

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
МАКСИМА ТАНКА»

Факультет психологии

Кафедра психологии образования

(рег. № _____ 20__ г.)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой

_____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета

_____ 20__ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«МЕТОД ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО
ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

для специальности:
1-23 01 04 Психология

Составители:
кан. психол. наук, доцент А.В.Музыченко
старший преподаватель Г.Д.Немцова

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ «__» _____ 20__ г. протокол № ____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс (УМК) предназначен для студентов, обучающихся по специальности 1-23 01 04 «Психология».

УМК составлен в соответствии с содержанием программы учебной дисциплины «Метод песочной терапии в работе психолога детского дошкольного учреждения». Учебная дисциплина является дисциплиной по выбору студентов. Содержание программно-методического комплекса ориентировано на обеспечение будущих психологов знаниями о продуктивных подходах, стратегиях, правилах, приёмах работы с актуальными проблемами современных воспитанников, родителей и педагогов с использованием метода песочной терапии.

Он включает в себя следующие разделы: теоретический, практический, вспомогательный. Теоретический раздел содержит конспект лекций по изучаемым темам. Изучение конспекта лекций предусматривает введение студента в изучаемую тему и получению необходимого минимума знаний по ней. Для получения полного объёма знаний студент в обязательном порядке изучает рекомендуемую по теме учебную литературу. Для подготовки конспекта лекций использовались материалы, содержащиеся в учебных пособиях, перечисленных в списке литературы.

Практический раздел включает план семинарских и лабораторных занятий. План семинарских занятий предусматривает подготовку студента по вопросам для обсуждения на занятии, изучение научных статей по теме занятия, а также перечень учебных пособий.

Во вспомогательном разделе содержится тематический план, список литературы, а также материалы, включающая научные статьи для изучения студентами при подготовке к семинарским занятиям, а также представлены вопросы зачета и тестовых заданий для самоконтроля студентами качества усвоения программного материала.

В УМК представлен материал для организации самостоятельной работы студента, он включает информационный материал по основным вопросам программы, блоки вопросов для самоконтроля, вопросы и задания для семинарских и лабораторных занятий, методические рекомендации по их выполнению.

При разработке УМК учтены данные современных педагогических и психологических исследований в области оказания психолого-педагогической помощи, проведенные отечественными учеными в Республике Беларусь и зарубежными исследователями других стран. В основу комплекса положены принципы научности, системности, рефлексивно-деятельностного подхода, практической направленности обучения.

УМК рассчитан на студентов, знакомых с основами общей и возрастной психологии, составлен с учетом специальности, приобретаемой студентами на факультете психологии.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	4
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	139
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	185

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекция 1

Тема: История и современные тенденции песочной терапии (2 часа).

План

1. Формирование концепции «песочной терапии» («sand-play»). Архитипические корни песочной терапии.
2. Идеи М. Ловенфельд («Техника Мира»).
3. Работа Р. Бауер, Ш. Бюхлер, Г. Болгар, Л. Фишер.
4. Вклад юнгианской школы. Идеи Доры Кальфф (техника «Sandplay»).
5. Вклад в развитие «песочной терапии» отечественных психологов (Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.Л., Сакович Н.А.).
6. Песочная терапия – один из методов арт-терапии.

Основная литература

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.
3. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
4. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

Дополнительная литература

1. Кузуб, Н.В. В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений/ Н.В.Кузуб, Э.И. Осипук. – СПб.: Речь: М.: Сфера, 2011. – 61 с.
2. Хоменко, И. Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия» / И. Н. Хоменко. – СПб.: ИМАТОН, 2009. – 44 с.
3. Мешавкина, Т.Ф. Использование песочной терапии в работе с дошкольниками /Т.Ф.Мешавкина. – Екатеринбург, 2003. – 78 с.
4. Большебратаевская, Э.Э. Песочная терапия/Э.Э.Большебратаевская. – Петропавловск, 2010. – 74 с.

Тезисы

1. Идеи М. Ловенфельд («Техника Мира»)

Идею методологии Маргарет Ловенфельд почерпнула из книги Г. Уэллса «игры на полу», изданной в 1912 г., где мальчик играет в песке со своим отцом. Маргарет Ловенфельд заимствовала эту идею и применила методику в своей работе с детьми. Игра с песком как консультативная методика была описана английским педиатром Маргарет Ловенфельд в 1929 году. В игровом помещении созданного ею Лондонского института детской психологии она установила два цинковых подноса, один наполовину наполненный песком, а другой - водой, и формочки для игры с песком.

Игрушки «жили» в коробке. Маленькие пациенты института использовали игрушки в игре с песком, а коробку с песком они называли «миром». Поэтому Маргарет Ловенфельд назвала свой игровой метод «мировой методикой». Ловенфельд придавала большое значение тактильному контакту ребенка с песком и водой, дополнявшему проективную игру с различными предметами и куклами. Она заметила, что дети добавляют в песок воду и помещают затем туда миниатюрные игрушки. Так родилась «техника построения мира». В 1935 г. Ловенфельд опубликовала свою книгу "Игра в детстве". В тридцатые годы её работа не получила должного признания, так как конфликт между Мелани Клейн и Анной Фрейд оставил в тени все происходящее в лондонских психотерапевтических кругах. Тем не менее, её работа получила известность.

Другие детские психотерапевты, такие как Мелани Клейн, Анна Фрейд и Дональд Винникотт подчеркивали значение игровой деятельности ребенка в качестве средства невербальной коммуникации. Все они использовали в своей работе миниатюрные игрушки, но не применяли песок.

