

Песочная терапия, как вид нетрадиционной лечебной методики

Введение

Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4 %. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, информационные и нейропсихические перегрузки, и снижение двигательной активности. А двигательная активность в свою очередь является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом. Это: фитотерапия, литротерапия, шоугун-терапия, ароматерапия, музыкотерапия, арттерапия, сказкотерапия и др. Но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования.

В своем реферате, я бы хотела рассмотреть такой вид нетрадиционной методики, как песочная терапия.

Метод sandplay (дословно - песочная игра) пока мало известен в России. Это необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Он с удовольствием использует миниатюрные фигуры людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов. В процессе игры ребенок может смешивать песок с водой, формировать холмы, горы, создавать влажные ландшафты. При этом малыш выражает на песке то, что спонтанно возникает в его сознании. Другими словами, ребенку на час предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир.

1. Экскурс в истории развития песочной терапии

В песочной терапии мир детства вновь распахивает перед человеком свои двери, и эти же двери ведут в бессознательные и скрытые в нем тайны.

Дональд Сандер (юнгианский песочный терапевт)

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. Автором этого метода, возникшего в 50ых годах прошлого века, считается швейцарский юнгианский аналитик Дора Калф.

Считается, что истоки «песочной терапии» - в книге известного писателя-фантаста Г. Уэллса «Игры на полу» (1911). В ней он описывает, как его

сыновья, играя с миниатюрными фигурками, находили выражение и облегчение трудностям в отношениях с членами семьи и друг с другом. Именно эта книга вдохновила детского психиатра Маргарет Лоуэнфельд, основавшую Лондонский Институт Детской Психологии, поставить на полки своего кабинета миниатюрные фигурки. Первый же ребенок, увидевший эти фигурки, перенес их в песочницу, стоявшую рядом, и стал играть с ними в песке. Именно это и положило начало «технике построения мира» - диагностической и терапевтической методике, детально разработанной и описанной Маргарет Лоуэнфельд. (M. Lowenfeld, 1979; K. Bradway). Дора Калф, прошедшая обучение у М. Лоуэнфельд, увидела в этой методике не только возможность помочь детям выразить и отреагировать тяготящие их чувства, но и способ усилить связь с глубокими бессознательными слоями психики и помочь процессу индивидуации и развитию трансцендентной функции, которые она изучала у К.Г. Юнга.

2. Что такое песочная терапия?

"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 ускользящим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых, и детей - вспомните, как приятно бывает присоединиться к игре в «куличики», построить замок на морском берегу или просто смотреть, как высыпается сухой песок из вашей ладони.

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.

Песочная терапия - 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. Так же как один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов, фигура или сцена, построенная вами, может передать чувства, эмоции, конфликты, недоступные словесному выражению. Это важно для многих из нас. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинам трудно облечь свои переживания в слова – например, тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкоснуться 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. У каждого из нас вольно или невольно появляются критерии того, что такое «красивый рисунок», «хорошее стихотворение», «правильно

вылепленная фигурка», но нет такого понятия, как «хорошая» или «правильная» композиция на песке.

Создавая сам или с вашей помощью свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником: он не боится что-то менять, ломать старое или строить новое. А вы можете быть уверены: если в вашем «песочном царстве» все спокойно, то и на душе у ребенка покой и гармония.

3. Основные компоненты песочной терапии

Главным принципом, положенным Дорой Калф в основу работы, является “создание свободного и защищенного пространства”, в котором пациент – ребенок или взрослый - может выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы.

“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).

Для работы используются два деревянных подноса с песком размером примерно 60x70x10 (пространство, которое одновременно может быть легко охвачено взглядом). Один поднос наполняется сухим песком, а другой используется, если ребенок хочет работать с влажным песком. Внутренняя поверхность подносов окрашивается в голубой цвет - таким образом, дно подноса может изображать море или реку, а также служит символом бессознательного. Также необходимо множество разнообразных фигурок, из которых ребенок выбирает то, что притягивает или, наоборот, пугает или отталкивает его. В ходе сеанса ему сначала предлагается выбрать фигурки, которые привлекают внимание, и построить из них композицию на песке. После того, как он это сделал, его просят дать название построенному, и рассказать об этом историю.

