

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии.

Игры с песком позволяют создать мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего мира к внешнему, от духовного к физическому.



Автор метода "Песочной терапии", швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф (Dora Kalff), считает что «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым».



Песочная терапия применяется как при работе с детьми, так и при работе со взрослыми



Песочная терапия наиболее актуальна для детей, которые столкнулись со следующими проблемами:

Невротические нарушения: повышенная тревожность, энурез, тики, заикания и прочие

СДВГ

Фобии, страхи, тревожность, панические состояния

Кризисные ситуации (утрата, разлука, развод родителей, рождение сестры или брата)

Нежелание рассказывать о себе

Конфликтная ситуация со сверстниками

Замкнутость, подавленность, низкая самооценка, застенчивость

Различные межличностные и внутриличностные конфликты



Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии клиентов (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции)



Основная цель песочной терапии – достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

Основная задача песочной терапии - соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.



- Диагностические;
- Коррекционные;
- Терапевтические;
- Творческого развития.

Показания к песочной терапии



Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

- неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
- ограничен в проявлении своих чувств;
- переживает экзистенциальный или возрастной кризис;
- имеет психологическую травму;
- имеет проблемы в принятии решения.



Противопоказания к использованию песочной терапии

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

- дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).
- эпилепсия или шизофрения.
- клиент с очень высоким уровнем тревожности.
- клиент с неврозом навязчивых состояний.
- аллергия на пыль и мелкие частицы.
- легочные заболевания.
- кожные заболевания и порезы на руках



Данная техника получила широкую известность и теперь привлекательна для многих специалистов – как в детском, так и во взрослом психоанализе, в арт- и гештальт-терапии, семейной психотерапии и других направлениях психологической науки.



Что нужно для песочной терапии:

Водонепроницаемый деревянный ящик

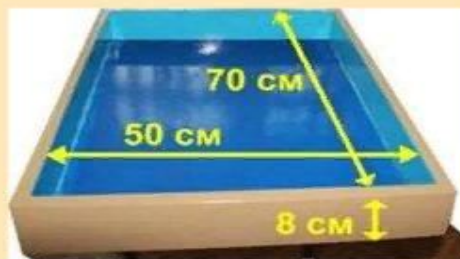
Чистый просеянный песок

Коллекция миниатюрных фигурок (не более 8 см)

Вода в кувшине

Что необходимо для песочной терапии?

Песочница.



Коллекция минифигурок, здания, животные, транспорт и тд.



Песок.



Лопатки, грабли, сеялки, кисти и тд.



Вода. Давать дозированно.

Например, рыба может символизировать как молчание, так и плодородие, а если она «золотая», то еще и исполнение желаний. Она может быть расположена в воде, а может «задышаться» на песке или вовсе быть закопана. Растительный мир может многое сказать о способности к развитию и личностному росту, а камень может представлять из себя как надежность, так и препятствие.



Примеры проективных игр:



1. «Моя семья»

Ребенку предлагают выбрать из огромного разнообразия предметов те, которые ему понадобятся для воссоздания своей семьи. Взрослые никак не влияют на его выбор. Попросите ребенка, чтобы он разместил членов своей семьи как ему хочется.

2. «Мои друзья»

Ребенку задаются ситуативные параметры игры. Он должен выбрать фигурки и назвать их именами своих друзей.

3. «Сказочные сюжеты»

Ребенку предлагают построить свое сказочное царство и населить его добрыми и злыми персонажами. Сам ребенок должен играть роль борца со злом. В этой игре может быть задействовано неограниченное количество миниатюр, причем в процессе он может их



Мост в новый мир — упражнение для взрослых

Цель: гармонизация состояния, анализ ценностей и достижений.

Длительность — 20 минут.

Необходимые материалы: поднос с песком или манкой.

Схема выполнения:

Положите руки на поднос с песком (или манкой). Попересыпайте материал, познакомьтесь с ним. Он шершавый или мягкий? Прохладный или теплый?

Нарисуйте на песочном поле водоем, а через него — мост. Интуитивно, как пойдет.

