

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

ОСНОВЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Практическое руководство
для студентов специальности 1-23 01 04 «Психология»

Составитель **Н. Г. Новак**

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2018

УДК 159.98:615.851(076)
ББК 88.945я73
О-753

Рецензенты:

кандидат педагогических наук А. З. Бежанишвили,
кандидат психологических наук И. В. Сильченко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Основы песочной терапии : практическое
О-753 руководство / сост. Н. Г. Новак ; Гомельский гос. ун-т
им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2018. –
33 с.
ISBN 978-985-577-433-5

В практическом руководстве представлены основы организации и реализации песочной терапии, описаны общие принципы организации терапевтической работы с песком, целевые группы и показания для применения песочной терапии, диагностические возможности метода, модели поведения специалиста в процессе терапии, особенности организации песочной терапии с детьми раннего возраста.

Предназначено для студентов специальности 1-23 01 04 «Психология», может быть полезно педагогам, практическим психологам.

УДК 159.98:615.851(076)
ББК 88.945я73

ISBN 978-985-577-433-5

© Новак Н. Г., составление, 2018
© Учреждение образования
«Гомельский государственный
университет имени Франциска
Скорины», 2018

Оглавление

Введение.....	4
1. История развития песочной терапии.....	6
2. Организация и диагностические возможности песочной терапии.....	8
2.1. Организация процесса песочной терапии.....	8
2.2. Показания и противопоказания к песочной терапии.....	13
2.3. Позиция консультанта.....	15
2.4. Техники интерпретации песочной композиции.....	16
3. Возможности применения работы с песком в деятельности психолога.....	19
3.1. Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая форма).....	19
3.2. Коррекционно-развивающее воздействие.....	20
3.3. Психопрофилактическое воздействие.....	21
3.4. Метод рисования песком.....	22
4. Содержание и особенности проведения песочной терапии.....	22
4.1. Применение песочной терапии в работе с детьми.....	22
4.2. Памятка по организации безопасного поведения детей в играх с песком.....	25
Контрольные задания для студентов по курсу «Основы песочной терапии»	28
Литература.....	29
Приложение А. Трафаретная диагностика «модели мира».....	30
Приложение Б. Трактовка базовых символов.....	31

Введение

«Самая лучшая игрушка для детей – куча песка!»

К. Д. Ушинский

Песок – удивительный материал, приятный на ощупь и настолько податливый, что человек может создавать целые фрагменты мира, затем ещё, – и так до бесконечности. Переживая уникальную тайну бытия, человек достигает состояния внутреннего равновесия, освобождаясь от повседневной суеты. Мы погружаем руки в песок – и удивительные ощущения охватывают нас. Он может рассыпаться сквозь пальцы, и ему можно придавать форму. Песок – это неведомая и известная вселенная, из которой можно создавать свой неповторимый мир. Почему же, даже став взрослыми, мы с детским азартом и воодушевлением строим замки из песка?

Часто человек не может найти слова для описания своих трудностей. Он не понимает причин происходящего с ним и тогда песочная терапия даёт возможность человеку представить в образах то, что происходит в его внутреннем или во внешнем мире, построить собственный мир в миниатюре из песка.

«Игра в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике», – считал Карл Густав Юнг, основатель аналитической психотерапии. Создание песочных композиций стимулирует фантазию человека, позволяя ему понять свои собственные внутренние процессы, которые рассматриваются в символике ландшафта и выбираемых человеком миниатюрных фигурок людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого. Песочная терапия – это невербальная форма психотерапии.

Пересыпание песка, создание отпечатков, картин с использованием предметов, – всё это формы песочной терапии. Фигурки могут символизировать как субличности человека, создающего песочные образы, так и реальных людей, с которыми он связан. Выстраивая героев песочного города, человек строит новые взаимоотношения с самим собой.

Если человек может осознать свои переживания, найти им объяснения, он успокаивается, обретает чувство определенности и уверенности. Он может ответить себе на вопросы: почему он так чувствует себя, почему так делает, почему так думает.

В процессе песочной терапии проявляются творческие возможности человека, благодаря чему происходит отреагирование внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне.

Песок ассоциируют с бессознательным, из которого человек сам извлекает предметы, освобождаясь тем самым от подавляемых конфликтов. «Все, что находится в бессознательном, стремится проявиться вовне, и личность также в своем развитии стремится перейти из бессознательного состояния к целостному переживанию самой себя», – писал К. Г. Юнг. Создавая песчаные ландшафты, человек может осмыслить содержание бессознательного.

Разыгрывая в песочнице конкретные ситуации из жизни, можно изменить своё отношение к ним и найти правильные для себя решения. Можно выстроить созидательный сюжет или событие, а это важный психотерапевтический ресурс.

Игра в песочнице – это словно сказка, в которой человек является волшебником или феей и может сам преобразовать текущую ситуацию, беспокоящую его. А затем опыт построения перенести в свою реальную жизнь. Через песочницу можно увидеть внутренний мир человека.

Для ребёнка песочная терапия хороша как коррекционно-развивающая и образовательная работа. Работа с песком – это и упражнения на тактильную чувствительность и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Маленький человек не всегда может рассказать взрослым о своих трудностях, а окунувшись в песок, для него это становится возможным.

Песочная терапия позволяет выразить переживания, которые трудно сформулировать словами, открывает внутренние резервы для разрешения трудностей, даёт возможность пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов.

Изложенные в практическом руководстве материалы способствуют формированию у студентов-психологов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций. В большей степени будут востребованы студентами старших курсов, поскольку связаны с содержанием таких дисциплин, как «Практикум по психологическому консультированию и групповой психотерапии», «Семейное консультирование и психотерапия», входящих в компонент учреждения высшего образования «Теория и практика немедицинской психотерапии».

1. История развития песочной терапии

Использование песка для отображения внутреннего мира человека имеет давнюю историю. С древних времён люди чертили защитные круги на земле и создавали различные рисунки и фигуры из песка. В практике индейцев эти изображения использовались для предсказаний и в церемониях излечения. В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом: каждый входящий и выходящий опускает руки в песок, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств. Тибетские монахи издревле практикуют медитативное создание мандал из песка для достижения совершенства и духовной гармонии.

