



Эта книга об одном из наиболее популярных направлений современной арт-терапии: терапии песком.

Песочная терапия в какой-то степени является частью ландшафтной арт-терапии, так как тоже связана с использованием природных материалов (вода, песок, камешки, ракушки, растения). Песочная терапия предполагает глубинную работу с человеческими чувствами, дает возможность проанализировать многие стратегии поведения, открывает доступ к зажатым состояниям, актуализирует творчество и исследовательский интерес.

Песочная терапия: практический старт

ГЛУБОКАЯ, РЕСУРСНАЯ, РАЗВИВАЮЩАЯ

Для тех, кто готов практиковать и получать результат!!!

Об авторе книги.

Елена Тарарина: сертифицированный обучающий арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч, президент Восточно-украинской ассоциации арт-терапии, организатор международных фестивалей, автор книг, метафорических карт, трансформационных игр. Практический психолог высшей категории, кандидат педагогических наук. Официальный сайт: tararina.com

Глава 1. Методология песочной терапии.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Эта книга об одном из наиболее популярных направлений современной арт-терапии: терапии песком.

Песочная терапия в какой-то степени является частью ландшафтной арт-терапии, так как тоже связана с использованием природных материалов (вода, песок, камешки, ракушки, растения). Песочная терапия предполагает глубинную работу с человеческими чувствами, дает возможность

проанализировать многие стратегии поведения, открывает доступ к зажатым состояниям, актуализирует творчество и исследовательский интерес.

Первоочередные задачи песочной терапии в работе с представленными техниками:

1. Контейнировать сложные чувства и дать клиенту возможность реконструировать свой травматический опыт.
2. Релаксация телесная и эмоциональная, возможность доотреагировать эмоции.
3. Предоставление возможности посмотреть на проблему под другим углом.
4. Возможность поговорить о проблеме и спрогнозировать варианты развития событий.

Направления песочной терапии

1. Сенсорные игры.

Основная задача сенсорных игр – формирование доверия к материалу, развитие общей тактильной чувствительности, повышение внимания и исследовательского интереса к миру.

Примеры мотивационных игр с песком вы можете посмотреть на моем Youtube канале. Ролик называется: «Песочная терапия. Техника "Мотивационные игры с песком". Обучение арт-терапии». Будем Вам признательны, за Ваши отзывы и комментарии об апробации.

Еще одним вариантом мотивационных игр может стать полушарное рисование. Примеры вы также можете посмотреть на моем Youtube канале. Ролик называется: Песочная терапия. Техника "Полушарное рисование песком ". Обучение арт-терапии.

2.Терапевтическая работа с песком.

У человека есть что-то, что ему не нравится, – в терапевтической работе он может это «ненравящееся» трансформировать. Клиент пробует, как ему будет в этих измененных отношениях, и его смелость реализовать этот сценарий в жизни существенно возрастает.

Терапевтическая функция предполагает:

1. Первичную расстановку в песке.
2. Осознание моментов, которые вызывают дискомфорт. Проговаривание этих моментов.
3. Изменения в песочной картине.
- 4.Осознание чувств, которые вызвали изменения. Корректировка в случае необходимости.
5. Формирование плана развития определенных навыков, которые помогут продвинуться к изменению ситуации.

Дидактическая и развивающая функция песочной терапии также во многом предполагает акцент на обучении клиента неким навыкам, развитию специальных знаний и умений. Пример развивающей