

Песочная терапия в контексте реабилитационной работы

Работая социальным педагогом в Курганинском комплексном центре реабилитации инвалидов, оказываю помощь по поддержанию и укреплению психического здоровья получателей социальных услуг, используя различные методики, в том числе элементы песочной терапии.

Существует множество техник в работе с песком, что и определяет широкие возможности и повышенный интерес. Людям важно, чтобы упражнения, проводимые на занятиях, отвечали их запросу: для одних необходимо развить мелкую моторику, улучшить подвижность верхних конечностей, повысить чувствительность кончиков пальцев, для других - наладить эмоциональный фон, раскрыть внутренний потенциал, повысить уверенность в себе - все это сочетает в себе песочная терапия.

Овладевая техникой работы с песком, участники отмечают у себя улучшение настроения, активизацию мелкой моторики, развитие воображения, устойчивость внимания, а также получают возможность самовыражения.

Рисование песком оказывает расслабляющий эффект, избавляет от стрессов и переживаний, а также устраняет страхи и тревожность. Это погружение в сказку, мир фантазий, причудливых образов, извилистых линий. Прикасаясь к песку, можно почувство-



вать его тепло, текучесть, движение. А специальная подсветка делает очертания объемными и неповторимыми.

Создание картин, образов из песка не излечит вас от тяжелого недуга, но поможет обрести уверенность в себе, повысить самооценку, почувствовать прилив жизненных сил.

ИАНА ШУЛЬЖЕНКО, социальный педагог
ГКУ СО КК «Курганинский КЦРИ».