

Камнетерапия

Мадалиева З.Б.

- ▶ **Камнетерапия** - доступный и эффективный способ психотерапевтического воздействия на эмоциональную сферу человека. Камнетерапия позволяет научиться передавать свои чувства, развивать положительные эмоции, научиться воспринимать и анализировать мышечно - суставные и кинестетические ощущения, цветовые ассоциации, развивать двигательное, зрительное, пространственное восприятие и воображение.



► Преимущества:

- задействование сенсорного канала восприятия позволяет переключить доминирующий очаг возбуждения, что способствует эмоциональной регуляции, расслаблению;
- свойства применяемого материала реализуют потребности клиента в наличие чётких границ, контроле над процессом творческой деятельности, возможности в любой момент изменить созданный продукт творчества;
- активизация ассоциативного ряда и образного мышления при восприятии абстрактных объектов и обсуждении композиций, стимулирует работу "подавленного" правого полушария;
- направленное сосредоточение и стимуляция осознания ощущений — центрируют фокус внимания на субъекте, его телесных проявлениях;
- побуждение к спонтанной игре позволяет проявиться внутреннему ребёнку, раскрыться творческому потенциалу.



▶ **Формы работы с детьми и взрослыми:**

- ▶ **"Релаксация"**: знакомство с материалом, спонтанная игра, выбор наиболее отзывающихся камушков. Фокусировка внимания на сенсорных ощущениях помогает ощутить себя в ситуации "здесь и теперь", способствует эмоциональной регуляции.
- ▶ **"Театр прикосновений"**: групповая форма релаксации, при расслаблении одного участника группы остальные осуществляют с ним сенсорное взаимодействие, раскладывая на теле различные камушки.
- ▶ **"Инсталляция-сказка"**: создание композиции из камушков в "найденном" или предложенном пространстве. В зависимости от контекста арт-терапевтического процесса, инсталляция может создаваться в песочнице, круглой тарелке, на различных цветовых фонах, фотографиях ландшафта. Придумывается история или сказка, по мере сочинения композиция трансформируется. Техника инсталляции позволяет соединить разрозненные фрагменты в единое целое, обладающее совсем иными качествами, чем его составляющие.
- ▶ **"Расстановки"**: с помощью камушков предлагается передать отношения в какой-либо системе (семья, класс, социальные отношения). Выбираются камушки символизирующее себя и членов системы, раскладываются в соответствии с взаимосвязями присутствующими в системе. Инсталляция позволяет диагностировать аспекты взаимоотношений, осуществив желаемые перестановки спланировать возможные изменения в системе.

▶ **Игра «Ожившие камни».**

- ▶ Правила игры: Для того что бы выбранный вами камень ожил нужно подержать его в ладонях, согреть его своим теплом, чтобы он почувствовал информацию о вас. Подумайте, что может рассказать о вас камень, который вы держите в руках?
- ▶ Другие камни могут задавать вам вопросы. И так, сейчас мы услышим, что же удалось узнать первому камню. (Участники представляются и говорят информацию о себе от имени камня). При затруднениях можно задавать наводящие вопросы, обращенные к камню:
 - ▶ - Как себя чувствует твоя хозяйка? Чем любит заниматься в свободное время? Что ты узнал о своей хозяйке?
- ▶ Начинать такую игру лучше с детей активных, чтобы был пример для подражания у других (с заниженной самооценкой или коммуникативно-речевыми трудностями). Если это коррекционная группа детей, то игру начинаю я. А дальше дети подражая мне легко вступают в игру. Рассказывая о себе, о своих положительных качествах от имени камня ребенок повышает свою самооценку. Дальше игра развивается в направлении общения камней друг с другом. Дети предлагают совместные занятия, учатся договариваться, планируют свою деятельность. Игру с камнями можно проводить за столом, на ковре, в песочнице, в сосуде с водой. Существует множество игр с камнями. Дети сами придумывают игры.

- ▶ **"Выбери меня"**: групповая игра в ассоциации, где каждый участник ассоциирует себя и другого с камушком, аргументируя свой выбор. Участники делятся своими переживаниями. Игра эффективно применяется при арт-терапии с семьей.
- ▶ **Игра "Остров сокровищ"**: ребёнку предлагается закопать камушки-сокровища в песочнице и отправиться на поиски сокровищ. Раскапывая сокровище, ребёнок называет, что ценное приходит в его жизнь вместе с сокровищем, какое качество характера, возможность, знание или умение он получает, обладая сокровищем. Игра позволяет обсудить с ребёнком его значимые ценности, принятие или отвержение системы ценностей его семьи.
- ▶ **Игра "Как это относится ко мне?"**: с закрытыми глазами выбираются камушки. Когда камушек выбран, клиент открывает глаза, и психолог спрашивает, что в жизни клиента напоминает этот камушек, как этот цвет и форма относятся к нему. В этой игре камушки используются как стимульный материал для свободных ассоциаций. Использование метода активного воображения позволяет выявить возможные направления работы, прояснить запрос.
- ▶ **Инсталляция "Мир на ладошке"**: психолог предлагает клиенту создать композицию из понравившихся камушков на ладони

▶ **Игра «Строим башенки»**

- ▶ **Цель:** развитие мелкой моторики, исследовательской деятельности, снятие тревожности.
- ▶ **Правила игры:**
- ▶ **Детям предлагаются плоские камни из которых нужно построить башенки.**
- ▶ **Определить какая башенка получилась выше.**

▶ **Игра «Знакомство»**

- ▶ **Цель:** развитие положительного самовосприятия.
- ▶ **Правила игры:** выбрать понравившийся камушек назвать свое имя и рассказать о себе (например: «Я люблю...» или «У меня есть семья...»).
- ▶ **После ответа камень помещается в центр круга. Каждое высказывание поддерживается аплодисментами.**

▶ Игра «Найди клад»



▶ **Цель:** развитие восприятия, мелкой моторики, эмоциональной сферы.

▶ **Правила игры:** взрослый прячет незаметно от ребенка камушки в песке. Ребенок ищет и складывает в коробочку.



▶ Игра «Секретики»

▶ **Цель:** развитие мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения.

▶ **Правила игры:** один ребенок прячет камушки-секретики в песок, а второй участник игры ищет.



▶ Игра "Что изменилось"



▶ **Цель:** развитие внимания, зрительной памяти.

▶ **Правила игры:** на столе разложены несколько (5-7) разных камней (по цвету или рисунку). Ребенок называет каждый камень. После этого взрослый накрывает камни платком (шляпой) и незаметно убирает 1-2 камня (или добавляет еще один камень). Ребенок угадывает что изменилось.

▶ **Игра «Каменный орнамент»**

- ▶ **Цель:** развитие воображения, связной речи и мелкой моторики руки.
- ▶ **Правила игры:** ребенок выбирает понравившийся орнамент, узор, изображенный на бумаге. Нужно составить орнамент из цветной мелкой гальки. Для этого нужно выбрать желаемый цвет. Взрослый спрашивает какого цвета орнамент задумал ребенок.

▶ **Игра «Ожившие камни»**

- ▶ **Цель:** развитие воображения, познавательной активности, связной речи, снятие тревожности и страхов.
- ▶ **Правила игры:** ребенку предлагают рассмотреть расписные камни с изображениями животных, птиц, пресмыкающихся и рассказать о том, кто изображен на камне. Можно составить рассказ от имени изображенного животного (оживить камень).