

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 9»

Песочная терапия в работе с персоналом

Составитель: Карина М.А.

Ленинск- Кузнецкий МО

Песочная терапия — один из методов арттерапии (терапии искусством). Техника «песочной терапии» возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую гармонию и уверенность в себе.

Все дети играют с песком. Попадая на пляж, ребенок начинает строить песочные замки, укрепления и города. И считает естественным, что через некоторое время замок будет смыт волной. А ребенок с еще большим энтузиазмом принимается за новое строительство.

Играя с песком, человек выступает как созидатель, не привязанный к результатам своего труда. Ребенок создает из песка замок, некоторое время любуется на него, а потом волна или он сам разрушают творение. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. И так бесконечно.

Этот процесс символизирует то, что: все приходит и уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено - просто старое уступает место новому.

Песочная терапия ориентирована на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы. Её акцент - на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве, принятие человека таким, какой он есть, вместе со свойственными ему способами само исцеления и гармонизации.



Песочная терапия помогает:

- Отреагирование травматического опыта
- Расширение внутреннего опыта
- Укрепление доверия к миру
- Изменения отношения к себе и окружающим
- Психопрофилактика

Как правило, требуется курс от 7 до 15 сеансов, продолжительность 30 – 60 минут.

Возможности применения в работе с персоналом.

Психологическая песочница эффективно применяется для решения целого ряда задач:

- адаптация в коллективе
- сплочение группы
- разрешение конфликтов,
- коррекция межличностных отношений,
- профессиональное развитие и преодоление барьеров на пути к самореализации
- снятие эмоционального напряжения и стресса, профилактики профессионального выгорания
- активизация творческого мышления.

Техника создания «Тематически ориентированного мира»

Цель: может решать любую из представленных задач, в зависимости от заданной темы.

Психолог предлагает построить мир, напрямую отражающий его проблему или являющийся носителем проблемы. «Я и моя работа», «Мой коллектив», «Профессиональный рост», «Мои отношения в коллективе», «Мой первый рабочий день» и т. п.

Между фигурами можно проводить диалоги, расставлять их и проговаривать чувства. Психолог спрашивает: «Что необходимо добавить, чтобы чувствовать себя лучше?» и просит внести в картину этот элемент или что-то изменить в картине.



Работа с коллективом

Цель: сплочение коллектива, коррекция межличностных отношений.

Психолог предлагает членам коллектива построить мир, отражающий их реальную ситуацию взаимодействия. Далее происходит обсуждение этого мира, каждый персонаж оживает и может что-то сказать. После обсуждения предлагается построить мир, комфортный для всех. Каждый может добавить в мир то, что ему необходимо, чтобы чувствовать себя более комфортно, договорившись с остальными.

