



«Игры с песком»
ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ
коррекция и развитие

Н.Г. Воробьева
педагог-психолог МБДОУ № 265
О.Ю. Зорина психолог
ЦДК №7 «Способный ребенок»

ЧТО ТАКОЕ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.

Песочная терапия – одна из разновидностей арт-терапии, которая строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного.

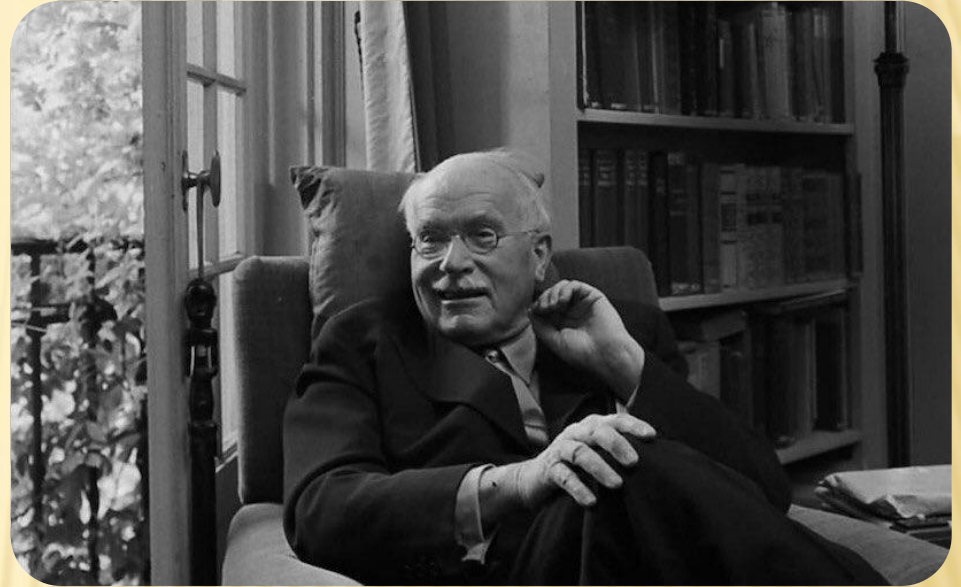


ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

(SANDPLAY)

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

Карл Густав Юнг.
(1875-1961)



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Впервые идея использования песка в игре была реализована английским детским психотерапевтом Маргарет Ловенфельд в 30-х годах XX века

В 1950-х годах юнгианский психоаналитик Дора Калф, изучив методику «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).

ПОТЕНЦИАЛ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

✘ Занятия с песком помогают раскрепоститься, избавляют от трудностей в общении (коллективные) и позволяют развить мышление, воображение и мелкую моторику.

Песок способствует:

- Самовыражению и совершенствованию творческих способностей;
- Формированию речи, мышления, фантазии, моторики;
- Диагностике психического состояния.



ПОКАЗАНИЯ К КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПЕСКА

- ❑ Трудности в общении;
- ❑ Взаимоотношения детей и родителей;
- ❑ Страхи, тики, навязчивости и другие расстройства;
- ❑ Проблемы поведения (агрессия);
- ❑ Коррекция и развитие психических процессов;
- ❑ Развитие моторики, ориентации в пространстве.



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.



СТАНДАРТНЫЕ РАЗМЕРЫ ПЕСОЧНИЦЫ

Деревянный ящик прямоугольной формы, традиционным размером 50*70*8 см. (размеры могут быть и другие 40х50 см, или 30х40 см, 70х100 см, и даже 100х140 см.)

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

Одна из песочниц может использоваться для сухого, а другой – для влажного песка.



ИНТЕРАКТИВНАЯ ПЕСОЧНИЦА

Технический прогресс не обошел стороной песочную терапию. С 2010х годов песочницы дополняют специальным оборудованием. Так классические юнгианские песочницы становятся "интерактивными".

Сейчас многие пользуются
цветовыми песочными
столами.



ЧТО НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ДЛЯ РАБОТЫ

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.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ВЗРОСЛЫМИ И ПОДРОСТКАМИ.