В работе с песком, также как и в работе со сновидениями в юнгианском подходе, важна серия работ. Первые картины часто показывают ситуации, отражающие то, что происходит во внешней реальности. Но вскоре возникают символы, которые указывают на внутренние проблемы создателя композиций. Играя, он все глубже погружается в себя и делает внутреннюю ситуацию зримой. Одновременно, в процессе создания символических картин усиливается связь между сознанием и глубокими бессознательными слоями психики, несущими в себе потенциал для роста, изменения, и исцеления - между Эго и Самостью, направляющим принципом всей личности.

Сегодня «песочницу» активно используют как вспомогательный материал, обеспечивающий возможность глубокого самовыражения, в различных психотерапевтических направлениях – арт-терапии, игровой терапии, в детском психоанализе, гештальт-терапии. Однако как самостоятельное направление с хорошо разработанной теоретической базой и богатым

эмпирическим материалом, песочная терапия существует только в рамках юнгианского подхода.

Песок и вода находятся друг с другом в определенных отношениях. Оба этих вещества существуют с незапамятных времен, лишены каких-либо границ и пребывают в постоянном движении. По отдельности они бесконечно перемещаются и текут под воздействием гравитации и атмосферных процессов. Находясь в жидком виде, вода лишена какой-либо определенной формы. Песок является плотной субстанцией и также не имеет формы. Соединяясь, песок и вода могут образовывать устойчивые формы или превращаться в грязь в тех случаях, когда воды больше, чем песка. Аналогичным образом, испытывая сильные чувства, человек утрачивает равновесие. Содержащие воду изобразительные материалы, такие как акварель, гуашь и глина, способствуют выражению чувств, особенно, если используются достаточно свободно. Вода присутствует в песочнице, однако она впитывается в песок, делая его влажным. Иногда, когда клиент хочет воспользоваться очищающими свойствами воды и ощутить ее движение, у него возникает желание использовать ее в чистом виде. В некоторых случаях можно предоставить ему такую возможность, наполнив водой какую-либо емкость.

4. Типы предметов, используемые в песочной терапии

Основной набор используемых в песочной терапии предметов включает несколько сотен миниатюр. Они подразделяются на несколько категорий, каждая из которых включает ряд подгрупп. Все предметы должны быть достаточно прочными, чтобы не разрушаться от неумелого обращения и воздействия водой. Особо красивые и хрупкие предметы требуют бережного обращения, и при их использовании детьми следует принять дополнительные меры, для того чтобы не допустить их повреждения. Всегда есть опасность того, что коллекция миниатюр окажется слишком большой и ее размеры не позволят удовлетворить сиюминутные потребности клиента. Так же как и в жизни, невозможность в сложившихся условиях удовлетворить определенные потребности является фактором личностного роста и призвана побуждать клиента к изменению и реализации своего творческого потенциала.

Каждая из этих категорий включает живые существа, обитающие в той или иной среде - на земле, в воде или в воздухе. Хотя понятие "огонь" в этот перечень не входит, клиент может обозначить связь выбранных им предметов с огнем - животных, ведьм, духов, демонов или ритуальных объектов. Психотерапевт может дополнить набор используемых им миниатюр всем, что представляется важным ему и его клиентам.

Люди : должны быть разного возраста и пола. Необходимо также иметь несколько фигурок младенцев, детей, матерей, отцов, бабушек и дедушек. Должны быть представлены разные профессии и виды спорта; представители первобытных и племенных структур, причем, по возможности, целыми семьями; фантастические персонажи легенд и сказок, включая ведьм и колдунов, боги и богини разных народов, а также ангелы.

Наземные животные : эта подгруппа должна включать изображения диких животных - млекопитающих, грызунов, земноводных, пресмыкающихся, червей, обитателей джунглей, равнин, пустынь, горных животных (в том числе домашних животных различных видов), доисторических животных - таких как динозавры, животных из мультфильмов.

