

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ (SANDPLAY)



«Часто руки знают,
как распутать то,
над чем тщетно
бьется разум».

Карл Густав Юнг
(1875-1961)



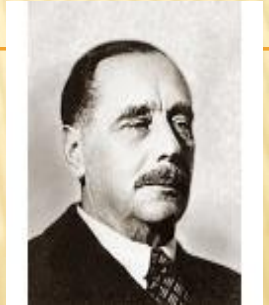
ЧТО ТАКОЕ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ?

- Песочная терапия – одна из разновидностей арт-терапии, которая строится на теории К.Г. Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного.
- Это один из способов общения с самим собой и с окружающим миром; уникальный способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что позволяет повысить уверенность в себе и открыть новые пути развития.



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Корни песочной терапии лежат в символической игре детей.
Идея создания метода принадлежит **Герберту Уэллсу** (кн. «Игры на полу», 1911).



стала педиатр и психолог **Маргарет Ловенфельд**, позволившая детям играть с блоками в своем кабинете. Ею была детально описана диагностическая и терапевтическая методика «Техника построения мира» (M.Lowenfeld, 1979; K. Bradway).

В 1950-х годах юнгианский психоаналитик **Дора Калф**, изучив методику «Техника построения мира» начала разрабатывать *юнгианскую «Песочную терапию»*, ставшую в впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии.



«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».

Дора Калф, «Sandplay», 1980.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного.



ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ:

соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

ВОЗМОЖНОСТИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

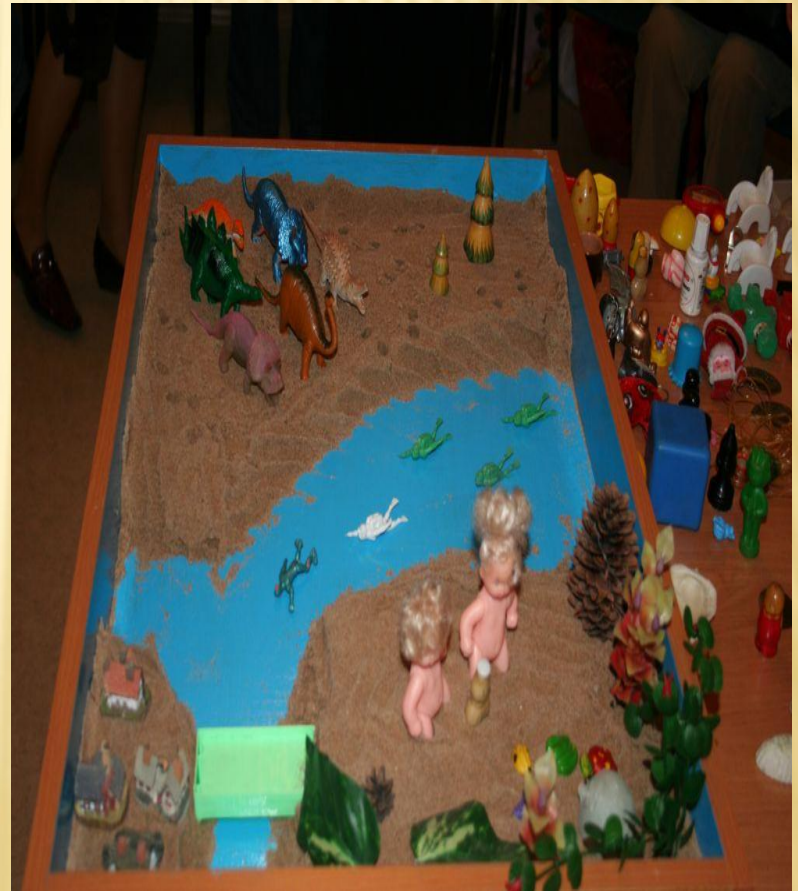
Данный метод:

- Позволяет проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- Способствует изменению отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
- Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
- Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.



ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПОЗВОЛЯЕТ ПСИХОЛОГУ РЕШАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- диагностические;
- коррекционные;
- терапевтические;
- творческого развития.



ПОКАЗАНИЯ К ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Рекомендуется предлагать песочную терапию и она успешно используется в таких случаях, как:

- ▣ Трудности в общении.
- ▣ Взаимоотношения детей и родителей.
- ▣ Кризисные ситуации (развод, переезд).
- ▣ Психологические травмы.
- ▣ Расстройства настроения.
- ▣ Страхи, тики, навязчивости и другие расстройства.
- ▣ Проблемы поведения (агрессия).
- ▣ Ограничения в проявлении своих чувств.



ПОКАЗАНИЯ К ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочная терапия показана детям при следующих проблемах:

- ▣ различные формы нарушений поведения;
- ▣ сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками;
- ▣ психосоматические заболевания;
- ▣ повышенная тревожность, страхи;
- ▣ сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях (детский сад, школа);
- ▣ неврозы.



