

Що таке пісочна терапія?

Один із різновидів арт-терапії, який базується на теорії К.Юнга про те, що кожен предмет зовнішнього світу викликає який-небудь символ в глибині несвідомого.



Коли використовується?

- психосоматичні захворювання;
- складнощі у взаєминах з дорослими і однолітками;
- складнощі, пов'язані зі змінами в сімейній та соціальній ситуаціях;
- розлади настрою;
- підвищена тривожність, страхи;
- різні форми порушень поведінки.



Ключові характеристики пісочних картин

Фігурки, які потрапили в **лівий верхній кут**, символізують процеси, пов'язані зі спогадами про минуле або з думками про дім, матір чи іншу значущу жінку.

Фігурки, що знаходяться в **центральної верхній частині**, можуть відображати те, про що в даний момент думає, фантазує клієнт.

У **правий верхній кут**, як правило, потрапляють фігурки, що відображають мрії, плани на майбутнє, думки про взаємодію в соціумі: від дитячого садка, школи до роботи. Взаємодія з батьком, іншими значущими чоловіками.

Фігурки, поміщені в **центральну ліву частину**, можуть символізувати про минулі емоційні переживання, пов'язані з домом, матір'ю, значущою жінкою.

У **центрі** зосереджуються найважливіші фігурки, які описують, з одного боку, актуальний емоційний стан, з іншого боку - ціннісні прагнення, щось значиме. Неважливо, усвідомлене це чи ні.

Фігурки в **правій центральній частині** відображають прагнення, бажання автора пісочної картини, пов'язані з батьком.

Фігурки, розташовані в **лівому нижньому куті**, можуть відображати якісь події, в минулому пов'язані з домівкою, матір'ю, значущою жінкою.

У **нижній центральній частині** знаходяться фігурки, що відображають, як правило, дії, які реалізуються в даний момент.

Фігурки, що потрапили в **праву нижню частину**, символізують якісь події, які можливі в майбутньому, дії по відношенню до соціального оточення з батьком або значущими чоловічими фігурами.