Основатель аналитической психологии Карл Густав Юнг в своей автобиографии «Воспоминания, сновидения, размышления» описал сложный период после разрыва с З. Фрейдом в 1912–13 гг. Юнг вспоминал, как в тот сложный период он однажды, бродив по берегу озера, стал строить башни из земли, песка, воды и камней, подобно ребёнку, для которого такая деятельность является средством обретения психического равновесия. Он писал: *«Поскольку я ничего об этом не знаю, я буду просто наблюдать то, что будет во мне происходить... Я не мог объяснить точной цели моего занятия, но у меня была уверенность, что я нахожусь на пути к открытию моего собственного мира. Потому что эта игра... была только началом. Она высвободила поток фантазий, которые я потом тщательно записал».*

Песочная терапия берет свое начало в наблюдениях известного писателя-фантаста Герберта Уэллса за своими детьми. В книге «Игры на полу» («Floor Games», 1911 г.) Уэллс описал, как его маленькие сыновья, играя с миниатюрными фигурками, помогают себе справиться с трудностями, возникающими в общении друг с другом и с остальными членами семьи. В конце 1920-х годов, познакомившись с этой книгой, английский психолог Маргарет Ловенфельд, основательница Лондонского Института детской психологии, решила соединить фигурки с песком и водой. Дети, с которыми она работала, быстро освоив новый вид игры, сразу же стали переносить фигурки в песочницу и строить в ней то, что они называли «Мой мир». Таким образом, именно дети дали название новой методике работы – «Техника Мира» (World Technique).

В конце 50-х годов XX века швейцарский юнгианский аналитик, детский психотерапевт Дора Калфф, ученица К. Г. Юнга, заинтересовавшись этим подходом и следуя рекомендации Юнга, прошла обучение «Технике Мира» у М. Ловенфельд. Она соединила опыт Ловенфельд с юнгианским направлением, так и родилась песочная терапия (Sandplay), как отдельное психотерапевтическое направление.

Сын основательницы метода Доры Калфф, доктор философии и Сэндплей, терапевт Мартин Калфф, рассказывал о том, что его мать много времени посвятила изучению восточной философии и практики Дзен (в 1960-е годы у них в доме жил тибетский лама). Дора говорила о том, что не существует никакого правильного или неправильного способа работы в песочной терапии. По этому поводу в Дзен есть понятие «коан» – маленькая притча без «готовой» очевидной морали, дающая ученику возможность самому постичь её суть. Например, Тит Нат Хан в своей работе «Ключи Дзен. Преображение и целительство» приводит такой коан: *«Демонстрируя свой бамбуковый посох, мастер Тху Сон говорит: «Если вы назовёте эту вещь бамбуковым посохом, то попадёте в мою ловушку. А если вы не назовёте её бамбуковым посохом, тогда совершите ошибку. Как же вы назовёте эту вещь?»»*.

Сегодня песочная терапия является способом установить доступ к глубоким уровням психики, к ее бессознательным самоисцеляющим возможностям, проявляющимся при определенных условиях. Это становится возможным в безопасном пространстве, где человек – как взрослый, так и ребёнок, – чувствуя, что он не один, и одновременно с этим свободен и защищен, может превращать внутренние, зачастую тревожащие образы, в видимые, осязаемые (Weinrib, 2004 г.; Kalff, 2004 г.). Роль терапевта заключается в том, чтобы осознавать силу потенциального развития всей личности клиента, включая интеллектуальный и духовный аспекты, и поддерживать его на пути развития (Kalff, 2004 г.).

Песочная терапия становится всё более популярной в психологической и консультативной практике во всём мире. На первый взгляд, метод песочной терапии кажется игрой и привлекает так же, как Песочный человек. В современном мире появилось много разветвлений этого метода, например, детские психологи применяют работу с песком и фигурками как обучающий и диагностический метод с детьми дошкольного возраста. Поэтому в научном мире принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» – это классическая форма юнгианской песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией К. Г. Юнга; sandplay с маленькой «s» – это различные модификации метода, например, в контексте арт-терапии, сказкотерапии и в диагностическом аспекте.

Несмотря на то, что изначально игра с песком использовалась в работе с детьми, она эффективна и при работе со взрослыми. Она помогает выразить, прожить чувства, переживания, для которых не всегда находятся подходящие слова, восстановить душевное равновесие, обрести контакт с самим собой и сделать правильный выбор.

Эффективна песочная терапия при работе с травматическими переживаниями, с психосоматическими расстройствами, при сложностях в общении, при желании понять себя, разрешить свои внутренние противоречия, при высокой тревожности, пассивности, депрессивных настроениях. Она может быть эффективной как для рациональных, интеллектуализирующих, «мыслительных» людей, так и для тех, кому сложно высказать, подобрать слова для своих переживаний, кто боится своего внутреннего голоса и не хочет его слышать.

Юнгианская песочная терапия активизирует врождённые ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения на пути индивидуации. Терапевтическое значение метода в том, что Sandplay – «игра в песок», позволяет снизить уровень сопротивления изменениям и, следовательно, исчезает ощущение нереализованности. У человека возникает ощущение управления собственной жизнью и контроля над ситуацией.

Вопросы для самоконтроля

1. Укажите основные положения теории К. Юнга, перечислите структурные компоненты личности.
2. Как вы думаете, почему именно теория К. Юнга стала методологической базой песочной терапии?
3. Какой вклад в развитие песочной терапии внесла Дора Калфф?
4. Есть ли у вас опыт работы с песком? Поделитесь впечатлениями.

2. Организация и диагностические возможности песочной терапии

2.1. Организация процесса песочной терапии

Терапия – это длительный процесс, целью которого является психоэмоциональное облегчение, снятие или устранение симптомов и проявлений того или иного заболевания, патологического состояния или иного нарушения жизнедеятельности, нормализация нарушенных процессов жизнедеятельности и выздоровление, восстановление здоровья. Терапия используется в разных интерпретациях в области медицины, психологии, психиатрии и других сферах, связанных с нормализацией жизненных и социальных процессов. Например, существуют

следующие виды терапии: акватерапия; ароматерапия; логотерапия; магнитотерапия; цветотерапия; песочная терапия и т. д.

Песочная терапия – одно из направлений немедицинской психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Автор метода песочной терапии, швейцарский аналитик Дора Кальфф, 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».

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.

Возможности песочной терапии:

- позволяет проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне, отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения;

- при помощи песка человек получает возможность изменить отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;

- процесс работы с песком способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения;

- является естественным языком для детей;

- служит дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Технологии песочной психотерапии многофункциональны и позволяют психологу решать следующие задачи: диагностические, коррекционные; терапевтические; творческого развития.

Для проведения сеанса необходима песочница, регулируемый стол (желательно), стойки с игрушками. Каждого вида игрушек должно быть несколько штук (семья). Песочница должна быть установлена так, чтобы можно было использовать пространство вокруг.