ПОКАЗАНИЯ К ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Взрослым песочная терапия показана в следующих ситуациях:

- ▣ возрастные, ценностные и смысловые кризисы;
- ▣ проблемы в семейных отношениях;
- ▣ развод;
- ▣ потеря близких людей;
- ▣ психосоматические заболевания;
- ▣ повышенная тревожность, страхи;
- ▣ неврозы;
- ▣ социальные и внутриличностные конфликты.



ОГРАНИЧЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- Индивидуальная психотерапевтическая работа возможна с детьми в возрасте **старше 5 лет**.
- С детьми младшего и среднего дошкольного возраста может использоваться в ситуациях, когда специалисту необходимо установить доверительный контакт с ребенком, выявить проблемные зоны в его личном и межличностном развитии, провести коррекцию или развитие эмоционально-волевой сферы, развить сенсорные навыки, снизить эмоциональное напряжение.
- В работе с людьми с психотическими расстройствами может оказаться неэффективной из-за их неспособности интегрировать и осмысливать свои переживания.
- Применение специалистами без психологического или психотерапевтического образования – педагогами, врачами и родителями, – **может быть опасным** при работе с клиентами, имеющими неустойчивую психику или выраженные эмоциональные расстройства.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

- Клиент характеризуется повышенной возбудимостью.
- У клиента есть обсессивно-компульсивный синдром (невроз навязчивых состояний).
- Аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- Кожные заболевания и порезы на руках.



ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ (Е.ВЕЙНРИБ, 1983)

1. Первоначальные реалистические сцены, указывающие на проблемы клиента и возможные подходы к их разрешению.
2. Погружение в личное бессознательное и более четкое проявление проблем и подходов в их решению.
3. Частичное разрешение основного комплекса.
4. Проявление противоположных качеств психики, центрирование и проявление самости.
5. Появление нового «Я» и обострение конфликта между мужскими и женскими аспектами личности.
6. Проявление anima/animus.
7. Изменение позиций «Я» по отношению к надличному опыту.
8. Соединение матриархальных элементов психики с патриархальными.

ВОСПРИЯТИЕ КЛИЕНТОВ ПРОСТРАНСТВА ПЕСОЧНИЦЫ (Р. АММАН, 1991)

- Верхняя часть – патриархальная, связанная с пространством, воздухом и духовным началом.
- Нижняя часть символизирует матриархальное, связанное с землей, инстинктами и телом.
- Левая часть ассоциируется с бессознательным и представляет внутренний мир.
- Правая часть ассоциируется с сознанием и представляет внешний мир, реальность и жизненные цели человека.
- Центральная часть символизирует центр самосознания или «Я» и отражает наиболее актуальные проблемы личности, связывает разные элементы композиции воедино.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУР

1. Установление контакта.
2. Сбор информации.
3. Определение целей обращения, психологический контракт.
4. Работа с методикой. Рекомендуется протоколирование сессий и фотографирование.
5. Подведение итогов.



Что нужно для игры в песок?

А нужно, в сущности, так мало:

Любовь, желанье, доброта,

Чтоб Вера в Детство не пропала.

Простейший ящик из стола

Покрасим голубою краской,

Горсть золотистого песка

Туда вольется дивной сказкой.

Игрушек маленький набор

Возьмем в игру...Подобно Богу

Мы создадим свой мир Чудес,

Пройдя познания Дорогу.

Д.Фролов.



ОСНАЩЕНИЕ КАБИНЕТА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

1. Подносы с песком

Два деревянных ящика прямоугольной формы.

Традиционным размером считается 50*70*8 (глубина) см для индивидуальной работы, для групповой работы – 100*140*8 см.

Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия.

Один из подносов используется для сухого, а другой – для влажного песка.



ОСНАЩЕНИЕ КАБИНЕТА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- Желательно в кабинете иметь две стандартные песочницы. В одной ведется работа с сухим песком, в другой – с влажным.
- Если специалист практикует и индивидуальную, и групповую работу, необходимо наличие 4 песочниц.
- Рекомендуется иметь запасную порцию просеянного и прокаленного песка.
- Песочница заполняется на 1/3 песком желательно светлого цвета приятным на ощупь.
- Дно и борта с внутренней стороны окрашены в голубой или иные цвета.