2. Формирование концепции «песочной терапии» («sand-play»). **Архетипические корни песочной терапии.**

Представление Юнга о том, что создание художественных образов является альтернативным методом психотерапии, изложенное им в работе "Трансцендентная функция" позволило значительно расширить психоаналитические взгляды на изобразительное творчество и взаимоотношения автора со своим произведением. Предложенная Юнгом техника "активного воображения" помогла понять, что внутренний мир человека богат и многообразен, хотя человек зачастую этого не осознает, и что, создавая условия для проявления фантазии, можно осознать ранее скрытые или подавленные чувства и представления.

3. Вклад юнгианской школы. Идеи Доры Кальфф (техника «Sandplay»).

Здесь наш рассказ перемещается в Швейцарию, где Дора Калфф, швейцарка, вышедшая замуж за голландца, познакомилась с «мировой методикой». Во время войны она со своим сыном Питером повстречала Грету Бауман-Юнг, дочь К. Г. Юнга, которая распознала природные способности Доры Калфф к работе с детьми. Грета Байманн-Юнг познакомилась с Дору Калфф с Юнгом, и тот поддержал её работу с детьми. В 1949 г. она начала учиться в Институте Юнга в Цюрихе и проучилась шесть лет. В 1954 г. она познакомилась с Маргарет Ловенфельд, которая читала лекции в Институте Юнга, и решила заниматься с ней в Лондоне. Эмма Юнг поддержала это решение, а Майкл Фордэм принял меры по его реализации. Исходя из этого опыта, Дора Калфф приспособила «мировую методику» к условиям терапии с юнгианской ориентацией, где символы бессознательного стали центральными. Дора Калфф не имела требовавшейся тогда степени магистра, и поэтому ей не разрешили окончить институт Юнга в Цюрихе. Это заставило Дору Калфф заниматься своей работой вне стен Института, так что её преподавательско-лекторская деятельность проходила за пределами

официальных юнгианских организаций. В свое время она была избрана в члены Швейцарского общества и стала членом Международной ассоциации аналитической психологии.

Юнгианская песочная терапия была разработана швейцарским юнгианским детским психотерапевтом Дорой Кальфф после того, как в 1956 г. Юнг посоветовал ей изучить песочную терапию в Лондоне лично у Ловенфельд. Кальфф шесть лет обучалась в Цюрихском Институте Юнга. Она дополнила технику Ловенфельд юнгианским подходом и своим глубоким знанием восточной философии.

Отсутствие у Доры Калф официальной аттестации никогда не сдерживало её энтузиазма и не служило препятствием к самореализации. Она воплощала в себе великую Мать, и ей удавалось быть там, где она чувствовала свою непобедимость. Её работа была быстро подхвачена в Японии Индии и Соединенных штатах. Благодаря её интересу к буддизму она подружилась с Далай-ламой, и её работа всегда служила мостиком между Востоком и западом. Профессор Каваи известный юнгианский аналитик из Японии, стал энергичным сторонником её работы, которая получила известность среди японских терапевтов.

Подход Кальфф к песочной терапии основан на представлениях Юнга о техники «активного воображения». Она старалась создать для своих клиентов "свободное и защищенное пространство", где те, играя с песочницей, чувствовали себя свободно. Ее взгляды базировались на "высказанной Юнгом основополагающей гипотезе о том, что «психике человека присуще стремление к целостности и самоисцелению». Кальфф отмечала, что ее наблюдения за процессом песочной терапии "подтверждают представление о том, что Самость направляет процесс психического развития начиная с момента рассуждения". Она заметила появление в песочных работах своих клиентов округлых изображений, согласующихся с наблюдениями Юнга и "символизирующих совершенство и совершенное бытие", а также квадратных образов, "появляющихся при достижении психической целостности". Утверждение Кальфф о том, что в процессе песочной терапии отражаются стадии психического развития человека, находит теоретическое обоснование в работах юнгианского аналитика Эрика Ниссманна. Кальфф также указала на возможность использования песочной терапии в работе со взрослыми и детьми и обратила внимание на то, что песочные композиции взрослых отражают те же стадии психического развития, что и детские работы. Благодаря работам Доры Кальфф песочная терапия была представлена в качестве составной части аналитического процесса, конкретной формы метода "активного воображения" Юнга.

Юнгианская песочная терапия предполагает использование двух прямоугольных подносов, покрашенных изнутри в голубой цвет. Один поднос заполняется сухим песком, другой - мокрым. Кальфф слегка изменила размеры подносов (49,5 x 72,5 x 7 см), используемых ранее Ловенфельд, благодаря чему поднос приобрел такие геометрические пропорции, когда диагональ квадрата, образуемого вертикальным размером прямоугольника,

стала равняться его горизонтальному размеру. Кальфф предпочитала располагать подносы не на полу, а отдельно, на уровне стола. Большой набор миниатюрных персонажей и предметов, располагающихся на полках возле подносов, должен был представлять все многообразие природных форм и элементов человеческого окружения. Кроме них, Кальфф использовала также естественные природные материалы: ткань, нить, бумагу и др. Набор используемых Кальфф миниатюрных персонажей и предметов включал символические, этнические и религиозные объекты, отражающие самые разные культуры, обеспечивая тем самым возможность передачи содержания коллективного бессознательного, дополняющих привычные феномены психической жизни.