Знакомство с «песочницей».

- ✘ Первый шаг – демонстрация песочницы.
- ✘ Второй шаг – демонстрация коллекции фигурок.
- ✘ Третий шаг – инструкция.

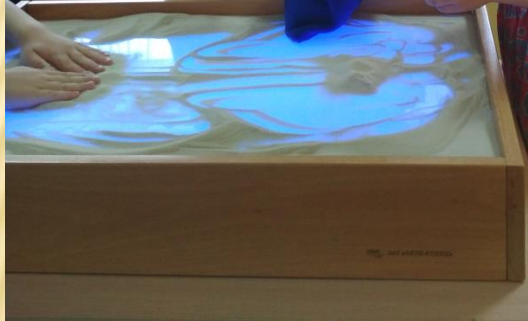


ЕСТЬ ТАКОЙ ПОМОЩНИК



Ему можно дать имя.

В моем кабинете его зовут «Тимоха» (Песочная Фея). Он знакомит ребят с новыми играми, у него внутри находится «волшебный песочек», который помогает детям многому научиться, наблюдает за их успехами, знакомит со свойствами песка, и правилами.



ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ

- 1. учимся расчищать песочек, набрасывать, засыпать:**
- 2. «солить»;**
- 3. «песочный дождик»**
- 4. «водопад»;**
- 5. «кран»**
- 6. «насыпать горку»;**
- 7. рисование по трафаретам ;**
- 8. «узоры на песке» закрепление сенсорных эталонов;**
- 9. рисование человека и частей тела;**
- 10. «Почтальон».**





ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ И ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ.

- **«запомни карту»;**
- **«где находится клад»;**
- **«ХОДИМ по ступенькам»**
- **«ЧТО я закопал в песке».**

ВАРИАНТЫ ИНСТРУКЦИЙ ДЛЯ ИГР С ПЕСКОМ.

- ✘ • Инструкции с диагностической направленностью
- ✘ • «Тематические» инструкции
- ✘ • «Моделирующие» инструкции





Представленные игры можно использовать для закрепления не только сенсорных эталонов, но для изучения алфавита и числового ряда.

Развивать память , внимание, моторику с помощью песка полезно и в начальной школе.

ВОЗМОЖНОСТИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- 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.

ПОЗИЦИИ И СТРАТЕГИИ СПЕЦИАЛИСТА.

Основными вопросами психолога к клиенту могут являться следующие:

- *Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?*
- *Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?*
- *Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь вам в вашей жизни?*
- *Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?*

ВАРИАНТЫ РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ И ПОДРОСТКАМИ

1. Сбор диагностической информации.

Психолог может собирать информацию:

- о внутреннем мире ребенка;
- о взаимоотношениях ребенка с окружающими (сверстниками, педагогами, членами семьи и пр.);
- об его актуальных переживаниях и затруднениях ребенка.

Знакомство или исследование?

«Вы можете создать в песочнице все, что пожелаете».

Подберите, пожалуйста, те фигурки, которые будут играть роль членов вашей семьи. В песочнице создайте, пожалуйста, среду для жизни членов вашей семьи. Расположите фигурки в песочнице таким образом, чтобы каждый член вашей семьи занимался наиболее привычным для себя делом

2. «Тематические» инструкции

«Самое яркое воспоминание в моей жизни»,

«Мое первое воспоминание»,

«Моя юность»,

«Конфликт: я и некто (имя)»,

«Мой сон»,

«Любимое место на земле»,

«Эпизод любимой сказки/мифа»

