**Песочная терапия**

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.

Разработанная К.Юнгом техника активного воображения может рассматриваться как теоретический фундамент песочной терапии. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации «[архетипа ребенка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BF)».

Автор метода песочной терапии, швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф, считает 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».

**Песочная терапия** в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента.

Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из фигурок, построений на подносе с песком.

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

В Швеции *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.

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. Песочная терапия – это дополнение к другим видам терапии: визуализации, психодрамы, работы с телом и движением, гипноз и т.д.

Юнгианская песочная психотерапия предполагает использование подноса с песком стандартного размера и большого количества миниатюрных предметов.

Отличие арт-терапевтической практики работы с песочницей от традиционного варианта юнгианской песочной терапии "заключается также в возможности использования фокусирующих техник, связанных с работой на выбранные клиентом темы. Они могут быть связаны с запросом или актуальной проблемой клиента".

***Существенное отличие*** от традиционного варианта юнгианской песочной терапии заключается в использовании интерактивных игр и упражнений.

Применение фокусирующих техник, связанных с песочной терапией на определенную тему и нередко бывает обусловлено неуверенностью и повышенной тревожностью клиента. В условиях краткосрочной терапии, специалист иногда может применять тематический подход.

**Основная цель** **песочной терапии** – достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

**Основная задача песочной терапии** - соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

**Возможности песочной терапии**

Данный метод позволяет:

- Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.

- Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.

- Изменения 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.

- Психотерапевтическая работа позволяют психологу решать следующие задачи:

Диагностические:

Коррекционные;

Терапевтические;

Творческого развития.

Модификации песочной терапии могут использоваться в работе педагогов, дефектологов, социальных работников, обученных этому методу.

**Показания к песочной терапии**

Песочная терапия используется не с первой встречи, за исключением, когда клиент специально направлен для процедуры песочной терапии.

Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

* Неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
* Ограничен в проявлении своих чувств;
* Переживает экзистенциальный или возрастной кризис;
* Имеет психологическую травму;
* Имеет проблемы в принятии решения.

**Противопоказания к использованию песочной терапии**

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

* Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).
* Эпилепсия или шизофрения.
* Клиент с очень высоким уровнем тревожности.
* Клиент с неврозом навязчивых состояний.
* Аллергия на пыль и мелкие частицы.
* Легочные заболевания.
* Кожные заболевания и порезы на руках.

Песок для песочницы

В песочнице можно использовать кварцевый песок маркировки "кварцевый песок 0,1-03". Это достаточно мелкие частицы. Более подходящий песок для песочной терапии песок для шиншиллы.

Для мелкого песка можно иметь пуливизатор с водой, чтобы орошать песок.

Кроме этого можно использовать речной или морской песок с более крупными частицами. Песок бывает разного оттенка - от светлого до темного. Желательно иметь песочницы с разным песком.

Песок может быть цветным. В работе с клиентами желательно иметь песок различной окраски. 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.

В отдельных случаях для работы с песком можно использовать также и ватман, у которого загибаются края и он превращается в импровизированное корыто. Еще один вариант для создания песочных картин - использование специального экрана с подсветкой. В первом и во втором случае достаточно использовать один килограмм сухого песка.

При работе с детьми при создании волшебных картин на ватмане, как вариант, можно использовать не только песок, но и фасоль, горох, манку и другую крупу. Грунтовые цветные камни для аквариума. Это позволяет детям развивать творческие способности. Картины делаются быстро. Их можно мгновенно менять, что очень нравится детям и создает эффект волшебства.

**Символизм ландшафта песочной картины**

Ландшафт в песочном пространстве символизирует карту клиента. Это могут быть горы, равнины, реки, моря и океаны, дороги, леса и т.д.

Ландшафт покажет, какой путь выстроил 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 не зависимо от возрастной группы - ребенок это или взрослый человек. У терапевта должна быть подборка притч, метафор, сказок. В ходе работы их можно соединять в одну единую метафору. Одна метафора может плавно переходить в другую.

Для песочной терапии должен быть большой выбор миниатюрных объектов, т.к. фигурки будут символами сознательных и бессознательных процессов клиента.

Кроме миниатюрных фигур в кабинете должны быть следующие материалы: ткань, нитки, тесьма, глина, пластилин, цветная бумага, маркеры, чтобы клиент мог создать свой объект, создать, то чего нет в коллекции.

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.

**Символизм миниатюрных фигурок, выбранных для песочной картины**

Фигурки, выбранные на поле, символизируют то, что человек имеет на сегодняшний день. Самым главным, основным считается то, что сам автор думает по поводу выбранных фигурок.

