



ПРИМЕНЕНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Подготовил педагог-психолог

Леонова Елена Руслановна

«Песочная терапия» возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. «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», 1980г.)

Для работы с песком необходима песочница. Песочница представляет собой деревянный поднос размером 50*70*8, заполненный песком. Дно имеет систему переключающегося света, но для работы приемлем голубой свет, так как он символизирует небо и воду.

В своей работе я использую 3 основных шага:

1. Знакомство клиента с пространством песочницы, манипуляции с песком.
2. Знакомство клиента с миниатюрными фигурками, необходимыми для создания собственного пространства.
3. Постановка задачи клиенту о создании своего пространства с учетом возраста и возможностей клиента.

Стоит отметить, что работа с песком не является методом только для детей, при психологическом консультировании взрослых этот метод так же отлично показывает себя.

Встает вопрос как же работает метод песочницы и кому он подойдет?

«Песочная терапия» в работе со взрослыми это метод, который можно использовать в качестве диагностики состояния клиента, его отношений с окружением, проработки его внутренних конфликтов, отреагирование негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения, а также поиск ресурсных возможностей. В работе с детьми песочница может

служить хорошим инструментом для диагностической и коррекционной - развивающей работы.

Но, как и любой хороший метод, «песочница» имеет противопоказания.

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

диагнозы: эпилепсия или шизофрения; невроз навязчивых состояний, аллергия на пыль и мелкие частицы; легочные и кожные заболевания;

наличие высокого уровня тревожности у клиента;

имеющиеся порезы на руках.

Начиная работу методом «песочной терапии», психолог может потеряться: какие вопросы задать, как начать, какую технику применить?

Самая простая техника, как для взрослых, так и для детей это «История».

Техника «История».

Психолог предлагает клиенту выбрать фигуру, которая станет главным героем истории, и поместить ее на подносе с песком. Далее мы подключаем к работе метод сказкотерапии. Клиент должен придумать сказку или историю. По мере рассказывания клиентом истории мы даем задание добавить в песочницу действующие лица, фигурирующие в истории и необходимые объекты. Клиент должен закончить свой рассказ вместе с выбором последней фигуры. Важно постепенно выбирать объекты участвующие в истории. Данная техника хорошо подойдет для диагностики, проработки запроса клиента, а также отреагирование негативного опыта. Другой вариант – «Обратная история».

Техника «Обратная история».

В этом случае психолог рассказывает историю. Важно чтобы история была психотерапевтическая, по ходу рассказа так же идет выстраивание «мира» в песке. Рассказ должен осуществляться от третьего лица. В этом случае клиент слушает и наблюдает за появлением каждого нового героя или объекта.

При работе с конкретным запросом выстраивание «мира» в песке идет по конкретной задаче, которую дает психолог. Например, родители могут прийти с запросом «У ребенка проблема с одноклассниками, помогите нам».

Для диагностики и анализа я даю ребенку задачу выстроить «мир» «Моя школа» или «Я и мои одноклассники». Таким простым методом можно легко оценить проблему, с которой необходимо работать.

Для релаксации метод «песочницы» тоже подходит. Для этого есть техники рисования на сухом, мокром песке, с использованием трубочек, шпажек или просто пальцами.

В работе психолога с семьей так же можно использовать «песочницу». Выстраивание «мира» происходит совместно в групповой работе. Все члены семьи должны построить «мир», который максимально отражает их семейную ситуацию. Так же психолог может дать задание отыграть, пожить семье в этом «мире» некоторое время. Далее идет процесс обсуждения как им «жилось» в этом «мире», что они чувствовали. После обсуждения членам семьи дается задача построить «мир» идеальной семьи. Данный «мир», будет отражать их желанную ситуацию. В этом мире мы так же можем дать семье «пожить», проиграть роли. После проигрывания, психолог обсуждает чувства и эмоции, которые возникли у участников в процессе. Далее психологом дается задание выбрать те фигурки, которые будут являться символами идеальной семьи либо ресурсами для ее создания. Если есть необходимость, данные фигурки так же ставятся на песок и проигрываются.

Данный метод хорошо подходит для диагностики внутрисемейных отношений, а также для проигрывания и поиска выхода из возможных конфликтных ситуаций.

Какие плюсы я выделила бы в применении метода «песочной терапии»?

ориентация не на конечный результат, а на процесс;

подходит не только детям, но и взрослым;

легко применим для диагностики проблемы;

возможность свободного творческого процесса для клиента;

проживание эмоции в процессе, в том числе тех, что подавлялись;

можно использовать для разных категорий: девиантные подростки, дети с особенностями развития, нормативные дети и взрослые;

данный метод хорошо сочетается с другими методами работы.

Метод «песочной терапии» применяется для работы с людьми всех возрастов. С его помощью можно увидеть причинно-следственные связи, сделать правильные выводы. Метод хорошо применим как для диагностики проблемной ситуации, так и для снятия тревожности, проработки проблемы.