Наряду с представителями юнгианского анализа, освоившими песочную терапию Кальфф, другие специалисты - психиатры, психологи и социальные работники - все чаще применяют песочницу в качестве вспомогательного инструмента. "Кальффианская" песочная терапия представляла собой хотя и весьма важный, но все же лишь периодически используемый метод, перемежающийся с вербальными интервенциями. Книга Доры Кальфф явилась первой опубликованной работой по юнгианской песочной терапии. Литература по песочной терапии, начиная с 1970-х гг. писалась, прежде всего, представителями юнгианского анализа, подчеркивавшими ее способность активизировать диалог между психикой, песком и предметами. В рамках юнгианского подхода песочная терапия рассматривалась, в основном, как средство оценки процесса индивидуализации в соответствии с представлениями Ньюманна о стадиях психического развития. Символическое содержание миниатюрных предметов анализировалось с использованием "техники увеличения", основанной на исследовании психологических, антропологических, этнических, культурных и мифологических ассоциаций с предметами.

Дора Калф поддерживала близкие личные отношения с Хильдой Кирш, которая уговорила её приехать в Лос-Анджелес и провести семинары по её методике работы с песком. В шестидесятые годы она каждый год гостила у Хильды Кирш в Лос-Анджелесе, преподавала, проводила консультации для кандидатов и принимала отдельных лиц для краткосрочной терапии по методу игры с песком. Известным сторонником игры с песком стала, в частности, Х. Фридман из Лос-Анджелеса, которая извлекла максимальную пользу от этих визитов Доры Калф. Во время пребывания в Калифорнии Дора Калф часто приезжала в Сан-Франциско, где к работе по методу игры с песком также проявляли большой интерес. Большинство старших аналитиков-женщин в Сан-Франциско, включая Рене Брэнд, Кей Бладуэй, Бертту Мейсон и Элизабет Остерман, считали, что метод игры с песком полезен в их аналитической практике. В Нью-Йорке у Доры Калф занималась Эстель Уэйнриб, и к концу шестидесятых во всем юнгианском сообществе Америки образовалась сеть терапевтов и аналитиков, использующих игру с песком. Дора Калфф продолжала каждый год приезжать в Соединенные Штаты для проведения семинаров и симпозиумов. Когда её работой

заинтересовались неспециалисты, которые не были терапевтами или юнгианскими аналитиками, появилась необходимость установления стандартов. Так было создано Международное общество терапевтов, использующих технику игры с песком.

Дора Калф умерла в 1990 г. К этому времени её работа получила общее признание во многих странах мира. В настоящее время метод игры с песком в равной степени используется в работе с детьми и со взрослыми. Большинство старших специалистов, применяющих на практике метод игры с песком, - юнгианские аналитики, но большинство членов Международного общества терапевтов, использующих метод игры с песком, не являются юнгианскими аналитиками. Данная техника получила широкую известность, и её применение остается привлекательным для многих специалистов.

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».

4. Работа Руфь Бауер, Шарлотты Гюллер (Бюхлер), Гедды Болгар, Лизелотта Фишер.

Руфь Бауер

Педагогический психолог Руфь Бауэр освоила и начала применять "технику построения мира". В 1970 г. она опубликовала работу "Техника построения мира Ловенфельд", явившуюся итогом сорокалетнего использования ею этого метода в работе с детьми. Исследования включали и использование песка в ходе детских игр. Руфь Бауер внесла большой вклад в развитие песочной терапии, обратив особое внимание на использование песка. В отличие от М. Ловенфельд, психолог Р. Бауэр, изучив «Технику построения мира», обратила особое внимание на использование песка в психотерапевтических целях. Бауэр обнаружила, что определённые манипуляции клиента с песком создают дополнительные экспрессивные возможности и предоставляют психотерапевту важную информацию для анализа. С помощью песка клиент получает возможность выразить свои чувства: он может медленно просеивать его сквозь пальцы рук, резко раскидывать его по песочнице, закапывать в песок предметы и пр. Создание множества форм, таких как холмы, долины, дороги, реки, волны, борозды и др., позволяет не только интенсифицировать переживания клиента, но и придавать интерпретациям особую глубину.



Шарлотта Бюхлер (Бюлер) (Buhler) (1893 - 1974) - австро-американский психолог. Жена и единомышленница К.Бюлера (Карла Бюхлера). В 1922 в Дрездене, она издала *Das Seelenleben des Jugendlichen* («Умственная жизнь молодых людей»), в котором, впервые, перспектива развития использовалась в психологии юношеского возраста. «Мировой тест Бюхлер» является проективным методом испытаний, разработанным Шарлоттой Бюхлер.

Биография. Получила образование в университетах Фрейбурга, Килля, Берлина и Мюнхена. С 1929 г. - профессор университета Вены, с 1938 г. - Осло, с 1940 г. - Лос-Анджелеса. С 1970 г. - президент Ассоциации гуманистической психологии.

