

ОГКУСО социально-оздоровительный центр граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Новоульяновск «Волжские просторы»

## Песочная терапия

\*\*\* массаж мелкой моторики пальцев рук

\*\*\* погружение отрицательной энергии через творческое самовыражение

\*\*\* медитативный контакт с песком под музыку классиков



Возраст клиентов: от 55 лет до...

Психолог СОЦ: Калина Л.А.

Массаж мелкой моторики пальцев рук включает свободное пересыпание или перемещение песка в пространстве песочного поля. Создание на поверхности песка отпечатков рук, пальчиков, рисование каракулей и другие виды экспрессивной деятельности. Характер музыки определяется пожеланиями клиента.



«Положите обе ладони на песочное поле, начните двигать так, как вам хочется, а дальше – как попросит ваша душа». Успокоительная музыка – для достижения седативного характера, динамичная – для активизации клиента или стимулирование отреагирования чувств раздражения и гнева.



Можно передать чувства и эмоции, используя разные способы творческого самовыражения, даже устраивая песочный дождь. Благодаря движению рук и музыке клиент более полно выражает чувства и значения, связанные с песочной композицией.



Выполнение различных манипуляций с песком, клиент имеет возможность почувствовать материал и получить удовольствие от контакта с ним.



Большое значение имеет тихая классическая музыка, глубокое дыхание, фокусировка внимания на телесных ощущениях.



Интерактивный вариант использования песочницы дает возможности не только в построении композиции, но и игрового взаимодействия с ней, позволяет развивать композицию, рассматривать различные варианты ее завершения.



Используя пространство песочницы, можно сочинить и проиграть какую-нибудь историю. Если в истории возникает конфликт, психолог может включиться в игру и показать один из способов выхода из конфликта.





Психолог может предложить использование мелких предметов, в том числе и природного происхождения. Я использую речные мелкие камешки, окрашенные в красный, желтый, синий, зеленые краски. Это дерево. (Оцените его).



И это дерево: искривленный ствол,  
сильная крона до самой земли,  
корни вышедшие наружу,...  
Что может увидеть и понять  
психолог...



Приводимые в материале примеры интегративных песочных игр, могут быть адаптированы к работе с конкретным возрастом, либо служить для разработки авторских аналогов.

Психолог СОЦ г. Новоульяновск  
Калина Л.А.

2013-2014г.