Песочная терапия

Наверняка каждый взрослый в детстве любил играть с песком — строил замки или целые города, прокапывал реки и тоннели, увлеченно искал или же наоборот прятал под песком клады. И совершенно не задумывался о том, что таким образом он выражал свои чувства и отношение к внешнему миру, искал выход из сложных ситуаций и, более того, с большой вероятностью находил их.

Помимо творческого процесса и прекрасной работы воображения, игры с песком позволяют создать мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего мира к внешнему, от духовного к физическому.

Песочная терапия (Sandplay Therapy) помогает высказать то, на что не хватает слов. При помощи песка, воды и фигурок внутренний образ, часто скрытый в подсознании, становится зримым во внешнем творении.

История создания песочной терапии

В 20-х годах XX века английский педиатр Маргарет Ловенфельд впервые описала игру с песком как методику консультирования. Она использовала терапию в работе с психологически неблагополучными детьми. На заполненном песком подносе дети создавали композиции, используя воду, миниатюрные фигурки и предметы, находящиеся вблизи от импровизированной песочницы. Получившиеся композиции дети часто называли «Мой мир», потому Ловенфильд назвала свою технику «Построение мира».

Благодаря швейцарскому юнгианскому детскому психотерапевту Доре Калфф, сформулировавшей теоретические принципы юнгианского подхода для песочной терапии, методика получила широкое распространение. Дора небезосновательно считала, что песочные картины могут многое рассказать о душевном состоянии человека.

“

«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 Калфф, «Sandplay», 1980

Дора Калфф ввела ныне действующий стандарт на размер и цвет песочницы, расположила ее на столе для более удобного использования и визуального восприятия всей создаваемой композиции, указала на необходимое наличие кувшина с водой и миниатюрных фигурок, располагаемых на полках вблизи от песочницы. Она назвала разработанную технику «Sandplay», более известную в настоящее время как «Песочная терапия».

Сначала Дора использовала игры с песком в работе с детьми, затем начала применять их и со взрослыми. Со временем 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.

Как работает песочная терапия

ВАЖНО

Для многих людей, и особенно для детей, выражение мыслей словами является трудновыполнимой задачей. Однако имеется еще целый арсенал способов их передачи – жесты, мимика и, конечно, использование творческих способов самовыражения. Лепка, рисование помогают выстроить мост между внешним и внутренним мирами, отражая внутренний образ в созданном руками творении. Именно это и является основным принципом песочной терапии.

Для песочной терапии используется множество разнообразных фигурок – люди, животные, растения, транспорт, здания и мосты, кубики, реальные и сказочные персонажи, красивые и ужасные, из естественных материалов и созданные человеком – все, что может пригодиться для сотворения своего мира.

Выбирая фигурки для создания композиции, ребенок может отождествлять с ними себя или конкретную ситуацию в целом, расставлять элементы в определенном порядке, предпочитать конкретные местоположения для каждой из них.

“

«Фантазия — мать всех возможностей, где подобно всем противоположностям внутренний и внешний миры соединяются вместе»

Карл Густав Юнг

Стоит принять во внимание, что каждая фигура многозначна в своем определении. 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 «задыхаться» 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.

Все это, как по отдельности, так и в совокупности, дает психологу массу полезной информации для точной интерпретации психического состояния ребенка. Специалист направляет созидательную энергию ребенка на развитие личности, создавая для этого все необходимые условия.

ВАЖНО

Управляя игрушками, ребенок может выразить то, что у него не получается передать словами – как он относится к себе, родителям и окружающим его людям, к определенным событиям в его жизни. И, перестраивая в процессе игры свой «песочный» внутренний мир, малыш также делает это внутри себя, постепенно принимая свои страхи и осознавая внутренние противоречия.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста

Песочная терапия особенно актуальна для детей дошкольного возраста, ведь маленькие дети чаще затрудняются в выражении своих мыслей из-за недостаточного речевого развития, бедности представлений или задержки общего развития.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста – это игра, полет детской фантазии, творческий процесс, подкрепленный бессознательным. Здесь нет правил и определенных техник, а потому нет и поводов для расстройства малыша – все, что он делает, правильно и необходимо.

Главное достоинство метода в том, что ребёнку предоставляется возможность строить свой личный мир в живом трехмерном пространстве, модель своего микрокосмоса, ощущая себя его творцом.

Несомненное преимущество данной техники в том, что ее можно использовать с самого раннего детства. Это позволит родителям узнать о том, как видит окружающий мир их малыш, чего он боится и о чем переживает. Все актуальные мысли ребенка покажут ожившие персонажи песочной игры.