

Использование песочной терапии в работе с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ и детей инвалидов

ТЕОРИЯ К. Г. ЮНГА

С точки зрения К. Г. Юнга, структура личности имеет три уровня: эго, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Эго - центр сознательной сферы, «Я», о существовании которого мы знаем. Личное бессознательное включает в себе подавленные, вытесненные и неразвитые влечения, инстинкты и неприятные желания, поступки и воспоминания, истоки которых уходят в раннее детство. Содержания коллективного бессознательного отражают архетипические процессы. Описывая коллективное бессознательное как «хранилище» общих знаний и переживаний, Юнг полагал, что на протяжении всего своего существования люди сталкивались с одними и теми же кризисными ситуациями, и поэтому психика сформировала «внутренние» решения этих проблем. Эти «бессознательные решения» нередко находят символическое выражение посредством образов сновидений и грез. В таких случаях эти решения подлежат интеграции в сферу сознания эго. Один из путей, способствующих такой интеграции, Юнг видел в превращении символов или образов в осязаемые факты с помощью творческих форм деятельности.

Центральный организующий принцип коллективного бессознательного Юнг назвал архетипом «самости». Самость можно сравнить с архетипическим образом бога, который существует в каждом из нас и стремится помочь нам реализовать потенциальные возможности и единство целостной личности. Она составляет субстрат психики, из которого рождаются сновидения, поэтому познание самости выражается в картинах, образах и языке символизма и метафор. В отличие от эго, самость не ограничена условностями места и времени. Ее интересует «данный момент», ощущения бессмертия, неуничтожимое и сфера возможностей и желаний. Она составляет ту часть нашей души, которая полагает, что мы «можем стать кем угодно» и «сделать все, что угодно». Она нередко «игнорирует» сферу эго и роль упорного труда, практики и настойчивости, которые необходимы для претворения желаний в жизнь. Интуиция составляет основную форму реализации самости.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Sandplay - юнгианская песочная терапия - загадочное и малознакомое для психологов и клиентов направление психотерапии.

Техника Мира, предшественник юнгианской песочной терапии, была разработана Маргарет Ловенфельд, британским педиатром, в конце 1920-х годов. Изначально использовавшаяся прежде всего как игровая среда для детей, песочная терапия быстро становится методом, который можно применять в работе с взрослыми, парами, семьями, в группах личностного роста, на тренингах общения и др.

Технологии песочной психотерапии многофункциональны. Они позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и терапии.

В подносе с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает картины. Через контакт с песком и миниатюрами он облекает в физическую форму свои самые глубинные сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия, опирающаяся на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиента методом, который может выстроить мост между бессознательным и сознательным, между рациональным и эмоциональным, между духовным и физическим, а также между ребенком и взрослым.

Часто клиент не может найти слов для объяснения своих трудностей, боли или конфликта. Он не понимает причины происходящего с ним, не видит решения возникших проблем. Песочная терапия может обеспечить клиенту возможность представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. То есть образы становятся языком, посредством которого клиент может сообщить тот или иной бессознательный материал психологу и себе. А благодаря пониманию меняется поведение.

Визуальная форма минует вербальный канал взаимодействия и таким образом обходит защиту клиента. Другое преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет клиенту воссоздавать в песке различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Этот процесс игры «продвигает» клиента от ощущения «пострадавшего» к тому, чтобы почувствовать себя «создателем» своей жизни.

Использование песка и воды автоматически возвращает клиентов назад, к областям опыта, который является травматичным и должен быть пережит заново для преодоления его последствий. В течение сеансов песочной терапии психологическая травма определяется и, в конечном счете, отыгрывается в свободной защищенной среде. В этом процессе психологу очень важно уважать клиента и его работу.

Песочная терапия активизирует врожденные ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью. Клиенты контролируют то, что они будут или не будут показывать в себе, и учатся в этом процессе. Только тот материал придет в сознание, с которым клиент готов иметь дело.

Песочная терапия является богатым дополнением к другим весьма эффективным методам.