Летающие животные : эта группа включает в себя птиц, обитающих на воде и на суше, диких и домашних, птиц - персонажей мультфильмов, доисторических птиц (птеродактиль, археоптерикс), а также насекомых - муравьев, мух, mosкитов, жуков, кузнечиков, пауков и бабочек.

Водные обитатели : к этой подгруппе относятся всевозможные виды рыб, включая обитающих в тропических широтах, - акулу и рыбу-меч, дельфинов и китов, а также моржи и морские котики, осьминоги, крабы, моллюски, морские коньки.

Жилища и дома с мебелью : эта подгруппа должна быть представлена характерными для разных народов разнообразными домами, - от маленьких и скромных до больших и богато украшенных, а также пещерами, палатками или шатрами, зданиями больниц и тюрем. В набор должна входить мебель для кухонь, ванных, спален, гостиных, а также садовая и больничная мебель. Домашняя утварь и продукты: горшки и сковородки, тарелки, чашки, блюда, ножи, вилки, ложки, а также разные продукты в достаточном количестве.

Деревья и другие растения: эта подгруппа должна включать разные виды деревьев, по возможности как можно более достоверно передающие их детали, цветы и т.д. (иногда можно использовать и реальные растения).
Объекты небесного пространства: солнце, луна, звезды, радуга, облака, молния.

Транспортные средства : эта подгруппа включает разные виды транспорта, предназначенные для перемещения по земле (велосипеды, автомобили, грузовики, танки), воде (лодки, парусные суда, корабли) и воздуху (самолеты, вертолеты, ракеты, парашюты).

Объекты среды обитания человека: заборы, дорожные знаки и оборудование; мосты, ворота, порталы и т. д.

Объекты особого рода: маски, орудия труда, вулканы, весы правосудия, маятник, вазы, часы, музыкальные инструменты, пирамиды, яйца, костер, памятники и надгробия, саркофаги, религиозные объекты, зеркала, ларцы, коробки и бутылки, оружие.

Аксессуары: ткани, фотографии, шерсть, нити, пуговицы, цепочки, гвозди, шурупы, ювелирные изделия, монеты, портфели.

Естественные природные объекты: кристаллы и минералы, камни, кости, окаменелости, куски металла и дерева, сухие растения, желуди, семена, ракушки, перья, отполированные водой куски стекла, птичьи гнезда.
Расположение предметов

Обычно миниатюрные предметы располагаются на полках. Они могут быть сгруппированы по категориям (люди, животные, дома и т.д.).

Некоторые психотерапевты ставят предметы разных категорий вперемешку друг с другом, для того чтобы клиент комбинирует их по своему усмотрению, выбирая и включая их в свою композицию. Когда предметов настолько много, что они не умещаются на полках, можно пользоваться прозрачными пластиковыми емкостями, помещая в них предметы определенного типа. Так, например, в одной емкости могут находиться рыбы, в другой - домашние животные, в третьей - лошади, в четвертой - младенцы, в пятой - деревья и т. д. Это позволяет сэкономить пространство и ребенку поиск нужных ему предметов, а также облегчает уборку. После сессии психотерапевт, разбирая песочную композицию, иногда не имеет времени на то, чтобы очистить все предметы от песка. Проще помыть предметы, находящиеся в пластиковом контейнере, чем всякий раз стирать пыль и песок с полок и стоящих на них сотен предметов.

5. Материал, используемый в песочной терапии

Металл

Во многих культурах металл рассматривается как эмбрион, зарождающийся в земном чреве. Разные металлы ассоциируются с разными планетами и богами. Золото ассоциируется с Солнцем, а серебро - с Луной; свинец - с Сатурном, железо - с Марсом, медь и бронза - с Венерой, ртуть - с Меркурием (Соорег, 1978, p. 105).