Исследования. В 20 - 30-е гг. в созданной ею Бюлерской школе возрастной психологии проводила исследования по широкому кругу вопросов детской психологии. Изучала периодизацию, социальное поведение, уровень психического развития ребенка, для диагностики которого ввела - вместо "коэффициента интеллекта" - понятие "коэффициента развития". В созданной на основе этих исследований периодизации *жизненного пути личности* главным мотивом признавалась потребность личности в самоосуществлении. В человеческой жизни она выделяла четыре основных тенденции: удовлетворение жизненных потребностей, адаптивное самоограничение (адаптация к условиям среды), творческая экспансия, установление внутренней гармонии Я (стремление к внутреннему порядку). На основе реализации потребности к самоопределению ею были выделены фазы жизни: первая фаза (до 16-20 лет), когда еще нет самоопределения, характеризуется низким уровнем самосознания, во вторую фазу (до 25-30), когда самоопределение имеет диффузный характер, происходят пробы в различных областях трудовой деятельности и поисках спутника жизни, в третью фазу, когда происходит спецификация самоопределения в конкретных жизненных целях, находится призвание и истинное дело, четвертая фаза, когда самоопределение прекращается, характеризуется биологическим спадом, в пятую фазу (после 65-70) остается лишь жизнь воспоминаний. Ей принадлежит психологическое объяснение переходного возраста, в котором созревание половых функции рассматривалось как основной процесс, определяющий все остальные стороны возрастного развития этой стадии. С 1940 г., в американский период своей деятельности, работала в русле гуманистической психологии.



Хедда Болгар (1909 - 2013) – уникум. Она дожила до 103 лет и почти до последнего дня принимала пациентов, являясь старейшим членом Американской психологической ассоциации. От пациентов не было отбоя. И не только потому, что в ее клинике принимали тех, кто не мог получить помощь где-то еще – слишком дорого. И не потому только, что Хедда была последним жившим на Земле психотерапевтом, посещавшим лекции одного основателя этой дисциплины – Зигмунда Фрейда. Хедда, по воспоминаниям тех, кто знал ее, была «пропитана оптимизмом, буквально сочилась радостью жизни – и передавала ее другим». Она умела избавить людей от страха смерти, одиночества, страданий. Сама Хедда Болгар не прекращала работать до самой смерти. В 95 лет она организовывала конференцию на тему «Как жить в опасном мире». В 102 – четыре дня в неделю принимала пациентов. В 103 – провела семинар по психологической травме, уже на дому.

Под влиянием "техники построения мира" такие психологи, как Шарлотта Бюхлер, Гедда Болгар и Лизелотта Фишер, разработали методы диагностики, основанные на использовании определенного набора миниатюр. Они не придавали песку большого значения и обходились без него, используя собственные диагностические методы.

Митчелл и Фридман подчеркивают отличие подобного подхода от того, который использовала Бауер в своей работе с 76 клиентами, чей возраст колебался от 2 до 50 лет. Бауер обнаружила, что конструктивное использование песка (вызванное определенными манипуляциями с ним клиента с целью создания некоего творческого продукта) приносит в песочную терапию очень важный элемент, создавая дополнительные экспрессивные возможности и предоставляя психотерапевту важную информацию для анализа, а также придает особую глубину переживаниям клиента в процессе создания им своего Мира. Песок дает возможность для выражения широкой гаммы различных чувств: его можно сыпать, наносить по нему удары, закапывать в него разные предметы и т. д. Создание множества форм, таких, как холмы, долины, дороги, реки, волны, борозды и др., позволяет не только интенсифицировать переживания клиента, но и придать интерпретациям особую глубину. В своей поздней работе Бауер также пишет, что конструктивное использование песка указывает на наличие у клиента средних или даже высоких интеллектуальных способностей (а потому характерно для клиентов старше 12 лет) и активное воображение.

В своих исследованиях Джонс показывает, что "особенности творческой экспрессии детей при использовании песочницы подтверждают идеи Пиаже о стадиях когнитивного развития. Структурное усложнение песочных композиций, создаваемых детьми по мере их взросления, согласуется с предложенной Пиаже моделью". Джонс сообщает об использовании песочницы в разных по возрасту группах детей: "Дети до двух лет сыпали песок как на поднос, так и на пол, а также помещали на поднос и убирали с него фигурки". Дети в возрасте от 2 до 4 лет "главным образом, зарывали в песок фигурки, а затем их оттуда доставали. Благодаря этой простой драматической игре у них появлялось смутное пограничное

ощущение". Дети от 5 до 7 лет "использовали песок для создания устойчивых форм и имели более четкое пограничное ощущение". Дети от 8 до 12 лет "создавали из песка некие простые сооружения, хотя работали с ним не очень часто". Подростки же от 13 до 18 лет "использовали песок лишь для изображения земли и воды, и их пограничное ощущение было уже вполне четким".

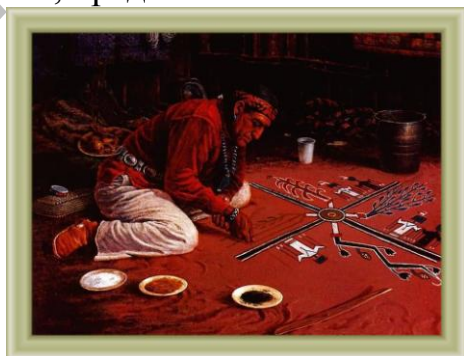
Томпсон цитирует Эйкхоффа, писавшего, что наиболее интересным и эффективным в психотерапевтическом отношении средством является песочница с ее оснащением. Здесь имеются и такие пластические материалы, как песок и вода, позволяющие выразить самые сильные чувства, поскольку их можно бросать или брызгать, создавать из влажного песка формы, копать его, формировать гладкую поверхность. На песчаную основу можно затем помещать конкретные символы, так что наблюдатель ясно видит всю ситуацию.