В песочной терапии используется кварцевый песок с фракциями 0,1–0,3, он имеет цвет от нежно-белого до светлого желтого или

рыжеватого оттенка. Песок для терапии мягкий и приятный на ощупь, легко струящийся. Можно использовать и песок с более крупными частицами: промытый речной или морской. Если вы заготовили речной или морской песок, его надо просеять, промыть и тщательно просушить. Для первых занятий и знакомства с материалом рекомендуется выбрать самый мелкий белый песок.

Может использоваться как сухой, так и влажный песок. Поэтому для орошения песка применяется пульверизатор с водой. Песок можно купить в зоомагазинах или специализированных магазинах, где продаются материалы для творчества. Песочница должна быть заполнена на 2/3 песком, поэтому потребуется 5–6 килограммов.

Песочницу можно приобрести в магазинах или салонах, где продаются материалы для творчества. Она представляет собой деревянный ящик, изготовленный из хвойных пород дерева. Его размеры: длина 70 см, ширина 50 см, глубина 8–10 см.

Для песочной терапии используются фигурки людей, животных, птиц, сказочных персонажей. Фигурки должны быть из разных материалов: дерева, глины, пластмассы и металла. Коллекция фигурок должна быть представлена большими и мелкими объектами, красочными и бесцветными, красивыми и безобразными. Нельзя использовать крошечные фигурки для занятий с маленькими детьми. В магазинах можно купить как отдельные фигурки, так и целые тематические наборы. Хорошо использовать и натуральные природные материалы, например, ракушки, веточки, камешки. Вся коллекция фигурок для песочной терапии во время занятий должна храниться в свободном для детей доступе. Существуют разные способы хранения миниатюр: они могут быть поставлены на полках по группам или по темам, а могут – вперемежку.

Примерная *инструкция* клиенту перед началом работы с песком: «Представьте себе, что вы – мудрец. Вы путешествуете по миру, чтобы найти место, где ни разу не ступала нога человека, чтобы построить там мир».

Для тревожных, нормативных: «Вы можете сделать его таким, каким подскажет Ваша мудрость».

Для детей: «В этом мире будет все, что необходимо. Там могут быть люди, дома, леса, животные. Все, что нужно, чтобы людям в нем жилось хорошо».

Для клиентов со сниженным контролем: «В мире будут свои законы и правила, это будет помогать ему быть гармоничным».

Песочные композиции создаются без предварительного планирования и соответствуют внутреннему миру их создателя. В процессе создания мира с использованием песка, воды и фигур у клиента возникает

решение, которое его бессознательное передаёт рукам. Таким образом, клиент создаёт мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего к внешнему миру, от духовного к физическому и от невербального к вербальному.

По окончании сессии необходимо спросить: «Кем бы мог быть ты? Кто главный в этом мире? Кто тебе здесь нравится?».

При интерпретации песочной картины необходимо помнить, что все наши трактовки будут носить характер гипотез. Допускается трактовка архетипическая, культуральная, субъективная. О символическом значении спрашивают у клиента. Активные символы маркируют клиентским значением. Например, если женщина выбирает мужской образ – символ запрета на агрессию. Для детей это может быть отражением сиблинговых конфликтов. Если мальчик выбирает образ девочки – симбиотическая связь с матерью. Это могут быть нарушения сепаративных связей или идентификация с женским образом.

В процессе работы с клиентом диагностируются:

- характер работы клиента: активен, пассивен, чувствует комфорт/дискомфорт от контакта и т.д.;
- диагностика процесса;
- символика: интерпретируются использованные фигуры, созданный рельеф (трактовка базовых символов представлена в Приложении А);
- трафаретная диагностика (Приложение Б).

Бессознательное воплощается в том, как человек взаимодействует с песком и в образах фигурок, которые он выбирает. Создавая композицию в подносе с песком, человек становится участником взаимоотношений четырёх стихий, понятие о которых зафиксировано во всех человеческих культурах. Песок – это земля; голубые стенки подноса, символизирующие небо – воздух; синее дно подноса – вода; огонь – взаимодействие клиента с песком, его энергичное размешивание, раскапывание, построение своего мира, творческое вдохновение и активизация психической энергии.

Для того чтобы быть способным выполнять задачи песочного терапевта/консультанта, в дополнение к психологической подготовке, он должен быть в состоянии выполнить два важных условия.

Во-первых, в процессе песочной терапии многое выражается символическим языком, поэтому важно глубокое знание символов, которые существуют в религии, мифах, сказках, литературе, искусстве и т. д. – не обойтись. Особенно это относится к интерпретации символов в глубинной психологии, разработанной К. Г. Юнгом. Прежде всего, необходимо иметь «опыт взаимодействия» с этими символами, оценить его

эффективность. Только такая практика позволяет сопровождать процесс самораскрытия клиента.

С другой стороны, терапевт/консультант должен быть в состоянии создать свободное и безопасное пространство для терапии. Желание стать посредником для других должно исходить из нашего собственного опыта. Это означает, что терапевт/консультант должен обладать открытостью, которая является плодом открытой встречи с собственной темной и неизвестной стороной. Опыт переживания собственного глубинного положительного потенциала – это опыт, который гарантирует внутреннюю безопасность, и именно это открывает возможность для создания безопасного пространства для других.

Решающее значение для успешной работы имеет наличие положительной мотивации, которая ставит своей целью создание пространства для клиента, что позволит клиенту работать в его собственном представлении и темпе.

Объединяя естественность подходов самопознания и песочной терапии, терапевт создаёт поддерживающее пространство тишины и старается вместе с клиентом распознать послание его песочных композиций.

Терапевт помогает человеку понять, что наши душевные процессы нуждаются не столько в точных интерпретациях, сколько в новом опыте трансформации. Во-первых, каждая фигура многозначна, например, рыбка символизирует молчание, это и знак зодиака, и символ Христа. Рыбка может быть «золотой», и тогда – она исполнительница желаний. Важно и то, где и как расположена фигурка: рыбка в воде или, быть может, она задыхается на песке? Во-вторых, готовая интерпретация вызовет у клиента или подчинённую, беспомощную позицию, и тогда он будет ведом терапевтом, или побудит его сопротивляться и отвергать любую интерпретацию, что бы при этом не было сказано терапевтом.

Поэтому в Сэндплей прежде всего важен *смысл фигурки, который вкладывает сам автор своей работы*. Клиент сам создаёт и наблюдает свой мир, а терапевт помогает справиться с нахлынувшими чувствами, понять смысл, найти в созданном не только проблемы, но и ресурсы. Терапевт предлагает клиенту рассказать о его картине и фигурках, побуждая свободно ассоциировать, и помнит об уникальности каждой личности. Таким образом, клиент становится активным и сознательно вовлечённым в процесс терапии.

