**Рисование песком.**



**Содержание**

**1.     Из истории «песочной терапии»**

**2.     Преимущества подхода «песочной терапии»**

3.     **Метод «песочной терапии»**

**4.    Песочная терапия.  Принципы и структура занятий**

**5.    Возможности «песочной терапии»**

**6.    Список литературы**

***«Часто руки знают, как распутать то,
над чем тщетно бьется разум»
К.Г. Юнг***

Песок – загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых, и детей. Дети и взрослые, оказавшись на пляже, спонтанно и с удовольствием создают картины из песка. Податливость песка провоцирует желание создать из него миниатюру реального мира. Человек выступает как созидатель, не привязанный к результатам своего труда. Он создает из песка замок, некоторое время любуется на него, а потом волна или он сам разрушают творение. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. И так бесконечно. В этом  уникальная Тайна бытия: *все приходит и уходит, и нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — просто старое уступает место новому*. Многократно проживая эту Тайну, человек достигает состояния равновесия, при этом в его внутреннем пространстве существенно уменьшается доля суеты и тревоги.

**Песочная терапия (Sandplay)** - один из самых интересных методов, возникший в рамках аналитической психологии в ХХ веке. Сегодня он находит самое широкое распространение в нашей стране, используется в работе с детьми и взрослыми.

**Из истории метода «песочной терапии»**

Техника «песочной терапии» возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития.

Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920-х годов.

При работе с детьми игрушки и миниатюры использовали Анна Фрейд, Эрик Эриксон и другие психотерапевты.

В начале ХХ века *Шарлотта Бюлер разработала*«тест мира»,  который до сих пор используется в Швеции как диагностический инструмент в детской психиатрии.

Идея использования песка в игре с больными и психологически неблагополучными детьми была реализована Маргарет Ловенфельд в 1930 годах. М.Ловенфельд назвала свою методику – ***техника «построения мира».***Техника «построения мира» была взята из «теста мира».

В 1950-х годах юнгианский психоаналитик Дора Кальфф, изучив методику «построения мира» начала разрабатывать ***юнгианскую «Песочную терапию»,***ставшую в впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии.  Д.Кальфф вначале использовала песочную терапию с детьми, а затем и с взрослыми людьми.

Д.Кальфф положила в основу своего подхода к песочной терапии теорию К.Г. Юнга. Она установила, что серия картин из песка, созданных детьми или взрослыми, фактически, представляет продолжающийся конфликт с бессознательным и сопоставима с серией сновидений, встречающихся в течение аналитического процесса. Работа над лотком песка инициирует психический процесс движения к целостности, и может привести к излечению и развитию личности. В 1980 году Дорой М. Калф выпущена монография "Сэндплэй".

Автор метода "Песочной терапии", швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф, считала, 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».

Метод "Песочной терапии" базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии клиентов (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции). Песочная терапия применяется как при работе с детьми, так и при работе с взрослыми.

Сегодня метод песочной терапии используют в [арт-терапии](http://olga2901l.narod.ru/art.html), [гештальт-терапии](http://olga2901l.narod.ru/gestaltterap.htm), когнитивно-поведенческой и семейнойтерапии, в детском психоанализе.

**Преимущества подхода «песочной терапии»**

***Песочная терапия*** - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды - и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении с психологом, это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. Также как один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов, фигура или сцена, построенная вами, может передать чувства, эмоции, конфликты, не доступные словесному выражению. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинном трудно облечь свои переживания в слова – например, тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкасаться с ними напрямую тяжело, детям, еще пока не чувствующим себя непринужденно в мире слов.

К тому же, создание песочных композиций – в отличие от рисунка, например – не требует каких-либо особых умений. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так – это важно для тех, кто привык строго оценивать себя.

***Песочная терапия*** - уникальный 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.

***Песочная терапия*** ориентирована на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы. Её акцент - на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве, принятие человека таким, какой он есть, вместе со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации. Это удовлетворяет потребность современного человека в наиболее естественных, комплексных способах лечения и гармонизации, в которых равную роль играют разум и чувства, тело и дух, мужские и женские качества, способность к интроспекции и активному действию.

**Метод «песочной терапии»**

**Применение позволяет психологу решать следующие задачи:**

                Диагностические:

                Коррекционные;

                Терапевтические;

                Творческого развития.

**Показания к песочной терапии**

Этот метод можно использовать в работе с подростками и взрослыми со следующим **спектром проблем**:

       - различные формы нарушений поведения,

       - сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, учителями) и сверстниками,

       - психосоматические заболевания,

       - повышенная тревожность, страхи,

       - сложности, связанные с изменениями в семье (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях (адаптация к техникуму).