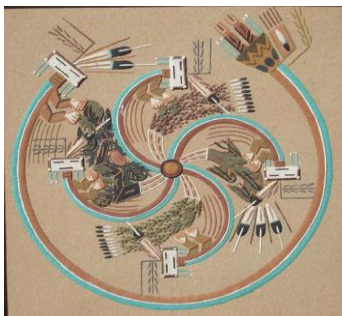
Брэдвей констатирует: Для меня достоинства песочницы заключаются в пластических возможностях песка и воды в сочетании с миниатюрами, а также со свободой делать с ними все что захочется в присутствии не интрузивного, мудрого психотерапевта, которому можно доверять.

Она ссылается на Эдингера, который отмечает: Понятия и абстракции не имеют пластических свойств... Хотя образы сновидений и воображения ими обладают. Они соединяют внешний мир с внутренним... Такими же свойствами обладает и наша душевная "субстанция". Настроения и аффекты сотрясают нас до тех пор, пока не образуют нечто видимое и осязаемое, и тогда мы уже вступаем с ними во взаимодействие как с реальными объектами.

Брэдвей вслед за ним повторяет: Песочница обладает значительными пластическими возможностями. Эмоции и настроения обретают конкретное воплощение в результате использования песка и воды - как в сочетании с миниатюрами, так и без них... *Исцеление происходит благодаря созданию из песка разных форм, добавлению в него воды по каплям или целыми чайками, благодаря расположению объектов, закапыванию их в песок, - благодаря возможности совершить некое действие, независимо от того, носит ли оно разрушительный, или созидательный характер, а также из-за высокой степени доверия ко всему, что происходит во время песочной терапии.*

Все приведенные цитаты подчеркивают важность игры с песком и его присутствия на подносе. Работа с песком, отражая стадии психического развития, предполагает значительные экспрессивные возможности.







Мелани Кляйн

Родилась: 30 марта 1882 г., Вена, Австро-Венгрия

Умерла: 22 сентября 1960 г. (78 лет), Лондон, Великобритания



Анна Фрейд

Родилась: 3 декабря 1895 г., Вена, Австро-Венгрия

Умерла: 9 октября 1982 г. (86 лет), Лондон, Англия



Маргарет Ловенфельд



Дора Калфф



Карл Густав Юнг



Шарлотта Бюлер

Родилась: 20 декабря 1893 г., Берлин, Пруссия

Умерла: 3 февраля 1974 г. (80 лет), Штутгарт, ФРГ



**Хедда Болгар
(1909-2013)**



Грабенко Татьяна Михайловна



Зинкевич Татьяна Дмитриевна



Сакович Наталья Александровна

Лекция 2

Тема: Общая характеристика метода песочной терапии (2 часа)

1. Направления применения метода песочной терапии.
2. Цель и задачи песочной терапии.
3. Возможности и ограничения использования метода песочной терапии.
4. Основные принципы игр на песке.
5. Показания для проведения, недостатки песочной терапии.
6. Типология песочной терапии (классический Sandplay; педагогическая песочница)

Основная литература

1. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия/Э.Э.Большебратская.– Петропавловск, 2010. – 74 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.
4. Кузуб, Н.В. В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений/ Н.В.Кузуб, Э.И. Осипук. – СПб.: Речь. М.: Сфера, 2011. – 61 с.
5. Мешавкина, Т.Ф. Использование песочной терапии в работе с дошкольниками /Т.Ф.Мешавкина. – Екатеринбург, 2003. – 78 с.
6. Сакович, Н. А. Технологии игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
7. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

Тезисы

1. Направления применения метода песочной терапии

- Метод песочной терапии может использоваться как самостоятельный метод (Юнгианская песочная терапия)
- Песочная терапия — это дополнение к другим видам терапии. Гештальт, визуализация, психодрама, работа с телом и движением, когнитивная психотерапия, арт-терапия, гипноз — вот лишь небольшой терапевтических стратегий, которые можно совмещать с процессом песочной терапии.

В начале 1980-х годов Жизела де Доменико провела феноменологическое исследование детей дошкольного возраста (интеллектуальная норма), используя разнообразные формы и размеры подносов с песком. Кроме этого, используя песочную терапию, она работала с разными группами клиентов: детьми, подростками, и взрослыми, парами, семьями и группами. Ее теория и практика песочной терапии получила название Sand tray-Worldplay.

Подобно предшественникам, де Доменико подчеркивает исцеляющую силу души. Она работает с глубинами человеческого сознания, способствуя

процессу познания клиентом своего мира. Она видит функцию песочного терапевта как медиатора, посредника.

Де Доменико подходит к пониманию души иначе, чем М. Лофельд и Д.Калфф. Она видит людей многомерными существами, которые сознают себя в различных измерениях и используют (не бессознательное состояние), чтобы испытать, ответить на вопросы, создать и изменить различные аспекты действительности. По ее мнению, как только картины и формы из песка помещаются в поднос, они становятся реальными (не символическими).

Поднос с песком - мощный инструмент, позволяющий иметь дело со многими событиями жизни, включая травмы, проблемы отношений, личностный рост, интеграцию и преобразование Самости.

Психологи, так же как и клиенты, могут извлекать выгоду из песочной терапии. Можно обратиться к проблемам контроля себя и личностного роста в подносе. Песочная терапия более экологична для психолога, чем вербальная терапия. Многие из переносов клиента помещены в поднос с песком, а не на психолога, поэтому энергия, затрачиваемая на проблемы переноса минимизирована.