ЦВЕТ ПЕСОЧНИЦ

- Дно и борта песочниц чаще всего выкрашены в **голубой цвет** – это напоминают модель мира: голубое дно символизирует воду, а борта - голубое небо. Насыщенный голубой цвет способен оказывать на человека умиротворяющее воздействие.
- Время от времени можно менять цвета бортов. Согласно законам цветотерапии:
- **черный цвет** вызывает неоднозначные впечатления (страх, интрига, тайна). Однако в черной краске заложен большой терапевтический ресурс, стоит наклеить на черные борта белые/желтые кружочки— и готово звездное небо! Такая цветовой символизм формирует уверенность: безвыходных ситуаций не бывает;
- **- зеленый** — цвет растительной жизни, потому вызывает глубинные переживания, порождает особенную откровенность;
- **- желтый** (золотой) ассоциируется со стремлением к достижению цели, что подарит ощущение жизненной перспективы и освободит от внутренних и внешних ограничений;
- **- красный** — цвет активности, сексуальности, импульсивности и творчества, потому особенно полезен для провоцирования подавленной агрессии, когда “невкусные” переживания зачастую не проговариваются, а молча “проглатываются”. Как показывает практика, красные борта, ассоциируемые с восходящим/заходящим солнцем, помогают раскрыться людям, обремененным чувством вины. А вот окрашивать в пурпур дно песочницы не стоит, иначе возникнут “разрушительные” ассоциации с лавой и магмой вулкана;
- **- фиолетовый** — цвет беременности, материнства, фантазии и сказки. Такая песочница поможет испытать мистические чувства и как можно глубже погрузиться в свои ощущения.

2. КОЛЛЕКЦИЯ МИНИАТЮРНЫХ ФИГУРОК И ПРЕДМЕТОВ

Для песочной терапии необходимо подобрать предметы различной тематики:

- ▣ **Фигурки людей** разного пола и возраста, представителей различных исторических эпох, разнообразных профессий. Кукольные семейства, фантастические существа, персонажи сказок, боги и богини разных народов, колдуны и пр.
- ▣ **Животные** (наземные, летающие, водные обитатели), как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон и т.п.).
- ▣ **Дома**, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т.п.).
- ▣ **Продукты питания**, домашняя утварь, орудия труда.
- ▣ **Деревья**, кусты, цветы и др. растения.
- ▣ **Природный материал**: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы.
- ▣ **Небесные объекты**: солнце, луна, звезды, радуга и пр.
- ▣ **Транспортные средства**: наземный, водный, воздушный.
- ▣ **Аксессуары**: бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.



ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Демонстрация песочницы и коллекции фигур.

- ▣ Обратите внимание вот на эти фигуры, их здесь много и они разные. Вы можете взять любую фигурку, рассмотреть ее.
- ▣ Выберите, пожалуйста, фигуры в том количестве, которые вам необходимо, и создайте свою песочную экспозицию (картину).



ПРОЦЕСС ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

1. Демонстрация песочницы и коллекции фигур.

- ▣ Обратите внимание вот на эти фигуры, их здесь много и они разные. Вы можете взять любую фигурку, рассмотреть ее.

2. Работа с песком.

А) Свободная инструкция (рекомендуется для первой сессии).

- ▣ Выберите, пожалуйста, фигуры в том количестве, которые вам необходимо, и создайте свою песочную экспозицию (картину).

Б) Уточнение инструкции в зависимости от задач на последующих сессиях.

- ▣ Создайте, пожалуйста, картину, характеризующую вашу семью. Подберите фигуры, которые будут играть роль членов вашей семьи, и расположите их на песке так, чтобы каждый занимался привычным для него делом.
- ▣ Вы можете сделать так, как вам хочется. Все что вы сделаете – будет хорошо.

3. Обсуждение созданной экспозиции.

ОБСУЖДЕНИЕ ЭКСПОЗИЦИИ: ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ

- Вам понравился сам процесс создания картины? Что вам понравилось больше всего? Почему? Что понравилось меньше всего? Почему?
- Как вы назвали свою картину? Что послужило основой для названия картины?
- Какая часть картины для вас наиболее важна или полезна? Почему?
- Узнали ли вы сегодня что-то новое, важное для себя? Если это так, хотели бы вы об этом рассказать?



ИГРА НА ПЕСКЕ С ФИГУРКАМИ

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми людьми, которые никак не могут выразить свои переживания.

К.Г. Юнг утверждал, что процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».

Важно! Специалист не дает интерпретаций или рекомендаций. Он максимально содействует клиенту в процессе самоосознания.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ



Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми любого возраста, а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми, с широким спектром проблем: различные формы нарушений поведения; психосоматические заболевания; повышенная тревожность, страхи; неврозы; сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками.

Преимущества Песочной терапии:

- помогает выразить те мысли и переживания, которые сложно сформулировать словами (особенно важно для детей и подростков);
- освобождает творческий потенциал, внутренние силы для разрешения трудной ситуации;
- актуализирует воспоминания, возвращает к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения;
- дает возможность попробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов, выбрать вариант подходящей сложности, связанный с изменениями в жизни.



ЛИТЕРАТУРА:

- Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.,1998.
- Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – М., 2009г.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Речь, 2002.
- Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: Речь, 2006.
- Хоменко И.Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия»: методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН, 2009.
- Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. СПб.: Питер, 2001.
- Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2002.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

