Иногда мы смешиваем эти методы, например, песочницу с метафорическими картами, объединяя это сказкотерапиеей или арттерапией. Также  песочницу мы используем в спектаклях нашего психологического театра.  Получаются очень интересные формы работы. Часто нам в этом помогают сами дети, придумывая необычные сюжеты, соединяя, как нам казалось, несоединимое. Ведь по сути своей – ребенок это открыватель, экспериментатор и изобретатель. Дело психолога – предоставить в его распоряжение лабораторию, оборудование и ассистента (то есть самого себя, когда ему потребуется), ведь, как любому ученому и исследователю, ребенку важна независимость и свобода творчества. Вот в такие моменты и соединяется несоединимое, открывается неоткрываемое, обретает смысл бессмысленное, обретает образ безОбразное, ломаются рамки, расширяются границы … и ребенок возвращается к своему естеству, к тому, что в нем было заложено изначально, с момента его рождения самой природой и Творцом.