**Общие представления о песочной терапии**

Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920-х годов.

При работе с детьми игрушки и миниатюры использовали Анна Фрейд, Эрик Эриксон и другие психотерапевты.

Разработанная К.Юнгом техника активного воображения может рассматриваться как теоретический фундамент песочной терапии. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации «[архетипа ребенка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BF)».

****Автор **метода песочной терапии**, швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф, считает что «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым».

**Песочная терапия** в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента.

Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из фигурок, построений на подносе с песком.

Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии клиентов (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции). Песочная терапия одинаково успешно применяется как при работе с детьми, так и при работе со взрослыми.

В Швеции *Шарлотта Бюлер разработала*«тест мира»,  который до сих пор используется в Швеции как диагностический инструмент в детской психиатрии.

Идея использования песка в игре с больными и психологически неблагополучными детьми была реализована Маргарет Ловенфельд в 1930 годах. М.Ловенфельд назвала свою методику – ***техника «построения мира».***Техника «построения мира» была взята из «теста мира».

В 1950-х годах юнгианский психоаналитик Дора Кальфф, изучив методику «построения мира» начала разрабатывать***юнгианскую «Песочную терапию»,***ставшую в впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии. Д.Кальфф вначале использовала песочную терапию с детьми, а затем и с взрослыми людьми.

Д.Кальфф положила в основу своего подхода к песочной терапии теорию К.Г. Юнга.

Сегодня **метод песочной терапии** используют в [арт-терапии](http://olga2901l.narod.ru/art.html), [гештальт-терапии](http://olga2901l.narod.ru/gestaltterap.htm), когнитивно-поведенческой и семейнойтерапии, в детском психоанализе.

**Песочная терапи**я – это дополнение к другим видам терапии: визуализации, психодрамы, работы с телом и движением, гипноз и т.д.

**Юнгианская песочная психотерапия** предполагает использование подноса с песком стандартного размера и большого количества миниатюрных предметов.

Отличие арт-терапевтической практики работы с песочницей от традиционного варианта юнгианской песочной терапии "заключается также в возможности использования фокусирующих техник, связанных с работой на выбранные клиентом темы. Они могут быть связаны с запросом или актуальной проблемой клиента".

 ***Существенное отличие*** от традиционного варианта юнгианской песочной терапии заключается в использовании интерактивных игр и упражнений.

Применение фокусирующих техник, связанных с песочной терапией на определенную тему и нередко бывает обусловлено неуверенностью и повышенной тревожностью клиента. В условиях краткосрочной терапии, специалист иногда может применять тематический подход.

**Основная цель** **песочной терапии** – достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

**Основная задача песочной терапии** - соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

**Возможности песочной терапии**

Данный метод позволяет:

* Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
* Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
* Изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
* Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
* Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.

Психотерапевтическая работа  позволяют психологу решать следующие задачи:

* Диагностические:
* Коррекционные;
* Терапевтические;
* Творческого развития.

Модификации песочной терапии могут использоваться в работе педагогов, дефектологов, социальных работников, обученных этому методу.

**Показания к песочной терапии**

Песочная терапия используется не с первой встречи, за исключением, когда клиент специально направлен для процедуры песочной терапии.

Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

* Неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
* Ограничен в проявлении своих чувств;
* Переживает экзистенциальный или возрастной кризис;
* Имеет психологическую травму;
* Имеет проблемы в принятии решения.

**Противопоказания к использованию песочной терапии**

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

* Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).
* Эпилепсия или шизофрения.
* Клиент с очень высоким уровнем тревожности.
* Клиент с неврозом навязчивых состояний.
* Аллергия на пыль и мелкие частицы.
* Легочные заболевания.
* Кожные заболевания и порезы на руках.