Камень

Во многих культурах камни символизируют кости Матери-Земли, прочность, бессмертие и вечность. Камни используются при строительстве и сооружении фундаментов. Вертикально стоящие камни являются фаллическими символами. Кроме того, камень может выступать в качестве обозначения центра мира, пуповины, соединяющей землю с небом (Соорег, 1978, p. 160).

Стекло и кристаллы

Кристаллы образуются глубоко под землей под воздействием высокой температуры и давления в течение многих тысяч лет. Красота кристаллов открывается нам, лишь когда их извлекают из земли. Они символизируют исцеляющее воздействие психотерапии, которое становится возможным вследствие глубокой внутренней работы, когда в психике протекают процессы кристаллизации и взорам ребенка и психотерапевта затем предстают их результаты. Стекло является результатом производственной деятельности человека. Оно отличается чистотой, прозрачностью и прочностью. И кристаллы, и стекло также символизируют чистоту, взаимопонимание и духовный опыт (Соорег, 1978, p. 48).

Минералы

Набор предметов для песочной терапии включает минералы разного цвета и степени обработки - как в натуральном виде, так и отшлифованные. Некоторые кристаллы кварца совсем недороги, но производят сильное впечатление. Минералы символизируют скрытые ценности. Их разрезание и обработка ассоциируется с открытием заключенной в предмете красоты и богатый потенциал природного начала.

Дерево

Во многих культурах дерево рассматривается как *prima materia*, из которой было создано все. Обработка дерева с использованием различных инструментов символизирует упорядочение хаоса. Дерево ассоциируется с колыбелью, гробом или ложем новобрачных (Cooper, 1978, p. 194) Семена деревьев символизируют рост, развитие, энергию жизни и процесс формирования личности.

Раковины

Раковины всех форм символизируют связь с водой и луной. Форма некоторых раковин ассоциируется с женскими гениталиями. Улитка вылезает из раковины подобно ребенку, появляющемуся на свет из материнской утробы. Жемчуг формируется в теле устриц. Жизнедеятельность моллюсков связана с лунными фазами. В целом раковины рассматриваются как символ сексуальности, плодородия и рождения - физического и духовного (Eliade, 1991). Среди используемых в песочной терапии предметов должны быть раковины разных форм и размеров.

Кости

Кости символизируют вечность жизни и возможность воскресения. Одновременно они напоминают о смерти и краткости земного существования. В набор используемых в песочной терапии предметов входят настоящие кости, зубы и черепа мелких животных, а также пластиковые кости и миниатюрные скелеты динозавров и людей.

Перья

Перья символизируют истину. Они ассоциируются с небом и ветром, легки и напоминают о полетах к иным мирам. Окраска и принадлежность перьев к разным видам птиц определяют их специфическое содержание, что отражает использование перьев в различных церемониях (Cooper, 1978, p. 65).

Пластмасса

Пластмассами называются любые типы синтетических или естественных материалов, которым в тот момент, когда они мягкие, может быть придана та или иная форма, после чего они затвердевают. К ним можно отнести многие виды резины, полимеры, производные целлюлозы, казеиновые материалы и протеины (New Webster's Encyclopedic Dictionary of the English Language 1997, p. 509). Пластмассы могут символизировать разные виды упаковок и продукты промышленного производства, современное общество и характерное для него стремление производить внешний эффект для того, чтобы как можно выгоднее продать тот или иной товар или идею.

Заключение

Возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста требуют создания соответствующих условий и средств обучения. Часть этих условий предусмотрена и определена нормативными документами. Но особенности физиологического и психического развития детей, их подготовленность к усвоению учебного материала требуют внесения

корректив в содержание, систему и методику обучения. И здесь на помощь педагогам, психологам приходят нетрадиционные, авторские методики.

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.

Песочная игра - это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгравая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит. Родители должны быть рядом, поддерживать его в процессе «самолечения» и делать для себя выводы о том, что беспокоит их сына или дочку в данный момент. Очень важно обратить внимание, будет ли сыгранная им сценка агрессивной или, напротив, ласковой.