МЕСТО ДЛЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ ДОЛЖНО ИМЕТЬ:

Подносы с песком: один, два (один для сухого и один для влажного) или больше. Размер одного 50 x 72 x 8 см. Другой (побольше) нужен для работы с семьями и парами. По форме поднос — классический

прямоугольный. Для развивающих занятий — квадратный, круглый (возможны варианты). Материал: древесина, металл или пластмасса со светло-синим дном и внутренними сторонами.

1. *Стол*: один или больше. Размер достаточно большой, чтобы расположить на нем подносы, воду и объекты. Высота возможна различная. Если стол только один, то столешница должна быть на уровне талии.
2. *Оборудование для коллекции символов*: открытые полки, контейнеры для хранения, ящики в столе.
3. *Рабочее пространство*: отдельная зона песочной терапии в кабинете психолога или кабинет песочной терапии, опрятный и профессионально организованный.
5. *песок и воду*: белый или естественный кварц, черный, красный и т. д. Кувшин с чистой водой для увлажнения песка и мытья рук.
6. *Другие материалы*: миниатюрные объекты и материалы для строительства; салфетки или полотенце для рук, емкость для воды; непромокаемый брезент или клеенка, чтобы защитить пол и поверхность стола; фотоаппарат.

7. *Миниатюрные объекты.*

- Необходимо предлагать несколько объектов из каждой категории.
- Объекты должны быть разные: и вызывающие отвращение, и привлекательные.
- Диапазон размеров, цветов, структур и материалов, из которых изготовлены объекты, должен быть достаточно широк.
- Должны быть дубликаты объектов.
- Объекты должны быть и аморфные, и определенные.
- В коллекции необходимы натуральные (естественные) и искусственные предметы.
- Те объекты, которые вы не смогли найти, заменят рисунки. Или предложите клиентам в процессе песочной терапии самостоятельно создать недостающие миниатюры.
- Иницируйте клиентов к тому, чтобы ввести подходящие личные объекты в процесс песочной терапии.

8. *Многоцелевой материал*: нитки, пластилин, глина, конструктор, бумага, ткань, конфетти, ножницы, клей, емкости для воды, сито, маленькие корзинки для фигур, словари символов.

9. *Категории объектов*: «Люди», «Животные», «Растения», «Полезные ископаемые», «Строения», «Транспорт», «Разные объекты».

СТАДИИ ПРОЦЕССА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ:

Процесс построения песочной картины непрерывен и протекает адекватно состоянию клиента. Стадии не являются обязательными. Психологи работают с клиентами на основании собственного профессионального опыта и потребностей клиента. Хотя большинство специалистов отводят на песочную сессию 50 минут, лучше планировать полтора часа. Расширенная во времени процедура позволяет клиентам спокойно строить и осознавать.

Представление песочной терапии клиенту:

- Создайте комфортную и безопасную атмосферу.
- Отработайте положительное ожидание.
- Продемонстрируйте клиенту подносы, варианты песка и объекты.
- Займите в кабинете место, которое является удобным для клиента.
- Сообщите клиенту о том, что не существует правильного или неправильного способа игры в песке.
- Проинструктируйте его о том, что он должен сообщить, когда закончит.

Стадия 1. Создание мира

Создание мира:

- Клиент создает мир в подносе с песком.
- Психолог является свидетелем, уважая процесс клиента, не вмешивается и не интерпретирует.
- Клиент строит мир, используя объекты, или без них, используя воду или без нее. Психолог остается тихим и внимательным.

Стадия 2. Переживание и реконструкция

Переживание:

- Предоставьте клиенту возможность поразмышлять над своим миром. Это время для погружения.

Реконструкция:

- Сообщите клиенту, что он может оставить мир таким, какой он есть, или сделать изменения.
- Предоставьте клиенту время поразмышлять над измененным миром.

Стадия 3. Терапия

Экскурсия по миру:

- Присоединитесь к клиенту на его стороне подноса и предложите путешествие по его миру.
- Проявите внимание к языку и невербальным стимулам клиента.
- Не вторгайтесь в пространство клиента.
- Стимулируйте клиента к тому, чтобы он прислушивался к возникающим чувствам и эмоциям.

Терапевтическое вмешательство:

- Задайте вопросы о мире, отражая только то, что клиент сказал.
- Удерживайте внимание на объектах мира клиента.