Получившиеся работы в подносе с использованием песка и фигур можно сравнить с серией сновидений, важность которых доказана многими исследователями. Как и сновидения, работы в песочной терапии являются «королевской дорогой к бессознательному». Над ними можно поразмыслить, их можно запомнить или запечатлеть, сфотографировать их и затем

наблюдать за изменением содержания самих картин как за динамикой трансформаций в психике их создателя.

Песочная терапия – это уникальный метод самопознания и самоисцеления. Он основан на преобразовании содержания коллективного бессознательного в значимый опыт психологических переживаний для понимания своего предназначения и индивидуации.

2.2. Показания и противопоказания к песочной терапии

Дело в том, что не все клиенты, приходящие в терапию, могут с лёгкостью рассказывать о себе и свободно ассоциировать. Бывает и так, что клиенты испытывают трудности вербального выражения, им сложно подобрать слова, чтобы описать то, что происходит с ними и возможное решение возникших проблем. Работа в песочной терапии эффективна с теми людьми, кто, по выражению юнгианского песочного терапевта Джун Атертон, «слишком часто чувствуют, что их не слышат. С теми, кто отчаялся, потерял связь с глубинными потребностями». Существует и другая ситуация – когда избыток слов может препятствовать продвижению в жизни. Есть клиенты, которые много говорят, то есть используют язык, чтобы интеллектуализировать проблему и таким образом избежать её решения. В подобных случаях песочная терапия позволяет бессознательному состоянию транслировать свою историю.

Песочная терапия используется не с первой встречи. Необходим этап сбора информации и установления доверительных отношений с клиентом. Хотя есть некоторые исключения: иногда клиент может быть направлен специально для процедуры песочной терапии. В любом случае условиями начала процесса песочной терапии должны быть готовность клиента и наличие безопасного психологического пространства.

Поскольку песочная терапия еще мало знакома большинству людей как эффективный способ психологической помощи, сами они о ней не просят. Обычно психолог предлагает песочную терапию, исходя из интуитивного понимания полезности этого метода в том или ином случае. Для минимизации фактора «авторитета» важно доверие клиента.

Песочная терапия – эффективный инструмент, который даёт возможность представить в образах то, что волнует и объективно происходит с человеком. Соответственно, фигуры, выбираемые в песочной терапии, становятся тем языком, при помощи которого клиент сообщает себе и терапевту неосознаваемый материал, трудности и их решение.

Юнгианская песочная терапия активизирует врождённые ресурсы самоисцеления и обеспечивает возможность для дальнейшего продвижения на пути индивидуации. Терапевтическое значение метода в том, что Sandplay позволяет снизить уровень сопротивления изменениям и, следовательно, исчезает ощущение нереализованности. Возникает ощущение управления собственной жизнью и контроля над ситуацией.

Рекомендовано предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

- направлен к вам специально для этой работы;
- неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
- ограничен в проявлении своих чувств или находится в состоянии фрустрации;
- переживает экзистенциальный кризис;
- остро переживает возрастной кризис;
- запутался;
- борется с решением, которое должен принять;
- пережил психологическую травму.

Когда к психологу приходят успешные в работе и личной жизни клиенты, работа с терапевтом помогает понять, как реализовать свой потенциал в полной мере.

Песочная терапия может проводиться с людьми любого возраста, начиная с трехлетних детей.

Юнгианская песочная терапия эффективна в работе с разного рода проблемами. К их числу относятся чувство одиночества, комплексы, страхи, фобии, депрессия, хроническая усталость, неопределённость, душевная боль; проблемы в супружеских и партнёрских отношениях (развод, конфликты, измена партнёра, утрата близких и др.); ощущение бессмысленности жизни, неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, потеря себя; проявление симптомов психосоматического характера. Ее применение помогает человеку ответить на вопросы: «Кто я?», «Почему это со мной происходит?».

Показания к песочной терапии для детей и взрослых:

- немногословность, когда человек затрудняется объяснить словами то, что чувствует или думает, или, наоборот, многословность, когда человек много говорит, как бы «забалтывая» проблему словами;
- неуместное проявление чувств, замкнутость или эмоциональные взрывы, перепады настроения;
- переживание экзистенциального или возрастного кризиса;
- переживание психологической или физической травмы;
- проблема самореализации;
- проблема выбора, сложности при принятии решения и т. д.

Песочную терапию не рекомендуют в следующих случаях:

- для детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ);
- при эпилепсии, шизофрении;
- при аллергии на пыль и мелкие частицы; лёгочных заболеваниях;
- при кожных заболеваниях.

Также, по мнению Н. А. Сакович, песочную терапию нельзя применять в следующих случаях:

- когда клиент сильно сопротивляется Sandplay;
- если уровень доверия между психологом и клиентом недостаточно высок;
- если клиент характеризуется повышенной возбудимостью;
- при наличии у клиента абсессивно-компульсивного синдрома;
- если уровень тревожности клиента очень высок.

Если других противопоказаний нет, обычно после предварительной подготовки клиент готов для работы в подносе с песком.

2.3. Позиция консультанта

Как должен вести себя специалист, практикующий работу с песком? Должен ли он быть «доброй мамой», создающей комфортные условия для игры? Или он является молчаливым свидетелем песочных спектаклей? Или он – соавтор песочной картины? А может, он – мудрый интерпретатор, отвечающий на незаданные вопросы клиента.

Т. Зинкевич-Евстигнеева выделяет три варианта работы:

- следует придерживаться определенной школы и встраивать работу с песочницей в общий набор методов и техник;
- нужно работать так, как «научил» авторитетный специалист;
- необходимо «присоединившись» к клиенту, следовать за ним, доверяя собственной личной и профессиональной интуиции.

Третий путь она считает наиболее предпочтительным, но самым трудным.

Выделяют три правила.

1. Присоединение к клиенту. Как уже отмечалось, песочная картина содержит огромную информацию о внутреннем мире и актуальном состоянии человека. Понять запрос клиента, почувствовать ритм его песочной картины, увидеть ее проблемные и ресурсные ипостаси, ощутить неповторимый образный строй картины – все это входит в понятие присоединения. На основании присоединения специалист «следует за клиентом», помогая ему осознавать собственные ресурсные и уязвимые места.

2. Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице. Рассматривая картину клиента, специалист как бы сочетает в себе две ипостаси. С одной стороны, это любознательный открытый ребенок, которому чрезвычайно интересно, что происходит в том мире, который создал клиент. С другой стороны, это мудрец, стремящийся найти истину. Искренний интерес к внутреннему миру клиента, отображенному в песочнице, присоединение к клиенту, – все это позволяет специалисту выстраивать позитивную внутреннюю динамику человека, обратившегося за помощью.

3. Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике. Это правило является одновременно и обязательным условием для любого рода профессиональной помощи человеку. Безусловно, «песочный терапевт» не может в присутствии клиента без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или представлять некоторое оценочное суждение. Внутренний мир человека достаточно хрупок, и только этический кодекс и профессионализм специалиста могут защитить клиента от травмы.

В зависимости от собственного понимания целей психологической работы, специалист может сделать акцент либо на «отреагирование», либо на самопознание, либо на сознательное моделирование некоторых состояний в песочнице. Главное, что должен твердо осознавать консультант: нет «правильной» или «неправильной» композиции, есть ландшафт внутреннего мира клиента.

2.4. Техники интерпретации песочной композиции

Психологический анализ песочной композиции возможен с точки зрения различных концепций и техник, это может быть техника «активного воображения» К. Г. Юнга, или же классическая юнгианская песочная терапия Доры Кальфф, возможна интерпретация, основанная на новом современном методе сказкотерапии, или же символдраматическая интерпретация, – это зависит от уровня квалификации и профессиональной направленности психолога-специалиста. Клиент может по завершению работы в песочнице придумать сказку, стихи, нарисовать рисунки, сделать кукол, работать с глиной – приветствуется любое интерпретирующее самовыражение, так как творчество – один из исцеляющих ресурсов нашей психики. Работа в песочнице основывается на таинстве отношений между клиентом и психологом, базируется на процессах переноса и контрпереноса, куда включается и продукт художественного самовыражения – песочная композиция.

Жизела де Доменико (1990) выделила пять фаз процесса песочной терапии, отмечая, что клиент не всегда проходит через все фазы, перечисленные ниже:

- 1) фаза строительства;
- 2) фаза первого переживания (испытания);
- 3) фаза второго переживания;
- 4) фаза фотографии;
- 5) фаза демонтажа.

Процесс непрерывен и протекает адекватно состоянию клиента. Стадии не являются обязательными. Психологи работают с клиентами на основании собственного профессионального опыта и потребностей клиента. Хотя большинство специалистов отводят на песочную сессию 50 минут, лучше планировать полтора часа. Расширенная во времени процедура позволяет клиентам спокойно строить и осознавать.

Приведенная схема процесса песочной терапии применима только к статичным мирам, когда клиенты создают одну завершенную картину. Эта схема неприменима в случаях, когда клиенты строят за один сеанс несколько картин или производят внутри картин активное действие, изменяя сцену.

Барбара Лабовитц и Анна Гудвин (2000) предложили свой вариант стадий процесса песочной терапии:

- Стадия 1. Создание мира.
- Стадия 2. Переживание и реконструкция.
- Стадия 3. Терапия.
- Стадия 4. Документация.
- Стадия 5. Переход.
- Стадия 6. Демонтаж мира.

Принята шестишаговая техника интерпретации песочной композиции (модификация модели интерпретации по технике работы с рисунком по методу символ-драмы).

1. Определяется эмоциональное отношение клиента к песочной композиции (нравится или нет):

- Нравится или не нравится созданная песочная композиция?
- Что происходит в этой песочной композиции (сюжет)?
- Как называется данная песочная композиция?

2. Выясняется эмоциональное отношение к фрагментам образов композиции:

- Кто главный герой, герои (если есть фигурки)?
- Что больше нравится и что меньше нравится?
- Какие миниатюрные игрушки разместили в первую очередь и какие во вторую?

- Какая область песочной композиции нравится, а какая нет?
- Какая нравится больше, а какая меньше?

3. Анализируются качественные свойства образов в композиции:

Описать, что эта за часть композиции (домик, герой, речка и пр.) с помощью прилагательных.

После описания задаются вопросы:

- Тёплое или холодное?
- Мягкое или жёсткое?
- Плавное или прерывистое?
- Умное или глупое?
- Доброжелательное или враждебное?
- Далёкое или близкое?
- Мужское или женское?
- Можно ли доверять или не заслуживает доверия?
- Храброе или трусливое? И т. п.

4. Устанавливается связь этих качеств и ситуаций из жизни или с людьми. Задаются вопросы:

– Когда в вашей жизни были ситуации, когда вы испытывали эти качества ваших героев композиции?

– Что вам первой приходит в голову? Сколько вам было тогда лет? Где это было?

– К какому человеку вы испытывали подобные чувства?

5. Задаются наводящие, уточняющие вопросы по песочной композиции (без интерпретаций со своей стороны).

Уточняется сюжет.

Цитируется клиент (подпитываете нарциссически, уменьшаете сопротивление).

Приводится в пример метафора, притча, история – уточняется, как это отзывается у клиента, есть ли связь с его песочной композицией, с его жизненной историей.

Рассказывается случай из практики или практики великих мастеров, уточняется у клиента, есть ли связь?

Придумывается своя история или сказка.

Формулируется совет жителям, героям этой песочной композиции?

6. Если клиент не приходит к интерпретации, то при вашей интерпретации обязательно следует использовать следующие формулировки: «Наряду с тем, что вы сказали...», «На это можно посмотреть и так...», «А как вы считаете...», «А как вам кажется...»

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы основная цель и задачи песочной терапии?
2. Как должен быть оборудован кабинет для проведения песочной терапии?
3. Какие инструкции даются клиенту перед началом работы с песком?
4. Перечислите диагностические показатели, рассматриваемые консультантом при работе клиента с песком. В чем сущность трафаретной диагностики?
5. В каких случаях показано применение песочной терапии?
6. Перечислите противопоказания для работы с песком.
7. Раскройте суть шестишаговой техники интерпретации песочной композиции.

3. Возможности применения работы с песком в деятельности психолога

3.1. Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая форма)

В индивидуальной форме можно диагностировать:

- 1) наличие внутренних конфликтов (борьба, песочная страна в состоянии разрушения);
- 2) уровень и направленность агрессии (гетеро- и аутоагрессия);
- 3) конфликты со значимыми близкими. В этом случае имеется противоборство героев песочной сказки, играющих роль реальных членов окружения автора;
- 4) потенциальные, ресурсные возможности (когда есть некие чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации);
- 5) способы преодоления трудностей (взаимопомощь, покровительство, избегание);
- 6) уровень развития эмоциональной сферы (анализ чувств, рефлексия);
- 7) анализ расположения фигурок в песочнице и их значение.

