

Пісочна терапія

Особливістю пісочної терапії є те, що людина може висловити все, що спонтанно прийшло йому в голову. Дана повна свобода дій: можна робити гори або рівнину, змішувати пісок з водою, створювати озера або болота, а також доповнювати свої картини фігурками людей, тварин, будівель і т.д.



Пісочна терапія для дітей – прекрасний спосіб позбутися негативу і агресії, стати впевненішим в собі.



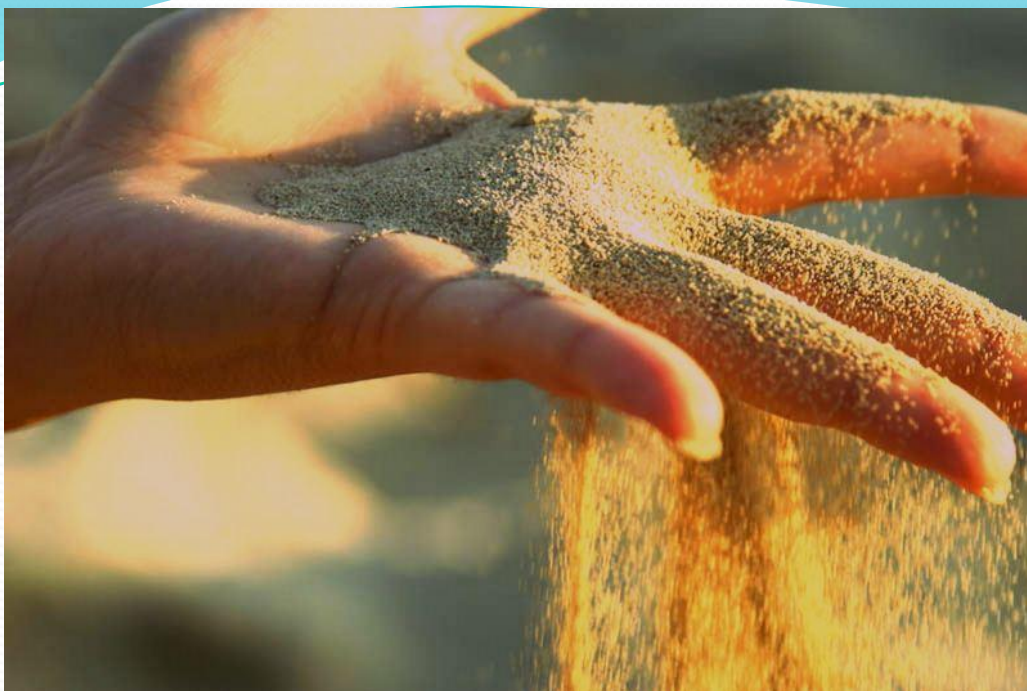
Основоположником методики пісочної терапії був К. Г. Юнг. Саме завдяки його теорії «психічного імунітету» і здатності свідомості до зцілення, трансформації і самозбереження його послідовник Дора Калф винайшла пісочну терапію.



Мета пісочної терапії:

- виявити та охарактеризувати особливості особистості дитини;
- налаштувати на розуміння себе і свого «Я» у світі і життєвої діяльності;
- навчитися створювати модель своїх фантазій на піску і пояснювати їх;
- проаналізувати комунікативні труднощі
- позбавити від страхів і психологічних травм;





Актуальність методики пісочної терапії в сучасному суспільстві дуже висока. Людина все більше відходить від природи, забуває своє природне початок. Саме пісок зможе нагадати первісні почуття і відчуття. Дітям подвійно корисно грати в пісочниці, ніж дорослим. Там малюк може розвинути мислення, фантазію і, що важливо, – дрібну моторику пальців.

Лікарі логопеди також часто вдаються до прийомів «гри в пісок».

Адже розвиток образного мислення дуже допомагає в постановці правильної зв'язного мовлення. Склавши композицію на піску, дитина придумує сюжетну лінію оповідання і емоційно забарвлює свою розповідь.



У дитячих установах тільки починають відчувати дію пісочної терапії на психічний розвиток дитини. Заняття пісочної терапією планують ввести як обов'язкові. Тим більше що у дворі садка або школи більше простору для групових ігор.



Вправи та ігри для пісочної терапії дуже захоплюючі.
Тут стільки можливостей для творчих поривів, що
можна грати цілими днями.

- Але для початку можна випробувати базові гри:
 1. «Угадайка». Зарийте в піску кілька іграшок і запропонуйте дитині вгадати, що там заховано.



2. «Веселі історії». Візьміть літери алфавіту і викладіть слова на піску, для початку не дуже складні. Прочитайте їх разом з малюком. Потім нехай дитина закриє слова, а ви заховаєте букви в пісок, розкидаючи по всій пісочниці. Нехай дитина знайде всі букви і відновить слова.



- з «У моєму місті». Нехай дитина зобразить те, яким він бачить своє місто, вулицю або кімнату. Можна також створити чарівну країну і придумати їй назву. Потрібно розповісти історію, яка відбувається в пісочниці. При цьому можна дати імена всім персонажам, бере участі у оповіданні.