**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*.*

        Изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.

         Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения

**Противопоказания к использованию песочной терапии**

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

                Эпилепсия или шизофрения.

                Клиент с очень высоким уровнем тревожности.

                Аллергия на пыль и мелкие частицы.

                Легочные заболевания.

                Кожные заболевания и порезы на руках.

**Оборудование для  «песочной терапии»:**

*1.            Поднос с песком.*Деревянный поднос прямоугольной формы размером 49,5х5х7 см. Эти размеры чрезвычайно важны, поскольку они позволяют клиенту удерживать в поле зрения всю композицию, а не отдельные фрагменты. Дно и внутренняя часть бортов должны быть выкрашены в голубой цвет, символизирующий воду и бессознательное, снаружи поднос должен иметь бежевый цвет, символизирующий песок и сознание. Песок занимает примерно одну треть объема ящика, он должен быть чистым, просеянным, не крупным, но и не слишком мелким и, желательно, достаточно светлым. Важно, чтобы он был приятен на ощупь.

В работе используется как сухой так и мокрый песок. Для этого необходимо иметь емкость с водой. Выбор с каким песком работать всегда остается за клиентом.

*2.            Коллекцию миниатюрных фигурок и предметов:*а) люди разного пола и возраста, представители различных исторических эпох, разнообразных профессий; кукольные семейства
б) фантастические существа, персонажи сказок, легенд, мифов, боги и богини разных народов, колдуны, ведьмы и пр.;
с) животные (наземные, летающие, водные обитатели) как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единороги, грифоны);
*д)*дома, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, но- рота, здания, имеющие специальное предназначение (Вокзалы, больницы, школы и т. пд, храмы различных религий и т. п.;
е)домашняя утварь;
ж) деревья и другие растения;
*з)* транспортные средства (наземные, водные, воздушные);
и) игрушечные мечи, пистолеты и др. оружие
*З. Естественные природные объекты.*Кристаллы и минералы, кости, окаменелости, кусочки металла и дерева, засушенные цветы, листья. сухие ветки, семена, ракушки, перья и т. д.

В коллекции должны быть миниатюры-символы, привлекательные и непривлекательные; прекрасные и ужасные; символы добра и зла, гармонии и  абсурда.

Коллекция должна быть представлена объектами различных размеров, цветов, структур и материалов. Они должны быть:

- Большие и крошечные;

- Бесцветных и ярких цветов;

- Прозрачные и непрозрачные;

- Сделанные из разных материалов: металла, стекла, глины, древесины и пластмассы.

**ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ. ПРИНЦИПЫ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Личность зарубежного специалиста, практикующего песочную терапию, защищена принадлежностью к определенной школе. Он точно знает, что и когда предложить клиенту, какой и когда вопрос задать, как отреагировать. Школа дает ему знание алгоритма, технологии.

Иначе обстоит дело с российскими специалистами, использующими песочницу. У нас только в последнее время начинает складываться понятие принадлежности к определенной школе. Появляются «символ-драматисты», «психоаналитики», «юнгианцы», «гештальтисты», «арт-терапевты». Если специалист прошел полный цикл подготовки в определенной школе, он знает, как использовать песочницу в рамках своего подхода. Но большинство наших специалистов не имеют такой подготовки.

И  перед нами, как в сказке, три дороги, три выбора:

 либо придерживаться определенной школы и встраивать работу с песочницей в общий набор методов и техник;

 либо работать так, как «научил» авторитетный специалист;

 либо, «присоединившись» к клиенту, следовать за ним, доверяя собственной личной и профессиональной интуиции.

Третий путь наиболее предпочтительный для меня. Здесь действуют 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** **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**. 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 может 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.

      При этом я руководствуюсь следующими *принципами* **песочной терапии**:

**1.** Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе со студентом – на основе этого принципа **песочной терапии** осуществляется взаимный переход Воображаемого в Реальное и наоборот.

**2.** Осмысление опыта и ситуации – разыгрывая ситуацию в песочнице, студент имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Этот принцип **песочной терапии** позволяет соотнести **игру** с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемы.

**3.**Принцип обмена – в **играх с песком** студент и психолог легко обмениваются идеями, мыслями, чувствами. Таким образом **песочная терапия** позволяет построить партнерские взаимоотношения.

**4.** Принцип оживления абстрактных символов – **песочная терапия** позволяет сформировать чувство реальности происходящего.

