

## Mākslas audzināšana: smilšu terapija.

**Smilšu terapija** (Sandplay, vai spēles ar smiltīm) - viena no interesantākajām un perspektīvākajām psihoterapijas metodēm.

Balstīta uz Junga psihoanalītisko pieeju. Viņš domā, ka cilvēka psihei pašai ir sava iekšējā imunitāte, un tā ietver sevī visus nepieciešamos resursus, lai atjaunotos pēc psiholoģiskām traumām.

Kā darbojas šī brīnišķīgā metode? Klientam (un, starp citu, tam obligāti nav jābūt bērnam, jo smilšu terapija veiksmīgi iedarbojas arī uz pieaugušajiem) tiek piedāvāts radīt kompozīciju speciālā kastītē, izmantojot materiālu, kur ir gan smiltis, gan liels daudzums (pēc izvēles) miniatūrveidīgu figūru.

Šīm figūriņām ir jābūt daudzveidīgām, iekļaujot dažādu grupu objektus: cilvēkus, dzīvniekus, augus, lietas un sadzīves priekšmetus, simboliskus priekšmetus u.tml. No tā visa bērns pats veidos savu individuālu šā brīža pasaules ainu.

Bieži vien bērnu vecumā spēles tādā smilšu laukumā ir dinamiskas: bērns ne tikai vienkārši rada savā pasaules ainā laika griezumu (tas parasti notiek ar pieaugušajiem), bet izspēlē atsevišķas situācijas starp objektiem, kas darbojas kompozīcijā.

Šīm mazajām scēnām vajag pievērst uzmanību: tieši tādā veidā bērns pastāsta, kā viņš patiesībā uztver kādu no situācijām (vecāku konflikti, apstākļi bērnu dārzā vai skolā).

**Speciālisti īpaši rekomendē šo mākslas terapijas veidu, strādājot ar noteiktām problēmām:**

- psihiskās attīstības aizture;
- savstarpējo attiecību ar apkārtējiem konflikti, agresivitāte;
- bērna bailes, tai skaitā panikas lēkmes;
- grūtības izteikt emocijas, noslēgtība.

Pats pievilcīgākais šajā mākslas terapijas virzienā - obligātās interpretācijas par notiekošo neesamība. Protams, tādu interpretāciju jums dod kvalificēts mākslas terapeits. Bet smilšu terapija ir vērtīga pati par sevi!

Ne jau velti cilvēks jau vairākus gadu simtus tiecas pēc smiltīm, un bērniem mīļākā spēļu vieta pagalmā ir smilšu kaste.

Tieši smiltis kļūst par bērna neverbālās izteiksmes līdzekli: pieņemot praktiski jebkuru formu (īpaši, ja izmanto ūdeni), tās ir sava veida bērna fantāziju atspoguļotājas.

To papildina arī psihoterapeitiskais efekts, pieskaroties pašām smiltīm. Psihologi uzskata, ka bez grūtību pārvarēšanas, vienlaikus tiek attīstīta arī roku smalkā motorika, bērna radošais mehānisms, telpas uztvere un tēlaini loģiskā domāšana.

Iezīmējas arī smilšu terapijas dziļākā iedarbība: bērna iekšējās pasaules harmonizācija, morālo normu apzināšanās, labā un ļaunā principi.

**Ja bērnam patiešām ir problēmas, kur nepieciešama psihologa vai psihoterapeita iesaistīšanās, ir vērts konsultēties ar profesionāli, kas nodarbojas ar smilšu terapiju.**

Taču var nodarboties ar tādām "smilšu spēlēm" arī mājās, bērna vispārējai attīstībai un komunikatīvo traucējumu profilaksei. Tādējādi, mājās vajag radīt bērnam mazu smilšu kasti.



Tā varētu būt kastīte (standarta izmēra 70/60 cm ar sienu augstumu ne lielāku par 15 cm) gaiši zilā krāsā (tradicionālā krāsa strādāšanai ar zemapziņu; var būt arī ūdens un gaisa simbols).