В групповой форме работы с песочницей можно диагностировать:

- 1) характер взаимодействия в группе;

- 2) распределение ролей в группе;
- 3) стиль поведения каждого участника группы.

3.2. Коррекционно-развивающее воздействие

Игры с песком развивают восприятие, мышление, память, внимание, речь, навыки самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии; формируют у ребенка представления об окружающем мире; развивают мелкую моторику, глазомер; успокаивают и расслабляют, снимая напряжение; воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу!); помогают познавать внешний и свой внутренний мир.

Дидактический игровой практикум с использованием песочницы применяют даже для самых маленьких. Ученые доказали, что песок поглощает негативную энергию, успокаивает, наполняет гармонией. Приведем примерную серию игр, представленную в книге Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Игры в сказкотерапии», которые направлены на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, творческой фантазии, помогают познавать внешний и свой внутренний мир).

1. «Чувствительные ладошки»

Горячее – холодное, мягкое – твердое, сухое – мокрое.

2. «Отпечатки наших рук». Малышам очень нравится на песке делать отпечатки ножек, ладошек, изображать пальчиками следы животных. А еще очень интересно и приятно закапывать в песок свои ручки и ножки.

3. Игра «Секретик» или «Что спрятано в песке?». В песке прячутся любые игрушки, при этом тайник помечается, задача ребенка – откопать «секретик», а потом сделать похожий.

4. Рисунки на песке. С помощью палочки можно рисовать буквы, цифры, геометрические фигуры и целые картины.

Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Во-вторых, с развитием мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, это способствует развитию речи, произвольного внимания, памяти. Но главное ребенок получает первый опыт рефлексии – учится понимать себя и других.

Песочница применяется при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера или в качестве вспомо-

гательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсорные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т. д.

Особо нуждаются в такой терапии дошкольники с ЗПР, ОНР, дети с ОВЗ. В качестве ведущих характеристик таких дошкольников выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и ее провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу, суетливость, частую смену настроения, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. На песке каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Предлагаемая техника может оказаться им весьма полезной. При наличии у ребенка определенных речевых нарушений, как, например у детей с ОНР, применяется серия игр «Песочная грамота», направленные на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму.

Стиль и динамика игры в песочнице у детей, имеющих проблемы интеллектуального развития, определяют ее длительность – примерно составляет до 60 мин. Сюжет игры у них, как правило, нечеткий и чаще всего наблюдается конфронтация, борьба за территорию, параллельная игра.

Важно заметить, что кроме минут восхищения, занятия способствуют развитию ручной моторики и зрительно-двигательной координации, которые необходимы для подготовки ребенка к письму. Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко.

3.3. Психопрофилактическое воздействие

Психопрофилактика проводится с целью недопущения проблемных ситуаций. Имея замечательное свойство «заземлять» негативную психическую энергию – песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Психопрофилактический и развивающий аспекты проявляются в постановке сказок и мифов в песочнице. Играя вместе с ребенком, можно передавать ему собственный жизненный опыт.

3.4. Метод рисования песком

Данный метод предлагает использовать песок и технику рисования песком как основу для творчества и самопознания.

Для организации занятий потребуется:

- планшет/поддон/стол – в зависимости от помещения (если оборудование стоит стационарно, то можно иметь световые столы, если должно убираться после занятий, то лучше приобретать планшеты/поддоны);
- кварцевый песок (можно иметь несколько вариантов цветного песка для арт-терапии).

Рисование песком, песочная анимация – все это названия одного и того же занятия, которое стало в последнее время необычайно популярным.

Рисование песком – это необычное искусство создания картин с помощью песка, это возможность выразить свои чувства и эмоции без слов.

Заниматься рисованием на песке могут даже совсем маленькие дети. Рисование песком развивает мелкую моторику, улучшает память, пластику движений, работу мозга, помогает бороться с психоэмоциональным напряжением, стрессом. Манипулируя сыпучими материалами, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию обоих полушарий мозга (так как рисование происходит двумя руками).

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы особенности применения «песочницы» при реализации основных направлений деятельности психолога?
2. Какова роль игр с песком в психическом развитии ребенка?
3. Какое оборудование необходимо для организации занятий с применением метода рисования песком?

4. Содержание и особенности проведения песочной терапии

4.1. Применение песочной терапии в работе детьми

Использование песочной терапии является важным условием повышения адаптационных возможностей детей. В процессе взаимодействия с песком повышаются адаптивные возможности ребенка, он быстрее и менее бо-

лезненно адаптируется к детскому саду. И это естественно, ведь дети 1,5–3 лет особенно нуждаются в песочнице: в ней они «проигрывают» свои чувства и эмоции, которые им пока сложно выражать в силу возрастных особенностей. Создавая «песочные страны», ребёнок входит в диалог с окружающим миром, и взрослый получает уникальную возможность увидеть мир глазами ребёнка и научиться взаимодействовать с этим миром. Все это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, улучшает самочувствие взрослых и детей. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи:

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль педагога становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру.

2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения как ребенка, так и педагога, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации, укреплению адаптивных возможностей.

3. В песочнице, взаимодействуя со взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.

4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения.

5. Педагог становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

Игры с песком используются педагогами младших групп в качестве групповой или подгрупповой работы во время прогулки на игровой площадке 1–2 раза в неделю по 20–30 мин. и в качестве индивидуальных занятий по усмотрению педагога.

Чтобы вместе с детьми отправиться в увлекательное путешествие в волшебную Песочную страну, необходима песочница. Это может быть

либо стационарная песочница на игровой площадке, либо специально организованная «мини-песочница» в групповой комнате.

Оборудование «мини-песочницы».

1. Водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз, дно и борта которых должны быть голубого/синего цвета (дно символизирует воду, а борта – небо). Для индивидуальных занятий можно использовать несколько пластиковых прямоугольных тазов. Желательно, чтобы у песочниц были съемные крышки.

2. Чистый просеянный песок, создающий в песочнице линию горизонта.

3. Набор игрового материала: лопатки, широкие кисточки, сита, воронки; разнообразные пластиковые формочки разной величины и формы; миниатюрные игрушки для обыгрывания заданий в песочнице; бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля. «Коллекция» миниатюрных фигурок, желательно, не более 8 см высотой. В набор могут входить: человечки, здания, животные, транспорт, растения, сказочные герои, злые и добрые, различные геометрические фигуры, природный материал – камешки, веточки, шишки, орехи, желуди, каштаны, – словом, все, что может быть использовано в песочных играх.