Рассмотрите свой мост. Какой он? Где на этой картине вы? Попробуйте мысленно «попутешествовать» по разным областям песочной картины и прочувствовать, где и какие ощущения приходят.

Если вы сейчас хотите что-то изменить, обязательно сделайте это.

Почувствуйте, что с вами сейчас происходит, какие новые чувства, мысли, инсайты появились? Запишите их.

И позже ответьте на вопросы:

Нравится ли вам ваша картина?

Как бы вы ее назвали?

О чем говорит ваша работа? Запишите хотя бы три ассоциации.

Какие чувства вы испытываете, глядя на свое творение?

Если бы картина могла говорить, что бы она вам сказала?

Какие два небольших действия вы готовы сделать уже сегодня, чтобы построить этот мост в новую жизнь? Сделайте это!

Мост в новый мир — упражнение для взрослых

Цель: гармонизация состояния, анализ ценностей и достижений.

Длительность — 20 минут.

Необходимые материалы: поднос с песком или манкой.

Схема выполнения:

Положите руки на поднос с песком (или манкой). Попересыпайте материал, познакомьтесь с ним. Он шершавый или мягкий? Прохладный или теплый?

Нарисуйте на песочном поле водоем, а через него — мост. Интуитивно, как пойдет.

Рассмотрите свой мост. Какой он? Где на этой картине вы? Попробуйте мысленно «попутешествовать» по разным областям песочной картины и прочувствовать, где и какие ощущения приходят.

Если вы сейчас хотите что-то изменить, обязательно сделайте это.

Почувствуйте, что с вами сейчас происходит, какие новые чувства, мысли, инсайты появились? Запишите их.

И позже ответьте на вопросы:

Нравится ли вам ваша картина?

Как бы вы ее назвали?

О чем говорит ваша работа? Запишите хотя бы три ассоциации.

Какие чувства вы испытываете, глядя на свое творение?

Если бы картина могла говорить, что бы она вам сказала?

Какие два небольших действия вы готовы сделать уже сегодня, чтобы построить этот мост в новую жизнь? Сделайте это!

Задачи:

- ☑ активизация обоих полушарий;
- ☑ развитие мелкой моторики руки;
- ☑ включение творческого потенциала личности.

Инвентарь: песочница с песком.

Время работы: 10–15 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 3 лет и старше.

Алгоритм работы.

Каждому клиенту предоставляется ящик с песком, в котором предлагается совершить определённые манипуляции. Пожалуйста:

- положите руки на песок и покопайтесь в нём. Определите контакт, который Вам приятен;
- создайте максимально высокую горку из песка;
- представьте, что песок имитирует дождь, подуйте на него;
- создайте блинчик толщиной в мизинец;
- с помощью отпечатка собственных рук создайте образ какого-нибудь животного;
- создайте одновременно двумя мизинцами лучи, сферу;
- двумя руками одновременно нарисуйте два одинаковых круга;
- изобразите два одинаковых глаза. «Наведите красоту»: прорисуйте контур глаз двумя безымянными пальцами;
- нарисуйте глаза любимого человека. Прорисуйте их указательными пальцами;
- нарисуйте два одинаковых цветка;
- создайте два разных цветка двумя руками одновременно, прорисуйте их большими пальцами;
- изобразите двумя руками одновременно двух человек. Любыми пальцами прорисуйте эти образы.

Выводы. Знакомство со свойствами песка является обязательным элементом до начала работы с ним. Это помогает клиенту установить контакт с материалом, снять механизмы психологических защит, погрузиться в безопасное состояние контроля своих действий.

Техника «Выявление актуального состояния клиента» (авторская, Е. Тарарина)

Сделать закладку на этом месте книги

Цель: выявление актуального психоэмоционального состояния клиента.

Задачи:

- ☒ установление психологического контакта между клиентом и психологом;
- ☒ диагностика эмоционального состояния;
- ☒ выявление внутренних проблем личности;
- ☒ развитие мелкой моторики, креативности речевых процессов.

