



**Виды игр
со сказочным
песком**

Игры для детей.

Прятки.

Закапывание фигурок в песок. В первом варианте ребенок закапывает фигурки, во втором психолог предлагает ребенку отыскать фигуру в песке и рассказать о ней или придумать про нее историю..

История.

Ребенок выбирает фигуру, которая станет главным героем истории, и размещает ее в подносе с песком. Затем ребенок должен начать придумывать историю или сказку, постепенно добавляя в песочницу необходимые объекты и действующие лица. История заканчивается вместе с выбором последней фигурки. Обязательное условие игры — постепенный выбор объектов.

Тематически ориентированный мир.

(Психолог предлагает ребенку построить мир, напрямую отражающий его проблему или являющийся носителем проблемы. Примерные темы: «Мой детский сад», «Моя семья», «Я и мои друзья»)

Игры с семьей.

Предлагается членам семьи (маме, папе, ребенку) построить в подносе мир, отражающий их реальную семейную ситуацию. Затем в течение 5-10 минут «мир» оживает, и психолог предлагает членам семьи «пожить в мире». После обсуждения семье предлагается построить «идеальную семью», то есть мир, отражающий их желанную семейную ситуацию. Затем «идеальный мир» также оживает. После игры психолог проводит обсуждение, предлагая выбрать из коллекции миниатюр те фигуры, которые являются символами достижения идеальной семьи, помощниками или ресурсами в этом

достижении, необходимыми условиями или действиями. По желанию семья может привнести их в песочный мир и проиграть различные варианты выхода из проблемной ситуации.

Медитация на песке

Во всех вариантах она проводится с использованием медитативной музыки.

Цель -релаксация.

- Рисование на песке дыханием через трубочку для коктейля.
- Рисование на очень мокром песке заостренным тонким предметом (методом соскребания).
- Создание мандалы на песке с использованием мелких предметов (ракушек, фасоли, макарон, бусинок и др.).
- Пересыпание песка из разных емкостей.

Строительство замков из очень мокрого песка (методом натекания)

Игры для взрослых

Перепроектирование жизни.

Предлагается подумать о своей жизни, подумать о том, что бы, человек изменил в ней, что бы привнес в нее, что бы реализовал. Затем предлагает, используя фигурки, перепроектировать жизнь в песочном подносе. Данная игра может проводиться и после «Реконструкции жизненного пути».

Переговоры.

Выбираются две фигуры, которые отражают конфликтующие стороны, и разместить их в подносе. Затем необходимо провести диалог и переговоры между конфликтующими

сторонами. Можно добавлять различные фигуры, отражающие действия, ресурсы, помощников и т. п. Цель — заключение контракт.

Параллельные миры.

Данный вариант игры может использоваться с семьями, парами или группами. Для этого необходимо иметь несколько песочниц (по количеству участников). Психолог предлагает участникам, используя коллекцию миниатюр, построить в своих подносах с песком собственные миры. Все одновременно строят, соблюдая тишину. Затем, когда миры готовы, психолог инициирует рассказ каждого клиента о своем мире.

Другой вариант этой игры — «Экскурсия по параллельным мирам». Когда миры готовы, психолог приглашает всех совершить экскурсию и дать названия увиденным мирам, постараться понять их, увидеть смыслы. Все участники в течение 10-15 минут совершают экскурсию по всем мирам. Затем происходит обсуждение.

Событие.

Предлагается воссоздать с помощью фигурок какое-либо (травматическое или *ресурсное*) событие в песочном подносе. Затем событие оживает, восстанавливается история, диалоги. В ситуации проигрывания травматического опыта психолог предлагает ввести дополнительные фигуры, позволяющие изменить событие, что-либо перестроить в подносе, найти выходы и решения.