- "Предложите клиенту параллельно с песочной терапией дополнительные психологические технологии: гештальт, психодраму, визуализации, сказкотерапию, реструктурирование, арттерапию, телесно ориентированную терапию и др.

Стадия 4. Документация

Фотографирование:

- Клиент фотографирует свой мир своим фотоаппаратом или камерой психолога (с возможностью получения фотографии).
- С разрешения клиента психолог фотографирует его мир.

Стадия 5. Переход

Понимание:

- Помогите клиенту разобраться и понять информацию, пришедшую через песочную терапию.

Переход к реальному миру клиента:

- Спросите клиента, как события в подносе отражают его жизнь.
- Помогите клиенту понять смыслы его песочного мира.
- Стимулируйте клиента видеть, какие проблемы его ежедневной жизни отражены в подносе.

Стадия 6. Демонтаж мира

Анализ:

- Демонтируйте мир клиента, размышляя над его процессом.

Уборка:

- Разместите использованные объекты на их обычные места.
- Закончите ваши записи.

РОЛЬ ПСИХОЛОГА

Использование Sandplay требует убеждения в существовании символических, пиктографических, внутриспсихических образов.

Психолог на процедуре песочной терапии является **психологическим контейнером**, который удерживает то, что происходит на подносе, и в комнате терапии. Обеспечивая безопасное пространство для клиента, психолог активизирует его внутренний голос. Это особенно важно для детей, потому что у них еще не развито сильное Эго и они нуждаются в поддержке несубъективного взрослого.

Психолог также является для клиента **моделью**, демонстрирует акт реального слушания и присутствия. Психолог показывает способность без оценивания наблюдать за творческим, имеющим огромное значение процессом. Кроме того он служит **соединяющим звеном** между клиентом и собственно песочной **картиной**. Психолог помогает клиенту видеть, как мир или сцена, которую тот создает, отражают часть психического содержания хранящегося в бессознательной сфере его подопечного. Поскольку процесс песочной терапии часто вызывает сильные эмоции, делает видимым то, что до сих пор не осознавалось, психолог должен брать на себя роль **помощника**, оказывать клиенту поддержку.

Песочная терапия для клиента — это путь исследования. Психолог - **проводник на этом пути**. Вместе они двигаются через психическую топографию. Клиент берет на себя инициативу осознания, понимания своего процесса. Психолог обеспечивает клиента всем необходимым для этого: безопасным пространством, символическим языком, вопросами и предложениями. Психолог должен быть осторожен, не торопиться, быть активным настолько, насколько продвигается в своем «путешествии» клиент.

Есть еще роль **свидетеля, зеркала**. Часто клиент бывает неуверенным в себе или в своих новых взглядах на события. Когда психолог устно отражает свои наблюдения за работой клиента, это помогает клиенту видеть себя как в зеркало с разных сторон.

Что необходимо, чтобы успешно реализовать в процессе песочной терапии все эти роли? Есть множество качеств и навыков, которыми должен обладать песочный терапевт для эффективной работы с клиентом. Во-первых, ему необходимо хорошо знать и понимать все этапы развития человека, в том числе этапы развития его психологических процессов, и многое другое. Во-вторых, песочный терапевт должен понимать язык коллективного бессознательного, архетипов, образов и символов. В-третьих, он должен иметь представление о человеческом теле, органах и соматических болезнях.

Психолог должен стремиться к исследованию собственного «сада души», иметь желание строить собственные миры в подносах, двигаться к цельности и индивидуации. Выстраивая песочные миры, психолог становится в позицию клиента. Это развивает способность к пониманию того, что чувствуют клиенты, работая с песком.

Список рекомендованной литературы:

1. Аллан Дж. «Ландшафт детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках»
2. Мищенко Е. Я. «Юнг в 21 веке: новейшие технологии песочной терапии»
3. Сакович Н. А. «Технология игры в песок. Игры на мосту»
4. Стайн М. «Юнговская карта души: Введение в аналитическую психологию»
5. Трошихина Е. Г. «Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии»
6. Штейнхард Л. «Юнгианская песочная терапия»
7. Юнг К. Г. «Тавистокские лекции»