3. «Моделирующие» инструкции

Направленность «моделирующей» инструкции	Варианты формулировок инструкций
Переживание ресурсных состояний	«Место, где я отдыхаю», «Праздник жизни», «Радость», «Заповедный лес», «Самый счастливый день моей жизни», «Удача», «То, что я люблю», «То, что приносит мне радость», «Гармония», «Райское место» и пр.
Переживание состояния аутентификации	«Выберите, пожалуйста, одну фигурку, рассмотрите ее, а потом перенесите в песочницу. Создайте для нее максимально комфортную среду»; «Вылепите из песка фигуру человека (женщины/мужчины); «Вылепите из песка фигуру, образ вашего помощника»; «Представьте себе, что ваша цель достигнута, создайте в песочнице образ достигнутой цели - торжество достигнутой цели»; «Мудрец на краю Вселенной» и пр.
Чувственно-смысловое переживание важнейших жизненных ценностей	«Истина», «Любовь», «Единство», «Жизнь и Смерть», «Покой», «Честность», «Достоинство», «Счастье», «Безмолвие», «Простота», «Сотрудничество», «Свобода», «Вера», «Смирение» и пр.

КЛЮЧЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕСОЧНЫХ КАРТИН

- энергоинформационное поле песочной картины,
- основная идея песочной картины,
- сюжет (или сюжеты) песочной картины,
- конфликтное содержание песочной картины,
- ресурсное содержание песочной картины,
- символическое поле песочной картины,
- стиль ситуативной коммуникации групповой песочной картины

ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОЕ ПОЛЕ ПЕСОЧНЫХ КАРТИН

- Каждая песочная картина обладает частью энергии своего автора и содержит информацию о его внутренних процессах
- Психолог лишь фиксирует свою первую реакцию, но не следует за ней.

ОСНОВНАЯ ИДЕЯ ПЕСОЧНОЙ КАРТИНЫ

Узнать основную идею песочной картины можно, как минимум, тремя способами:

1. Попросить клиента дать название миру, созданному в песочнице.
2. Предложить клиенту ответить на один из вопросов:
 - Что это за мир?
 - Что это за страна?
 - Что самое главное жители этой страны могли бы сказать жителям других стран и миров?
 - Чему нас может научить опыт путешествия по этой стране, по этому миру?
3. Предложить клиенту описать песочный мир в форме сказки (или притчи, легенды, мифа) и спросить его: «О чем эта сказка? Чему она может научить?»

Основная идея может быть представлена на нескольких уровнях:

- **ценностном,**
- **ментальном,**
- **эмоциональном,**
- **витальном.**

СЮЖЕТ (ИЛИ СЮЖЕТЫ) ПЕСОЧНОЙ КАРТИНЫ

Условно можно разделить картины по сюжетной динамике на три вида:

- **динамичные:**

- имеют героя (или героев)
- куда-то идут (стремятся, чего-то хотят, что-то ищут).

- **статичные**

Чтобы выявить сюжет в статичной картине, можно дать клиенту такие задания:

- Расскажите историю этой страны. С чего все начиналось, кто ее создавал, как это происходило? Что ожидает эту страну в будущем?
- Представьте себе, что первый день творения в этой стране закончился, наступила ночь, а за ней и новый день. Расскажите, что произошло в этой стране.
- **смешанные.**

Смешанные картины могут содержать два мира: статичный и динамичный. Но в любом случае смешанная картина говорит о некоем внутреннем противоборстве, противоречии и поиске стабильности.

КОНФЛИКТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЕСОЧНОЙ

К
К
К
М
Х
•
С
•
К
•
а



РЕСУРСНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЕСОЧНОЙ КАРТИНЫ

- Проявление ресурсного содержания:
- Наличие особой позитивной энергетики в картине.
- В картине или рассказе о ней имеется созидательная идея, стремление.
- Сюжет песочной картины жизнеутверждающий
- Ощущение освобождения от напряжения.
- Гибкость и изобретательность героя композиции в поиске способов преодоления трудностей.
- Потенциальные, ресурсные возможности человека проявляются в его песочной картине в качестве чудесных предметов, несущих избавление или счастливое разрешение ситуации.
- Наличие фигур-помощников.



СИМВОЛИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПЕСОЧНОЙ КАРТИНЫ

В символическое поле войдут:

- символизм пространственного расположения предметов в песочнице,*
- символизм ландшафта песочной картины,*
- символизм предметов, использованных в песочной картине.*

СИМВОЛИЗМ ПРОСТРАНСТВЕННОГО РАСПОЛОЖЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ В ПЕСОЧНИЦЕ

✘ По вертикали:

«Женская» часть.