Тайна песка в том, что он раскрывает тайны. Песочная игра позволяет окинуть взором собственного подсознания и без болтовни социально воспитанного мозга, без лжи и притворства увидеть свои плюсы и минусы. Плюсы можно усилить, а минусы изменить. Песочные волны податливы и изменчивы. Они пропускают через руки то, что не слышит сознание.

Песок послушен. Он примет ту форму, которую захотели Вы. И под руками он будет перетекать, пока не станет абсолютно созвучным с Вашим состоянием, Вашим видением. Он ляжет картой Таро, но не случайной, а рукотворной. И вы сможете лицезреть своё прошлое, настоящее, будущее. Затем Вы примете решение, как выстроить себя, или ничего не меняя, сохранить те ресурсы, которое Вам обозначило песочное поле.

Человеку трудно понять, насколько он сам себя сам устраивает. Прислушавшись, что самому себе говоришь, присмотревшись к образам, которые проплывают перед глазами, всмотревшись в события, которые вспоминаются, почувствовав своё настроение, можно понять, насколько ты адекватен своим представлениям о жизни. Вступив через работу на песочном поле в общение со своим подсознанием, человек осознаёт причины своего состояния, видит свои задвинутые в углы желания. Столкнувшись лицом к лицу со своими проблемами, посмотрев на них со стороны и отработав посредством определённого формата, человек получает доступ к своим утраченным ресурсам и формирует новое позитивное состояние. Вместо порабощения страстями и душекрушения приходят пылливость и простота.

Создание песочной композиции помогает человеку придать смысл происходящему с ним. Песочная терапия как объясняет, так и раскрепощает. И даже если увиденная правда ужасна - сама работа в подносе с песком приносит облегчение и примирение.

2. Цель и задачи песочной терапии

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

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

- Проработка сильных эмоций и чувств и их осознание.
- Выведение внутренних бессознательных символов на уровень сознания. Понимание своей ситуации и путей решения своих проблем.
- Избавление от накопленного эмоционального напряжения, катарсис (освобождение от груза негативных переживаний).
- Расширение представлений о себе, своих ресурсах и возможностях. Открытие доступа к своему творческому потенциалу.
- Усиление веры в себя и доверия к миру в целом.
- Развитие новых отношений к себе, окружающим и к жизни.

3. Возможности и ограничения использования метода 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 несовершеннолетнего к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
 - Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.

Преимущества песочной терапии

- Способствует процессу индивидуации.
- Освобождает творческий потенциал, внутренние чувства, восприятие и актуализирует воспоминания.
- Обеспечивает многогранный опыт, благодаря множественности символических значений.
- Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
- Создает мост между бессознательным и сознательным, внутренним и внешним, духовным и физическим, невербальным и вербальным.
- Обеспечивает непосредственную игру, где нет никакого правильного или неправильного пути.
- Позволяет снять контроль сознания.
- Является естественным языком для детей.
- Не имеет ограничений для использования с людьми разных культур, рас, возрастов и интеллектуальных статусов.

- Дает клиенту возможность из роли «пострадавшего» перейти в роль «создателя» своей жизни.
- Служит дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы.
- Обеспечивает психологу возможность личной психотерапии.

Преимущества песочной терапии выражаются в том, что она (по Н.А.Сакович):

- способствует процессу индивидуации;
- освобождает творческий потенциал, внутренние чувства, восприятие и актуализирует воспоминания;
- обеспечивает многогранный опыт благодаря множественности символических значений;
- способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения;
- создает мост между бессознательным и сознательным, внутренним и внешним, духовным и физическим, невербальным и вербальным;
- обеспечивает непосредственную игру, где нет никакого правильного или неправильного пути;
- позволяет снять контроль сознания;
- является естественным языком для детей;
- не имеет ограничений для использования с людьми разных культур, рас, возрастов и интеллектуальных статусов;
- дает клиенту возможность от роли «пострадавшего» перейти к роли «создателя» своей жизни;
- служит дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы;
- обеспечивает психологу возможность личной психотерапии.

Возможности песочной терапии

Данный метод позволяет:

- проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне;
- изменить отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему;
- сформировать коммуникативные навыки;
- способствует развитию речи;
- позволяет выразить переживания, которые трудно сформулировать словами;
- позволяет развить и улучшить память, внимание, наглядно-образное мышление, мелкую моторику;
- снизить уровень тревоги и усилить уверенность в себе;
- развить более позитивную Я-концепцию;
- стать ответственным в своих действиях и поступках;
- и многое другое.

Законченная концепция песочной терапии еще не сформирована. У нее есть интересное прошлое, наработки в настоящем и перспективное будущее.

Кому показана (подходит) песочная терапия

Часто руки знают, как решить задачу, с которой интеллект боролся напрасно. *К.Г. Юнг*

Песочная терапия не имеет возрастных или каких-либо других (имеется ввиду диагноз пациента) ограничений. Единственная оговорка – наличие у пациента аллергии. Тогда вопрос назначения этой терапии в каждом конкретном случае решается индивидуально.

Применение песочницы особенно благотворно с детьми дошкольного возраста. До 3-х лет игра ребенка с песком носит познавательный и развивающий характер. С 3-х лет эта работа носит уже терапевтический, коррекционно-развивающий характер. Часто дети затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития речи (или ее отсутствия), бедности представлений, задержки психического развития и т.д. Тогда на помощь приходит песочная терапия. Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (например, при поведенческих нарушениях нервного характера). В других случаях – в качестве вспомогательного средства (когда необходимо развить сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д.). Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы с ним.

