



Вряд ли, кто то из нас слышал о **психотерапевтическом методе лечения - «песочная терапия»**. Эта терапия эффективно помогает вернуть взрослому человеку душевное здоровье, утраченное из-за стрессов, нервных потрясений, резких жизненных перемен. Песочная терапия является видом арт-терапии, которая впервые была описана американским детским психотерапевтом Ловенфельдом в далеком 1920 году.

Несмотря на то, что методика используется для психотерапевтической коррекции у детей, она так же эффективна и у взрослых. Логическое мышление и рационализм, который присуще взрослому миру приводит к депрессии при сильном потрясении. Игра в песочнице переносит взрослого в иной, не рациональный, а эмоциональный мир, где при помощи песка и фигурок человек выражает свои чувства и эмоции. Тактильно-кинестетические ощущения при этой игре способствуют упорядочиванию мыслительных процессов, помогают человеку выделить важную для себя жизненную цель, избавившись от депрессии и переживаний идти дальше - вперед.

Как отмечает ведущий психотерапевт из Киева **Татьяна Наталич**: «Курс песочной психотерапии помогает человеку обрести душевное равновесие, игра с песком напоминает взрослому детский мир, мир игры, где существуют только положительные эмоции, где ощущается родительская ласка и забота. Песок, струясь через пальцы «смывает» негативные эмоции и воспоминания и является эффективным психотерапевтическим средством».

Для взрослых игр в песочнице достаточно иметь коробку с песком и несколько фигурок, с помощью которых можно создать маленький мир и выражать свои эмоции и чувства.