***Важно помнить и понимать, что сколько людей столько и импровизаций может быть.***

Проходя мимо тысячи фигурок, человек возьмет в руки только те, которые для него актуальны здесь и сейчас.

**Семейная песочная терапия**

Песочную терапию возможно использовать и в семейной психотерапии.

При решении семейных проблем терапевт может предложить клиенту или семейной паре, которая пришла на прием выбрать фигурки тех животных, которые подходят для каждого члена семьи, и создать на песочном поле композицию из них.

Выбирая фигурки животных, человек создает метафору, которая дает точное понимание того что происходит в семье клиента.

**Детская песочная терапия**

Игры с песком играют важную роль в процессе развития ребенка. Для начала ребенку можно предложить поиграть с мокрым песком, а затем играть с сухим песком, используя при этом ведерко, грабли, лопатку, различные формочки, изображающие транспорт, людей, животных. Для маленького ребенка важен сам процесс игры и строительства.

Свойства песка способствуют тактильной стимуляции и отреагированию эмоций, в том числе выражение травматического психологического материала.

При работе с детьми часто вводятся правила, которые не нужны при работе со взрослыми, ограничивается или увеличивается время сессии песочной терапии, допускается или специально организуется присутствие родителей или значимых взрослых на занятии.

В случае возникновения проблем в детско-родительских отношениях предлагается построение мира на одном песочном поле совместно ребенка и родителя. Возможно построение мира в разных песочницах.

В книге Н.В. Кузуб, Э.И. Осипук "В гостях у песочной Феи"даются описания упражнений с песком для детей младшего и старшего дошкольного возраста, которые выполняются детьми совместно с педагогами или психологами детского сада. Эти упражнения направлены на снижение психофизического напряжения, регуляцию мышечного напряжения, расслабления, развитие тактильной чувствительности, развитие воображения, расширению представлений об окружающем мире.

Таким образом, метод песочной терапии могут использоваться в группах личностного роста, на тренингах общения. В детских садах, в центрах коррекционно-развивающего обучения и реабилитации.

*Психологическое сопровождение детей, переживших насилие в семье*

В качестве основных материалов используется песок, вода и мини­атюрные фигурки. С их помощью детям предлагается создавать компо­зиции в специальном подносе. После завершения работы с песком ре­бенок дает название своему творению и рассказывает о нем психологу. Психолог отмечает важные моменты процесса (особенности поведения, действия с песком, первую фигурку, поставленную в песочницу и т. д.), фиксирует композицию на фото или слайдпленку, подробно записывает рассказ клиента. В юнгианской песочной терапии применяется принцип «отсроченной интерпретации», то есть психолог не дает никаких комментариев по поводу композиций на протяжении всего терапевтического цикла (от 10 сеансов и более). Однако он тщательно анализирует каждый поднос, диагностирует основную проблематику клиента, а также динамику терапевтического процесса по выбору предметов и их расположению в пространстве песочницы, характеру работы с песком и водой.

Считается, что в процессе юнгианской песочной терапии происходит спонтанная гармонизация психической жизни человека и интер­претации терапевта излишни для клиента. Лишь по завершении тера­пии, просматривая вместе с клиентом альбом с фотографиями всех подносов или подборку слайдов, можно дать необходимые разъясне­ния, частично проинтерпретировать символику композиций и т. п. В классической юнгианской песочной терапии сессии работы с песком должны чередоваться с разговорными сессиями, в которых психолог затрагивает важные темы, всплывшие в процессе построения песочных композиций, но опять же старается раньше времени не прибегать к интерпретациям.

Использование песочной терапии на стыке арт-терапевтической и игротерапевтической практики предполагает гораздо более активную позицию специалиста. Композиция, построенная клиентом, исполь­зуется для исследования его актуальных эмоциональных состояний и чувств, и терапевтической работы с ними. В процессе песочной тера­пии могут корректироваться некоторые неадаптивные установки, ир­рациональные представления. Один из основных механизмов позитив­ного воздействия песочной терапии основан на том, что ребенок получает опыт создания маленького мира, являющегося символичес­ким выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Применение песочной терапии предполагает следующие стадии игры с песком:

*Технологии оказания психологической помощи детям — жертвам насилия*

1. *Хаос.* Эта стадия отражает эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни клиента. Происходит постепенное отреагирование болезненного эмоционального состояния и освобождение от него. Многократное символическое повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить отношение к ней. Эта стадия может продолжаться от одного до нескольких занятий.
2. *Борьба.* В песочницу переносятся внутренние конфликты: агрессия, тревога, реальные конфликты и взаимоотношения и пр. По завершении этой стадии появляются первые признаки уравновешенности, например, герой, который побеждает «силы мрака» (т. е. деструктивные побуждения).
3. *Гармония.* Жизнь возвращается в нормальное русло. Восстанавливается порядок и равновесие.