Фізіотерапія

Фізіотерапія — це лікування за допомогою природних і фізичних факторів: тепло і холод, ультразвук, електричний струм, магнітне поле, лазер, ультрафіолетове, інфрачервоне і інші види випромінювань, лікувальні грязі, вода, масаж, гірудотерапія тощо.



Безсумнівна перевага фізіотерапії перед іншими методами лікування — її висока ефективність укупі з безпекою. Вона не тільки не вимагає застосування лікарських препаратів, а й завдяки своєму активному впливу на організм дозволяє скоротити прийом ліків в рази за рахунок підвищення чутливості організму до лікувальних властивостей медикаментів.





Фізіотерапія будить внутрішні резерви організму, зміцнює імунітет і тим самим скорочує терміни лікування, прискорює загоєння ран і запалень, активізує найважливіші біохімічні процеси в організмі, налаштовуючи природні сили організму на одужання.

Фізіотерапія — це прекрасний засіб профілактики багатьох хвороб. Найчастіше вона використовується як додатковий метод в загальному курсі лікування.



Кріотерапія — один з напрямків фізіотерапії, унікальна методика впливу низьких температур на організм за допомогою рідкого азоту. Кріотерапія надає загальний активуючий вплив на організм: стимулює імунну та ендокринну системи, надає знеболюючий, протизапальний, проти набряковий і спазмолітичний ефекти, сприяє насиченню крові активними біологічними компонентами — ендорфінами



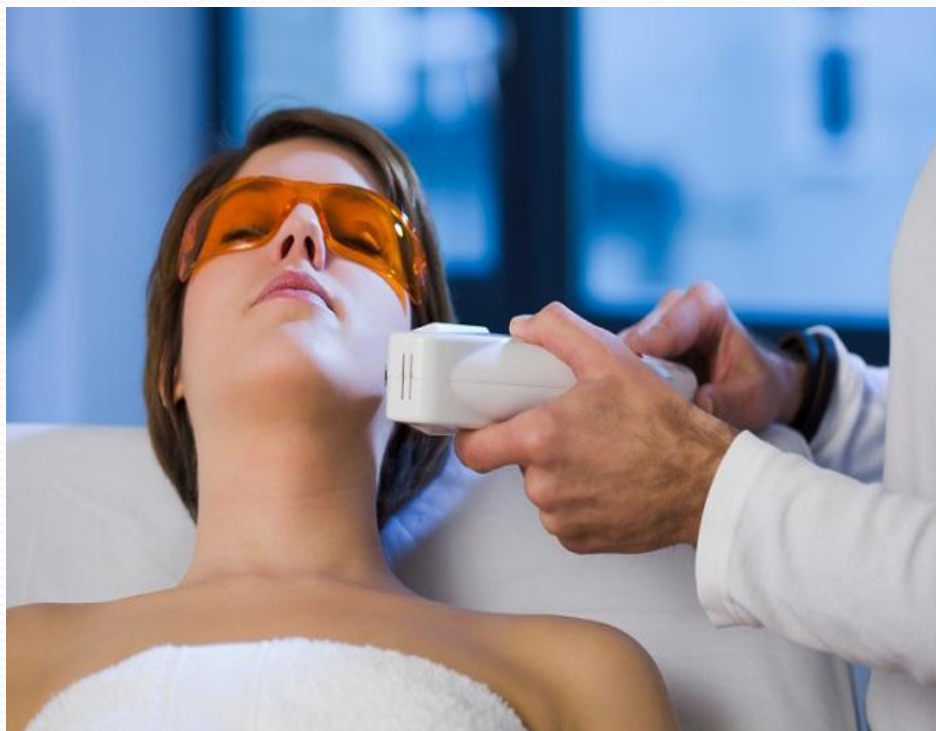
Лазерна терапія, або лазеротерапія. В основі впливу лазерної терапії на організм людини — вплив спрямованого світлового потоку (лазера) на живу тканину. Поглинаючи світло, ферменти активізують в організмі найважливіші біохімічні процеси, і клітини оновлюються, відновлюють свою життєдіяльність, включаються механізми саморегуляції, природні сили організму мобілізуються.



Магнітотерапія, за допомогою магнітного поля надає оздоровчий вплив на організм. Магнітотерапія сприяє поліпшенню мозкового кровопостачання і насичення міокарда киснем, в результаті нормалізується артеріальний тиск, знижується рівень цукру в крові, підвищується імунітет, нормалізується діяльність внутрішніх органів.



УФО (ультрафіолетове опромінення) (або фотомодифікація, фотогемотерапія) — це фізіотерапія впливом світлового потоку.



Гірудотерапія — це лікування п'явками. Її відносять до фізіотерапії, оскільки це абсолютно натуральний безмедикаментозний метод лікування і профілактики різних захворювань. Потужний лікувальний ефект гірудотерапії досягається за допомогою трьох впливів, які медичні п'явки одночасно надають на пацієнта.





Масаж — найбільш фізіологічний для організму людини оздоровчий засіб, перевірений багаторічною практикою лікування і профілактики самого широкого спектру захворювань. Масаж застосовується з метою профілактики багатьох захворювань для загального зміцнення організму і як ефективний лікувальний засіб у різних галузях медицини. Масаж можна поєднувати з основним лікуванням або застосовувати як самостійний метод фізіотерапії.