Непосредственная образовательная деятельность (НОД) с детьми с использованием метода песочной терапии имеет свою структурную особенность:

1. Разминка (или разогревающие игры). Этап прикосновений и игр на поверхности сухого песка.

Цель: снижение психофизического напряжения, регуляция мышечного напряжения, расслабление, развитие тактильной чувствительности, воображения, закрепление знаний о сенсорных эталонах.

2. Непосредственно обучающая часть.

Цель: развитие сенсорных способностей, предметно-практических манипуляций, тонкой моторики, познавательной и речевой активности.

3. Завершающий этап. Этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка.

Цель: приобретение нового сенсорного опыта, благодаря которому дети узнают о своих физических и чувственных возможностях, а так же о свойствах вещей, которые их окружают.

Педагог в ходе НОД обращает внимание детей на изменение тактильной чувствительности при работе с сухим и мокрым песком. Если ребенок испытывает неприятные ощущения, нельзя настаивать на продолжении игр с песком.

Игры, упражнения в песке осуществляются с помощью игрушки-посредника, например – Песочного зайчика. Данную игрушку мы используем только в песочнице или в некоторых исключительных случаях в НОД в группе, так как через эту игрушку объявляются все правила поведения, запреты и поощрения.

4.2. Памятка по организации безопасного поведения детей в играх с песком

При каждой организации игр с песком необходимо:

- проверить прочность песочного ящика, любые мелкие неисправности должны быть немедленно устранены;
- перекопать песок, полить его горячей водой, немедленно убрать с поверхности песка мусор, инородные предметы;
- обеспечить содержание песка в условиях, исключающих запыление воздушной среды;
- проверить на прочность игрушки.

При организации игр с песком *запрещается*:

- использовать игрушки со сколами, трещинами, острыми краями;
- использовать булавки, иголки, гвозди, другие колющие, режущие предметы;
- сдувать песчаную пыль ртом (исключить образование пыли) ;
- играть с подбрасыванием песка вверх, с бросанием его друг в друга;
- насыпать песок за ворот рубашки, в штаны, в волосы, в обувь;
- ходить в обуви, наполненной песком;
- закапывать в песок тело ребенка;
- лежать на песке вниз лицом;
- жевать песок, либо имитировать употребление его в пищу;
- нюхать песок;
- переносить песок весом до 2 кг – мальчикам, до 1,5 кг – девочкам.

Взрослый должен внимательно наблюдать за играющими детьми и их отношениями; не оставлять ребенка без присмотра. Нельзя организовывать игры с песком на улице в ветреную погоду!

Во время проведения НОД с использованием пескотерапии применяются такие формы работы с детьми, как:

1. Сюжетные игры – «Построим дорожку (дом, заборчик)», «Норки для мышки». Освоив простую постройку, даем усложнение с использованием бросового материала (палочки, травка, дощечки, платочки и т. д.).

2. Игры-забавы – «Найди предмет», «Откопай сюрприз», «Спрячь ты, а я буду искать», «Необыкновенные следы».

3. Дидактические игры-упражнения – «Узоры на песке», «Мы создаем мир».

4. Рассказывание сказок – лепим героев или рисуем на песке палочкой сказку и сопровождаем рассказом.

5. Инсценирование: «Девочка чумазая», «Испечем пирожки».

6. Читаем на песке – предварительно лепим формочки животных или предметов, а потом показываем детям и читаем стихотворение, например, из цикла А. Барто «Игрушки».

7. Рисование песком – хорошо просушенный и просеянный песок набираем в ладошку или насыпаем в кулечек с отрезанным уголком и рисуем по готовому контуру картинку.

8. Конструирование – используем метод «наплыва» (полужидкий песок выливается постепенно в определенную форму «Замок из песка»).

Все игры и упражнения необходимо объединить общим сказочно-игровым сюжетом: «Знакомство с Песочной страной», «День рождения в Песочной стране», «В гостях у Мишки-Топтыжки».

Можно выделить группы методов и приемов песочной терапии, используемых в работе.

1. Исследовательская, практическая деятельность, включающая в себя работу с раздаточным материалом (совочки, формочки, кисточки, элементы экспериментирования, наблюдения).

2. Игровая деятельность (обыгрывание ситуаций («песочная буря», «проливной дождь»), инсценировка, элементы театрализации).

3. Словесные методы – беседы, рассказ педагога, чтение произведений литературы (стихи, сказки, использование фольклорного жанра (потешки, прибаутки).

4. Наглядные методы (показ игрушек, рассматривание картин и иллюстраций, моделирование).

В результате использования песочной терапии наблюдаются положительные изменения у детей: значительно повышается общий эмоциональный фон; снижается уровень тревожности; быстрее происходит восстановление всех нарушенных навыков; повышается познавательная и игровая активность, уровень взаимодействия со взрослыми и сверстниками; усиливается самостоятельность ребенка; развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика; более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память и мышление, а так же речь и моторика).

Работать с песком могут дети практически с любыми нарушениями и заболеваниями, кроме некоторых соматических и психосоматических, о которых мы говорили выше. Напомним, что у ребенка не должно быть аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите психолого-педагогические задачи, решению которых способствуют игра ребенка в песок.
2. Опишите структуру образовательной деятельности с детьми с использованием метода песочной терапии.
3. Какие вы можете назвать правила организации безопасного поведения детей в играх с песком?
4. Приведите примеры игр с использованием пескотерапии.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Контрольные задания для студентов по курсу «Основы песочной терапии»

Составить словарь основных терминов юнгианского подхода.

Найти значения основных символов и архетипов, подготовить распечатку.

Зафиксировать письменно:

- а) алгоритм интерпретации индивидуальных песочных картин,
- б) алгоритм интерпретации групповых песочных картин.

Подготовить доклад на 10 страниц (минимум) по одной из следующих тем:

1. Тактильная коммуникация с песком и её отсутствие.
2. Материалы песочной терапии (вода, песок, предметы) и их символическое значение.
3. История песочной терапии.
4. Песочная терапия и арт-терапия.
5. Психокоррекция и психотерапия в песочнице (индивидуальная и групповая форма, интерпретация результатов).

Примечание: При раскрытии этой темы необходимо привести конкретные примеры методики игр!

6. Психопрофилактика, развитие и обучение в песочнице (игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук; познавательные игры в песочнице).

7. Особенности проективной психодиагностики в песочнице.

8. Классификация форм, индивидуальные и групповые образы песочных картин.

9. Песочная терапия с различными клиентскими группами.

Примечание: При раскрытии этой темы необходимо привести конкретные примеры методик и игр!