Применение песочной терапии подходит для:

- детей с 3-х лет. Помогает развивать память, внимание, пространственное воображение, коммуникативные навыки, избавляет от тревог и страхов, а также способствует развитию мелкой моторики рук;
- дошкольников, особенно теми развития;
- будущих мам;
- тех, кто хочет побороть стресс или депрессию;
- тех, кто хочет отдохнуть от повседневности и набраться креативных идей для работы и самореализации;
- тех, кто хочет наладить отношения в семье;
- тех, кто хочет избавиться от стеснительности и фобий.

Преимущества песочной терапии:

- не имеет ограничений (возраст, интеллект);
- позволяет снять контроль сознания;
- освобождает творческий потенциал человека;
- способствует возврату человека в прошлое (повторное переживание и освобождение от него);
- даёт человеку шанс перейти от роли "жертвы" к роли "творца" личной жизни;
- обеспечивает игру, где нет правильных или неправильных ходов;
- создаёт связь между сознательным и бессознательным человека;
- является понятным способом самовыражения для детей;
- развивает способность к преодолению трудностей;
- помогает повысить самооценку и приобрести веру в себя;
- способствует повышению оценки за свои действия и поступки;
- даёт ребёнку и взрослому быть самими собой.

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

Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если несовершеннолетний:

1. Направлен к психологу специально для работы;
2. Неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
3. Ограничен в проявлении своих чувств;
4. Переживает экзистенциальный или возрастной кризис;
5. Имеет психологическую травму;
6. Имеет проблемы в принятии решения;

Песочную терапию нельзя проводить если несовершеннолетний:

- Характеризуется повышенной возбудимостью;
- Есть обсессивно-компульсивный синдром (невроз навязчивых состояний);
- Уровень тревожности подростка очень высок.
- Аллергия и астма на пыль и мелкие частицы;
- Кожные заболевания и порезы на руках;
- 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. Кожные заболевания. Кожные заболевания и порезы на руках.

Семейная песочная терапия.

Песочную терапию, возможно, использовать в семейной психотерапии. При решении семейных проблем психолог может предложить подростку или семье, 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 навешивает на них ярлык, или метафору, которая дает точное понимание того, что происходит в семье подростка. Опираясь на метафору, психолог проводит психотерапевтическую работу.

Детская песочная психотерапия.

Ребенку предлагают поиграть, используя песок и игрушки. Они чаще всего создают из мокрого песка формы. Для детей разговоры и размышления над картиной не имеют такого значения, как для подростка или взрослого. Для них важнее сам процесс игры и строительства.

Джон Аллан выделяет общие стадии игры с песком у детей:

«Хаос», «Борьба», «Исход».

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

В отдельных случаях, в зависимости от решаемых проблем, предлагается построение мира совместно ребенка и родителя.

4. Основные принципы игр на песке (по Грабенко и Зинкевич-Евстигнеевой).

Основные принципы игр на песке

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.

Для этого подбираются задания, соответствующие возможностям ребенка; формулируется инструкция к играм в сказочной форме; исключается негативная оценка его действий, идей, результатов, поощряется фантазия и творческий подход.

2. «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр.

Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем.

3. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

На основе этого принципа осуществляется взаимный переход воображаемого в реальное и наоборот. Например, оказавшись в роли Спасителя Принцессы, ребенок не только предлагает выход из ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок. Так, он «на деле» убеждается в правильности или ошибочности выбранного пути.

Основные принципы игр на песке

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.

Для этого мы подбираем задание, соответствующее возможностям ребенка; формулируем инструкцию к играм в сказочной форме; И исключаем негативную оценку его действий, идей, результатов, поощряя фантазию и творческий подход.

2. «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр.

Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем.

3. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

На основе этого принципа осуществляется взаимный переход Воображаемого в Реальное и наоборот. Например, оказавшись в роли спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает выход из ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок. Так он на деле убеждается в правильности или ошибочности выбранного пути.

5. Показания для проведения, недостатки песочной терапии

Некоторые клиенты должны вывести наружу и материализовать свой прошлый опыт или травмы. Только тогда связанные с ними проблемы будут разрешены. Согласно К. Юнгу, в ситуации сложного, наполненного эмоциями случая, который невозможно разрешить обычными средствами, песочная терапия помогает придать травматичному опыту клиента видимую форму. В процессе создания мира с использованием песка, воды и объектов у клиента возникает решение, которое его бессознательное состояние передает рукам.

У детей, для которых игра и жизнь имеют тенденцию быть почти синонимичными, объективизация бессознательного материала в песочной терапии ведет к интеграции и перенесению опыта в существующую действительность. Для взрослых возникающее при этом понимание может появляться очень быстро и часто физически чувствуете так же, как и эмоционально, мысленно, духовно. Когда клиент не может решить проблему при помощи других видов психотерапии, когда он озадачен тем, что чувствует и как ведет себя, — строительство мира в песке — это то, что ему необходимо.

Песок и вода — естественные символы, относящиеся к двум первоэлементам, из которых, как верили древние философы, состоит мир. Подобно душе они текут и перемещаются, изменяясь постоянно. Песок и вода связывают мысли и дух с телом и физической формой, обеспечивая людям во время сеансов песочной терапии возможность влиять друг на друга сознательно и подсознательно. При создании собственного мира строитель непрерывно преобразует и свои взгляды.