Инвентарь: песочница с песком, мелкие фигурки из разнообразных сфер жизни (игрушки размером не больше 8 см).

Время работы: 20–40 минут.

Возрастные рамки применения: **клиенты от 5 лет и старше.**

Алгоритм работы.

Клиенту предлагается выбрать игрушки, которые ему больше всего нравятся, и поставить их возле песочницы.

Основная часть.

Инструкция к действию:

1. Создайте остров и его ландшафт.
2. Заселите остров существами. Разместите их там, где, по-вашему, им будет комфортно и уютно.

3. Ответьте на вопросы.

- Что Вы создали? Представьте своих героев.
- Как герои взаимодействуют между собой? Есть ли у них иерархия?
- Кого из героев Вы ассоциируете с собой?
- Как этот герой себя чувствует?
- Как другие относятся к нему?
- Какую главную задачу решает этот герой?
- Кто из других героев может помочь Вам в достижении цели?
- Как ситуация на песочной картине связана с Вашей жизнью?
- Какой вывод Вы можете сделать?

Возьмите любую карту, которая будет служить подсказкой или ресурсом (можно использовать колоды «Колесо жизни», «42», «Быть, действовать, обладать», «Мастер сказок»).

Выводы. Использование данной техники позволяет терапевту выявить истинные причины эмоциональных состояний клиента, понять его самочувствие и отношение к разным людям, ситуациям.



Техника «Тканевая терапия в песке»

Сделать закладку на этом месте книги

Основная задача: диагностика актуального эмоционального состояния клиента.

Инвентарь: небольшие кусочки ткани размером 10х10 см, песочница с песком.

Алгоритм работы.



1. Предложите клиенту кратко сформулировать тему, запрос, проблему, которую он хочет исследовать.
2. Попросите клиента обозначить два-три сильно проявленных чувства или эмоции в этой ситуации и два-три слабо проявленных чувства.
3. Для каждого из чувств подберите фрагмент ткани нужного цвета и необходимой текстуры.
4. Для каждого из чувств, используя ткань и возможности песка, создайте в песочнице своё место.
5. Спросите у клиента, какие чувства он испытывает после создания работы?
6. Действительно ли чувства, которые клиент изначально назвал, как сильно проявленные и наиболее выраженные, заняли большее место в песочнице? Или, возможно, «совершенно неожиданно», большими по объёму, более высокими оказались другие чувства, те, которые клиент обозначил как слабо проявленные и менее представленные?
7. Как Вы чувствуете, с чем это может быть связано?
8. Какое чувство оказалось у Вас в центре песочной картины? Как Вы думаете, с чем связано то, что Вы отвели ему центральное место?

Цель: осознать модель поведения в проблемной ситуации.

Задачи:

- ✓ выработка новой модели поведения;
- ✓ проверка новой модели поведения на эффективность.

Инвентарь: песочница, игрушки, бумага (А4), ручка.

Время работы: 45–60 минут.



Инструкция.

1. Сформулируйте психологическую цель «Я хочу узнать, почему я... (Содержание проблемы, которая сейчас волнует)».
2. Вспомните и воспроизведите в песочнице любой эпизод, произошедший с Вами в возрасте до 8 лет.
3. Дайте ответы на вопросы:
 - Что я тогда чувствовал?
 - Как ко мне относились другие люди?
 - Что я хотел?
 - Что от меня хотели другие?
 - Чем я мог управлять, что контролировать?
 - Что контролировали другие люди?
 - К каким выводам я пришёл в результате этого события?
4. Если не удовлетворены результатом, то если бы Вы могли что-то изменить в той ситуации, то что бы Вы изменили? Какой стала бы ситуация и Ваше поведение в ней? К какому выводу Вы бы тогда пришли? Сформулируйте вывод, начиная с утверждения: «Я могу, если захочу...»
5. Если бы Вы посмотрели на теперешнюю ситуацию, которая Вас волнует с позиции «Я могу, если захочу...», то как бы изменилось Ваше поведение, отношение?

