

На протяжении существования любой семьи (кровной, замещающей) **кризисы неизбежны**. Ведь семья – это самостоятельная экосистема, проживает различные этапы и не может быть неизменной.

Кризис может быть вызван и переходными периодами в семейной жизни (поход ребенка в первый класс или подростковый возраст), и новыми жизненными обстоятельствами (переезд, потеря работы, близкого человека, рождение ребенка с особыми потребностями, принятие ребенка в семью), и даже личностными сложностями у каждого из ее членов.

Помочь семье преодолеть кризис и сохраниться – одна из приоритетных задач специалистов СЗС. В работе с семьями мы используем различные техники, в том числе и песочную терапию.

С помощью песочных техник, мы помогаем ребёнку справляться с сильными переживаниями, преодолевать страхи, злость, недоверие, учим контролировать себя и справляться с агрессией, тревогой, неуверенностью. Родитель в этом процессе становится для ребёнка напарником и помощником.

Что это даёт?

Родители начинают тоньше чувствовать своего ребёнка, лучше понимать его. Улучшаются отношения между ребёнком и родителем (замещающим родителем).

Ребёнку становится легче справляться с впечатлениями и напряжениями повседневной жизни, следовательно, сглаживаются поведенческие и эмоциональные трудности, конфликты в семье.

«Медитация на песке»

Данная игра имеет несколько вариантов. Цель ее – релаксация, гармонизация внутреннего состояния.

1. Рисование на песке дыханием через трубочку для коктейля.
2. Рисование на очень мокром песке заостренным тонким предметом (методом соскребания).
3. Создание мандалы на песке с использованием мелких предметов (ракушек, фасоли, макарон, бусинок и др.).
4. Создание мандалы на песке с использованием разноцветного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук.
5. Создание мандалы на листе бумаги, промазанной клеем, с использованием разноцветного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук. После высыхания мандала может долго сохраняться.
6. Пересыпание песка из разных емкостей.
7. Строительство замков из очень мокрого песка (методом натекания).

Интересным вариантом является совместное создание мандалы ребенком и родителем.



«Реконструкция жизненного пути»

Ребенку (родителю) предлагается восстановить с помощью коллекции миниатюр свой жизненный путь. На каждом этапе должна присутствовать фигурка, с которой он идентифицирует себя в то время жизни. Между фигурками можно устраивать диалоги. Диалоги также могут быть между отдельными жизненными этапами. Цель — интеграция опыта. Крайне важна такая работа для детей, имеющих травматичный жизненный опыт. А замещающим родителям она позволяет наглядно увидеть, с каким «багажом» к ним пришел в семью ребенок.

«Перепроектирование жизни»

Ребенку (родителю) предлагается подумать о своей жизни, подумать о том, что он изменил бы в ней, что привнес в нее, что бы реализовал. Затем предлагается, используя фигурки, перепроектировать жизнь в песочнице. Данная игра может проводиться и после «Реконструкции жизненного пути».

«Переговоры»

Ребенку (родителю) предлагается выбрать две фигуры, которые отражают конфликтующие стороны, и разместить их в песочнице. Затем необходимо провести диалог и переговоры между конфликтующими сторонами. Можно добавлять различные фигуры, отражающие действия, ресурсы, помощников и т. п. Цель — заключение контракта. Упражнение помогает в безопасном режиме разрешить споры и конфликты в семье.

«Параллельные миры»

Нет никакого правильного или неправильного способа игры в песке. Песочные миры создаются без подготовительной работы, без планирования и моделирования и поэтому соответствуют внутреннему миру создателя. Участникам предлагается, используя коллекцию миниатюр, построить в песочницах собственные миры.

Все одновременно строят, соблюдая тишину. Затем, когда миры готовы, психолог инициирует рассказ каждого участника о своем мире.

Второй вариант этой игры — «**Экскурсия по параллельным мирам**». Когда миры готовы, психолог приглашает всех совершить экскурсию и дать названия увиденным мирам, постараться понять их, увидеть смыслы. Все участники в течение 10-15 минут совершают экскурсию по всем мирам. Затем происходит обсуждение.

Третий вариант этой игры - «**Два мира**». Ребенку и родителю дается задание на песке построить свой мир. Затем предлагается посмотреть на работы друг друга и ответить на следующие вопросы: Что нравится? Что не нравится? Что общего? Что хотелось бы изменить?

Следующее задание - соединить два мира между собой, например, построить мосты, дороги... Отмечается, насколько ребенок и родитель готовы двигаться навстречу друг к другу, договариваться, совместно решать поставленную задачу и т.д.

«Событие»

Психолог предлагает ребенку (родителю) в песочнице воссоздать с помощью фигурок какое-либо (травматическое или ресурсное) событие его жизни. Затем событие оживает, восстанавливается история, диалоги. В ситуации проигрывания травматического опыта психолог предлагает ввести дополнительные фигуры, позволяющие изменить событие, что-либо перестроить, найти выходы и решения.

Многократное повторение психотравмирующей ситуации, позволяет изменять эмоциональное отношение к ней.

«Моя семья»

Ребенку (родителю) предлагается подобрать те фигурки, которые будут играть роль членов его семьи. Как вариант- это могут быть фигурки животных. Предлагается расположить фигурки на песке таким образом, чтобы каждый член семьи занимался наиболее привычным для себя делом. Затем ребенок (родитель) рассказывает о своей семье, объясняет выбор той или иной фигурки, почему они так расставлены. Возможен вариант дальнейшего строительства «идеальной семьи» и сопоставление ее с реальной семьей. Поиск ответа на вопросы: «Что хотелось бы изменить в своей семье, чтобы она стала лучше? Что в твоих силах изменить? Что ты готов сделать сам?»

«Герб нашей семьи»

Родителю и ребенку дается совместное задание построить на песке герб семьи любым способом (с использованием фигурок и без). Анализ полученного результата, интерпретация.

**ОГКУ Центр помощи детям,
оставшимся без попечения
родителей, «Орлиное гнездо»**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕСОЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С СЕМЬЯМИ



***"ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ"** - метод позволяющий выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться на прямую, увидеть то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.*

Томск 2024