Символизирует прошлое, взаимоотношения со значимыми женщинами, матерью, связь с домом

Левая часть - это то, что человек уже имеет, на что может опираться.

Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы

Настоящее.

Центральная часть символизирует актуальные в данный момент процессы человека.

О чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым.

Особенно это касается фигурки, которая поставлена в центр картины.

Нередко она символизирует «я» клиента, тот образ, с которым он себя бессознательно ассоциирует в данный момент

«Мужская» часть.

Символизирует будущее.

Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме: детский сад, школа, институт, работа.

Может отражать взаимоотношения с партнером по браку.

Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим.

Взаимоотношения со значимыми мужчинами, отцом, братом, мужем, другом. Иногда символизирует ограничения в реализации задуманного

СИМВОЛИЗМ ПРОСТРАНСТВЕННОГО РАСПОЛОЖЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ В ПЕСОЧНИЦЕ

✘ По горизонтали:

Верхняя часть символизирует ментальные процессы.
О чем человек думает, фантазирует, планирует, вспоминает.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.
Что человек переживает, что он чувствует, о чем беспокоится, чему радуется.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, поступков человека.
То, что он сделал, что делает, что хочет сделать.
Земля, почва под ногами.

Попавшие в левый верхний угол фигурки символизируют процессы, связанные либо с прошлыми воспоминаниями, либо с мыслями о доме, о матери, о другой значимой женщине

Фигурки, находящиеся в центральной верхней части, могут отражать то, о чем в данный момент думает, фантазирует клиент

В правый верхний угол, как правило, попадают фигурки, отражающие мечтания, планы на будущее, мысли о взаимодействии в социуме: от детского сада, школы до работы. Взаимодействие с отцом, другими значимыми мужчинами

Попавшие в центральную левую часть фигурки могут символизировать прошлые эмоциональные переживания, связанные с домом, матерью, значимой женщиной

В этой части сосредотачиваются самые важные фигурки. Описывают, с одной стороны, актуальное эмоциональное состояние. С другой стороны, ценностные устремления. Нечто значимое. Неважно, осознаваемо это или нет

Фигурки в правой центральной части отражают стремления, желания автора песочной картины. А также эмоции по поводу будущего, мужчин, социальной самореализации

Фигурки, расположенные в левом нижнем углу, могут отражать некие совершенные в прошлом действия. Они могут быть также связаны с домом, матерью, значимой женщиной, ребенком

В нижней центральной части находятся фигурки, отражающие, как правило, некоторые действия, реализуемые в данный момент, или отношение к ним. А также актуальные желания клиента

Попавшие в правую нижнюю часть фигурки символизируют некие действия, которые возможны в будущем. Действия по отношению к социальному окружению или значимым мужским фигурам

СИМВОЛИЗМ ЛАНДШАФТА ПЕСОЧНОЙ КАРТИНЫ

Символизм ландшафта отражает рельеф внутреннего мира человека. Каков он? Плоский, холмистый, горный, лесной, водный? Многоплановый или однообразный? Ландшафт отражает динамику внутренних процессов.



СИМВОЛИЗМ ПРЕДМЕТОВ, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ В ПЕСОЧНОЙ КАРТИНЕ

Магия переноса



МАНДАЛА

"Если бросить камень на тихую гладь воды, то вокруг точки его падения образуются концентрические круги, которые расходятся всё дальше и дальше, пока не потеряются в бесконечности водяной поверхности. Эта картина - иллюстрация классической формы мандалы"

Мандала (колесо, круг) – это пришедшая из Индии форма изображения, в котором цвета и формы выходят из некоего единого центра и организуются вокруг него в виде концентрических кругов.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Большебратская Э.Э. Песочная терапия. - Петропавловск, 2010 – 74с.
- Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.,1998г.
- 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», 2002г.
- Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: «Речь», 2006г.
- Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. СПб.: Питер, 2001г.
- Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2002г.