

Наша жизнь полна стрессов и переживаний, и иногда яркие краски теряются в море проблем. Для того, чтобы решить проблемы, прийти в себя, можно обратиться к профессиональному психологу. Так, например, отличным методом успокоения и нахождения гармонии с миром является [песочная терапия](#) для взрослых. Да-да, вы не ослышались, именно песочная терапия. Практический психолог Саша Денисова в Санкт-Петербурге предлагает именно этот способ.

Известно, что песок хорошо успокаивает, вбирает в себя отрицательную энергию, отдавая положительную. Во время сеанса вы сможете разыграть в песочнице свой собственный мир, что позволяет переоценить некоторые моменты и взглянуть на себя со стороны. Часто песочная терапия помогает человеку открыть глаза на некоторые стороны его жизни, предотвращать и исправлять ошибки. Конечно, психолог будет помогать вам, задавать вопросы, не подсказывая вам решения, и вы сможете самостоятельно прийти к тем или иным выводам. Обычно по окончании сеанса песочной терапии люди чувствуют себя свежими и отдохнувшими. Вы наберетесь сил и сможете жить более спокойно.

Кстати, есть песочная терапия и для детей. Казалось бы, ребенок просто играет с игрушками в песочнице, но родители поражается, как сильно может измениться их чадо. Дети в песочнице могут выразить то, чего не могут выразить в жизни, и это прекрасная возможность для их творческой самореализации. Записав своего ребенка на песочную терапию, вы сможете увидеть, чем заняты мысли вашего малыша, как он видит окружающий мир. Часто это позволяет вовремя скорректировать некоторые стороны развития ребенка. Кроме того, песочная терапия прекрасно развивает воображение, речь, память детей.

Таким образом, если вы хотите разобраться в себе или понять, что волнует вашего ребенка, песочная терапия – это то, что вам нужно.