**5.**Но самое главное: **песочная терапия** — это **игры с песком**, где «ПРАВИЛ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!»

**Возможности «песочной терапии»**

Творчество в песочнице для подростков и взрослых представляет процесс взаимодействия создания страны, которая является проекцией внутреннего мира.

Ландшафт в песочном пространстве символизирует карту клиента. Это могут быть горы, равнины, реки, моря и океаны, дороги, леса и т.д. В момент построения мира человек может погрузиться в легкое трансовое состояние, фокусируясь на своей проблеме и выходе из проблемной ситуации. Ландшафт показывает, какой путь выбрал себе человек, как он будет его проходить.

В песочной терапии при работе с клиентом можно использовать сказки, легенды, мифы, притчи, которые подбираются в зависимости от проблемы клиента. Сюжет должен быть понятен клиенту. В ходе работы притчи можно соединять в одну единую метафору. Одна метафора может плавно переходить в другую.

Наиболее используемые в моей работе со студентами «**песочные картины**»: «Волшебная страна», «Я и мир, который меня окружает», «Город Дружбы», «Моя жизнь через …лет», «Мир Добра и Зла», «Он и Она. История взаимоотношений», «Сказочный город», «Подвиг героя».

Разыгрывая разнообразные сюжеты на песке, человек получает опыт символического решения многих жизненных ситуаций. Этот опыт в виде «материала» переходит в бессознательное и через некоторое время в поведении человека происходят изменения. В реальной жизни он начинает применять свой песочный опыт.

Таким образом, песочная терапия, с одной стороны прекрасная развивающая среда, а с другой - процесс переноса, проекции внутреннего мира.

При *анализе песочных* картин можно выявить существующие психологические проблемы:

***1) Внутренние конфликты****.*

Конфликты может увидеть невооруженным глазом и неспециалист, когда отображаются картины борьбы, сражений добра и зла. В итоге зло побеждает и песочная страна на стадии разрушения.

**2) Агрессия, ее уровень и направленность**.

Когда на песке есть персонаж, на которого направлена агрессия. Это очень высокий уровень агрессии.

**3) Конфликт с близкими людьми**.

В таких моментах может происходить противостояние или противоборство героев, которые в данный момент являются отражением людей из реального окружения.

Расположение фигурок на песке также имеет символическое значение и может дать много информации. Когда фигура размещается в центре, она, как правило, символизирует автора картины. Фигурка, появившаяся второй, является символом какого-то важного момента. Если создатель картины закапывает героя, он старается вытеснить то, что еще неосознанно в бессознательном.

Особенность заполнения песочницы и всех её секторов может дать много интересной информации. Если действия разворачиваются в верхней части – перед нами мечтательный человек. Нижние части песочницы заполняют люди «приземленные». Перемещение в правую или левую часть указывает на то, что этим человеком владеет будущее или прошлое.

При проведении анализа важно учитывать уникальность клиентов, прежде всего их личное восприятие мира.

  Любая психопрофилактика проводится для того, чтобы не допустить проблемных ситуаций. В песочнице можно разыграть любые жизненные ситуации, переосмыслить их и найти правильное решение.

  Песочница – прекрасный инструмент, который позволяет пересмотреть многие события жизни: психологические травмы, проблемы в отношениях, личностный рост.

  Песочная терапия в отличие от других методик позволяет человеку создавать собственный мир, который откроет путь к самым сокровенным мыслям, мечтам и чувствам. Этот мир можно ощутить, изменить, рассмотреть, и даже фотографировать.

  Песочная терапия способна активизировать ресурсы самоисцеления и продвижение человека к психологическому здоровью. Созданный образы на песке есть отражение внутреннего мира и бессознательного состояния, позволяют понять себя.

  В песочнице рождаются новые жизненные программы и приобретаются сила и уверенность для их реализации.

  И когда человек заканчивает взаимодействие с песком, перед нами – человек ИЗМЕНИВШИЙСЯ. Он прошёл какой-то кусочек своего пути и стал хотя бы немного ближе самому себе.

**Список литературы**

1.     Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. - Практикум по песочной терапии.-СПб.: «Речь», 2002.

2.     Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстегнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.

3.     Кононович К.Ю. Притчи тренера или Искусство слов попадать прямо в сердце. СПб.: Речь, 2010

4.     Лебедева Л Д. Практика  арт-терапии: подходы, диагностика,  система занятий – СПб.: Речь, 2003

5.     Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006

6.     Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия.-СПб.: Питер,2001

7.     Интернет-ресурсы. Материал из Википедии — свободной энциклопедии. Песочная терапия.