ПЕСОК КАК СРЕДСТВО ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Даже простое пересыпание песка в ладонях способно успокоить и настроить на мирный лад непоседливого ребенка, а замкнутому и молчаливому поможет расслабиться и раскрыться для общения. Текучесть песка часто сравнивают с убегающим безвозвратно временем, и дети интуитивно тянутся к этой простой и знакомой субстанции, подолгу играя в песочнице. Показательно то, что эти игры всегда носят спокойный, медитативный характер не только в кабинете у психолога, но и на обычной детской площадке — их можно назвать самотерапией.

Песок способен снять внутреннее напряжение не только у детей. В представлении большинства взрослых людей наполненной стрессами повседневности противопоставляется песчаный пляж как символ спокойствия и безмятежности. Основная идея Юнга состоит в том, что через взаимодействие с песком во взрослом просыпается его внутренний ребенок, обнажается первичный эмоциональный источник, который на самом деле не является чем-то пройденным и забытым — он управляет эмоциями и переживаниями человека на протяжении всей его жизни.

Ограничений у таких занятий по возрасту почти нет: уже в возрасте 1 года ребенку будет полезно познакомиться с песком (под присмотром взрослых). Это обогатит его опыт тактильных и зрительных ощущений, что само по себе важно в ранний период развития. Что касается противопоказаний, то они связаны как с физической природой песка — это заболевания дыхательных путей (астма, аллергия на пыль) и повреждения кожи (порезы, царапины, кожные заболевания), так и с некоторыми психическими отклонениями:

* синдром дефицита внимания с гиперактивностью;
* эпилепсия;
* шизофрения;
* слишком высокий уровень тревожности;
* невроз навязчивых состояний.