Литература

1. Грабенко, Т. М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2010. – 69 с.
2. Забалуева, А. Как работает юнгианская песочная терапия? [Электронный ресурс] / А. Забалуева. – Режим доступа: https://vk.com/topic-79036762_33044021. – Дата доступа: 08.09.2017. – Заглавие с экрана.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Игры в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2006. – 208 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2000. – 310 с.
5. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.
6. Новак, Н. Г. «Психологическая мастерская» как средство формирования профессиональных компетенций студентов-психологов / Н. Г. Новак // Актуальные проблемы современного образования в наследии Л. С. Выготского : сб. докладов участников VII открытой науч.-практ. конф., Гомель, 27 нояб. 2015 г. : в 2 ч. / Гомел. гос. педаг. колледж им. Л. С. Выготского, 2015. – Ч. 2. – С. 47–49.
7. Песочная терапия в работе с детьми раннего возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.maam.ru>. – Дата доступа: 08.09.2017. – Заглавие с экрана.
8. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2006. – 176 с.
9. Яковенко, О. Н. Использование песочной терапии в работе психолога с детьми различных категорий [Электронный ресурс] / О. Н. Яковенко. – Режим доступа <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>. – Дата доступа: 08.09.2017. – Заглавие с экрана.

Приложение А (обязательное)

Трафаретная диагностика «модели мира»

	прошлое	настоящее	будущее
ментальные ощущения	1	4	7
эмоции и чувства	2	5	8
конкретные действия	3	6	9

Поле 1 – значимое в прошлом событие, которое связано с женскими образами (или образом матери). То, что связывает с родом, семейные установки.

Поле 2 – эмоциональные переживания или эмоциональные отношения со значимыми женщинами в прошлом.

Поле 3 – поле значимых действий в прошлом либо осознание их недостаточности в настоящее время.

Поле 4 – размышления о настоящем, планы.

Поле 5 – квадрат реальности. Актуальные эмоции и чувства, имеющие отношение к самому клиенту, к значимым событиям и людям в его жизни.

Поле 6 – реальные действия, связанные с актуальным в настоящее время.

Поле 7 – представления, мечты, планы. Связь со значимыми мужчинами.

Поле 8 – эмоциональные переживания, связанные с ближайшим будущим, эмоциональная составляющая мечты.

Поле 9 – реальные действия ближайшего будущего; социальные установки, то, что социум сдерживает.

Приложение Б (обязательное)

Трактовка базовых символов

Рельеф

Необходимо выяснить, мешают ли особенности рельефа перемещению в пространстве или же требуют повышенных энергозатрат.

Ровный – нежелание погружаться внутрь проблемы, углубляться в переживания; социальная приемлемость, нормативность, сверхконтроль.

Вода – доступ к ресурсу. Символ матери. Болото, стоячая вода, озеро – ограничение ресурса (может быть симптомом нарушенных отношений с матерью), либо желание управлять ресурсом. Река – характеристика отношений (важно узнать «какая речка?» – теплая, холодная, мутная, прозрачная, приятная и т. д.). Море – модель бессознательного. Океан – символ коллективного бессознательного. Важно: делит ли речка мир пополам – является ли она преградой? Интерпретация: влияет ли материнская модель на мир клиента.

Гора – символ достижения цели. В символдраме – путешествие. Важно: какую характеристику дает клиент горе, отношение к ней.

Холм (много холмов) – символ материнской груди. Символ регресса, цель – «прижаться к материнской груди». Может быть формой защиты. Связь с матерью, произошла ли сепарация.

Пещера – тайна, доступ к бессознательному. Необходимо выяснить ходит ли туда кто-то? Спрятано там что-то? Доступ к тайнам рода. Символ женского начала.

Подземный ход. Для чего нужен? Куда-то ведет? Символ погружения в бессознательное.

Пустыня – отсутствие ресурса, что-то безжизненное.

Растения

Дерево. С корнями – устойчивость, связь с родом. Густой лес – много угрозы, преграды, препятствия.

Пень, сваленный лес – защита, нежелание идти в бессознательное.

Цветы – демонстративность, истероидность.

Гвоздика, мак – символ памяти.

Нарцисс – самолюбование, агрессия.

Незабудка – клиенты в слиянии.

Люди

Супергерои, богатыри – желание стать взрослым, компенсация.

Воины – защита и охрана. Необходимо выяснить, зачем нужно защищаться, от кого?

Животные

Насекомые – инстинктивное начало, связанное с неудовлетворением своих базовых потребностей. Бабочка (у взрослых) – душа, трансформация.

Корова – символ матери (как любое животное, дающее молоко людям).

Медведь, лев – символ отца (силы).

Слон – опора, основа.

Лошадь – символ свободы, возможность достижений, сексуальность.

Бегемот – агрессия.

Птица – независимость.

Орел – символ отца.

Голубь – символ мира.

Опасная птица – символ агрессии внешнего мира.

Птица Феникс – возрождение.

Курица – материнская хлопотливая модель; осознание своей недостаточности.

Павлин – райская птица, мечта, достижение.

Сова – мудрость, образованная женщина.

Филин, кукушка – предсказатели.

Водный мир. Неагрессивный – чувственная сфера. Агрессивный – символ злобной мачехи.

Пресмыкающиеся – связь со злобной матерью. Змея (культур.) – символ мудрости.

Грызуны. Мышь – активность, деятельность, домовитость. Крыса – агрессия, стихия.

Заяц – тревожно-мнительное состояние, трусливость, образ женской слабости.

Кошка – доступ в потусторонний мир, к тайне; независимость; символ уюта; активная жизненная позиция с решимостью, агрессией. Кот Чеширский – хитрость, самовлюбленность, эгоцентризм. Кот-Баюн – завуалированная агрессия. Кот Бегемот – издевательство, хулиган, игровая позиция.

Собака – друг, защитник.

Неживые объекты

Транспорт – динамика, возможность быстрого передвижения, потенциал активного действия. Яхты, самолеты – признак благополучия реальный, желаемый, значимый.

Дом и его наполнение – самость, социальная часть жизни, связь с самореализацией.

Изгороди, заборы – ограничения, связь с внешним миром. Особенности коммуникативной сферы.

Детали природы (шишки, камни, ракушки, семена) – связь с реальностью.

Камень – стабильность, вечность.

Неструктурированные объекты – специфичность адаптации, креативность.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РГ

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИН

Производственно-практическое издание

ОСНОВЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Практическое руководство

Составитель **НОВАК** Наталья Геннадьевна

Редактор В. И. Шкредова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 12.06.2018. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,1.

Уч.-изд. л. 2,3. Тираж 50 экз. Заказ 539.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.