В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребенка.

Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе человека, являющегося жертвой насилия, посредством:

1. возвращения клиента в состояние играющего, свободно творящего ребенка;
2. проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
3. отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;
4. расширения внутреннего опыта за счет соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного «Я»;
5. изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
6. укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с миром.
7. 2. Основная идея песочной картины.

Основная идея песочной картины отражает актуальные жизненные ценности, потребности, «зону ближайшего развития» автора. Иными словами, основная идея расскажет нам о том, что является для клиента наиболее значимым в данный момент. Над чем он сознательно или бессознательно работает, к чему стремится. Узнать основную идею песочной картины можно, как минимум, тремя способами.

1. Попросить клиентадать 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.

4. Конфликтное содержание песочных картин

Конфликтное содержание песочных картин отражает внутреннее напряжение человека. Оно бывает явным и скрытым. Конфликтное содержание песочной картины может быть описано следующими характеристиками:

1) уровень агрессии;

2) направленность агрессии;

3) адресность агрессии;

4) динамика проработки внутреннего конфликта.

Уровень агрессии может быть высоким, средним и низким.

Уровень агрессии высокий, если в песочнице разворачиваются баталии или имеется персонаж, по отношению к которому проявляются активные агрессивные действия.

Если герои картины только готовятся к войне или во внешне спокойном мире есть некоторое количество вооруженных фигур, не задействованных в активных военных действиях, — можно говорить о среднем уровне агрессии. Если песочная картина представляет собой мирное зрелище, мы наблюдаем низкий уровень агрессии.

Направленность агрессии может проявляться как аутоагрессия и гетероагрессия. Аутоагрессия видна в разрушительных действиях по отношению к главному герою песочной сказки, в неприятностях, которым подвергает его автор. Гетероагрессия выражается через противоборство армий в песочнице, а также в активных агрессивных действиях главного героя по отношению к другим персонажам и элементам композиции.

Адресность агрессии показывает адресата агрессивных действий.

Фигурка (или фигурки), на которую направлен агрессивный поток, может ассоциироваться у клиента с конкретным лицом из реальной жизни (мать, сестра, отец, бабушка, муж, жена, ребенок, начальник, подруга и пр.).

*Пример из практики: «Ожившее дерево».*

В процессе арт-терапии ребенок обретает ценный опыт позитивных изменений, который возможно проследить в изобразительной деятельности.

Автор серии рисунков — девочка 12 лет — длительный период переживала межличностный конфликт с мамой и имела проблемы с учебой. В течение трех месяцев с девочкой проводилась техника игры в песочнице, и каждое занятие начиналось с рисунка дерева (далее приводятся наиболее значимые рисунки и их описание).

Занятия в песочнице помогли ребенку на бессознательно-символическом уровне «отреагировать» внутренние переживания, найти новые пути к личностному росту и развитию. На первом рисунке была нарисована слабая береза, у которой тонкие слабые ветки. На втором рисунке возник дуб с толстым стволом и круглой кроной, а на третьем рисунке девочка снова изобразила березу, растущую уже на лужайке, и светило солнце, и оно сказало этой березе «привет», и дерево ответило солнцу «привет».

Четвертая работа отражает кульминационный момент в сознании этой девочки, придумавшей целую историю про свой рисунок. Сначала это было гнилое, умирающее дерево, но потом выглянуло солнце, пригрело дерево, дерево сказало: «Ох, я бедное дерево». В ответ солнце сказало: «Ты не умрешь!», и дерево стало оживать. Сначала из обломков сучков появилисьтоненькие веточки, потом вдруг на толстых ветвях появился лист — ему солнце сказало «привет», а затем робкие листочки и почки. Дерево радуется. На следующей работе опять появляется береза, и это уже береза-красавица. Затем вновь повторяется образ березы — это персонифицированное дерево, само дерево находится в центре листа, и оно в сиянии четырех солнц. И дерево улыбается. На следующем рисунке изображена могучая ель, окруженная радугой, и появляется розовое солнце — символ очень хорошего настроения автора.

Надо отметить, что по мере прохождения терапии у девочки значительно наладились отношения с мамой и улучшилась успеваемость, в четверти были выставлены четверки и пятерки (одна пятерка была по рисованию, хотя до этого по данному предмету выше тройки ей не ставили).