Символика объектов и материалов, используемых в песочной терапии, может служить так называемым общим языком. Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними происходит. Взрослые также нередко не находят слов для обозначения своих чувств.

Песочная терапия может обеспечить клиенту средство для выражения скрытых мыслей и чувств. Песок и вода обозначают пренатальные, перинатальное и преустное сознание, поэтому, чтобы понять экспрессию души, языковые средства не нужны. По этой причине песочная терапия может использоваться независимо от языка, культуры, расы, возраста и уровня развития человека. Более того, избыток слов может препятствовать терапевтическому продвижению. Есть клиенты, которые постоянно говорят, но не используют язык, чтобы интеллектуализировать проблему и таким образом избежать ее решения. В подобных случаях песочная терапия препятствует рационализации и позволяет бессознательному состоянию транслировать свою историю здесь и теперь. Глубокие внутренние переживания могут быть выражены клиентом

И сообщены психологу в символической форме. Способность психолога разделить эти переживания может создать доверительные отношения между ним и клиентом, чего часто трудно добиться вербально.

Когда психологу долго не удастся понять причины проблем клиента из-за его сильных психологических защит, песочная терапия может создать

более безопасное пространство для самораскрытия последнего. Она позволяет смягчить его сопротивление и уменьшить защиту.

Песочная терапия главным образом используется как юнгианская техника, но она может быть дополнением и хорошо сочетается со многими другими методами и подходами психологов и психотерапевтов. Например, если методология психолога главным образом связана с когнитивной психотерапией, маловероятно, что анализ будет использоваться в песочной терапии. Скорее всего психолог будет работать с клиентом посредством подноса.

С песком, чтобы реструктурировать его размышления. В этом случае построенный клиентом песочный «мир» является когнитивной схемой действительности. Каждая часть схемы разбирается с помощью специально построенных вопросов с целью расшифровки информации и принятия решения о пути выхода из случившихся проблемных ситуаций.

В практике психологов и психотерапевтов бывает, что они терпят неудачу, их методы не срабатывают, наблюдается застой в работе с клиентом. Миры в песке с их многоуровневыми, трехмерными символами могут преодолеть этот барьер. «Невербальный sandplay мир позволяет играющему в песок изобразить сон на многих уровнях в одно и то же время способом, которым они представлены в мечтах» (Томпсон, 1990). Клиент создает мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего к внешнему миру, от духовного к физическому и от невербального к вербальному. Бессознательное состояние воплощается в образе, что служит катализатором для внутреннего изменения человека. Устанавливается прямая связь между сознательным и бессознательным.

Использование песка и воды автоматически возвращает клиентов назад, к областям человеческого 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, преодолевается в свободной защищенной среде. В этом процессе психологу очень важно уважать клиента и его работу. Поскольку клиент строит (или она) постоянно изменяет мир, уничтожая старый и создавая новый. Создавая и уничтожая и снова создавая и уничтожая, клиенты расшатывают собственные миры. Фактически клиент становится «хозяином» старого опыта и «создателем» нового.

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. Образы, созданные во внешней среде, отражают внутренний мир, бессознательное состояние и увеличивают понимание человеком себя. Поскольку клиенты активно и сознательно вовлечены в процесс изменения, они могут преодолеть чувства беспомощности и подчиненного положения. Психологам важно помнить об уникальности клиентов и учитывать, прежде всего, личные интерпретации их

миров. Каждый клиент оценивает себя как хорошо осведомленного и уважаемого человека, отвечающего за свою жизнь.

Поднос с песком — уникальный инструмент, позволяющий иметь дело со многими событиями жизни, включая травмы, проблемы отношений, личностный рост, интеграцию и преобразование Самости. Психологи так же, как и клиенты, могут извлекать выгоду из песочной терапии. Посредством подноса можно обратиться к проблемам контрпереноса и личностного роста человека. Песочная терапия более экологична для психолога, чем вербальная. Ведь многие из переносов клиента помещены при этом в поднос с песком, а не на психолога, поэтому энергия, затрачиваемая на преодоление проблем переноса, минимизирована.

В каких случаях показана песочная терапия?

- Специально направлен на песочную терапию;
- Когда человек не способен объяснить, что с ним происходит;
- Когда человек находится в состоянии аффекта или фрустрации (подросток, взрослый с суицидальными мыслями);
- В ситуации депрессии (пустой поднос — это как столкнуться со своей депрессией).
- Все кто переживает экзистенциальный кризис (это как опуститься на дно).
- Возрастные кризисы (3-х, 7-ми лет, выход на пенсию...). Мы работаем над тем, чтобы организм функционировал.
- В ситуации выбора (одно пространство/ второе пространство). Что я чувствую попав в одно пространство, в другое.
- В ситуации травмы (если есть психологическая травма)

6. Типология песочной терапии (классический Sandplay; педагогическая песочница)

На сегодняшний день существует несколько направлений Sandplay. Так как возможности метода расширяются, — появляются многочисленные модификации и формы. В научном мире, в частности, на международной конференции в Сан-Франциско (1995), принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» — это классическая форма юнгианской песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией; sandplay с маленькой «s» — это различные модификации метода песочной терапии в контексте арт-терапии, сказки на песке, дидактические программы на песке, медитации на песке, реабилитационные программы для людей с ОПФР и др.). (Грабинская, Зинкевич-Евстигнеева).

Сакович Н.А. предлагает свою типологию в зависимости от целей.

- 1) *Юнгианская песочная терапия (Sandplay).* Цель: осознание. Рефлексивные клиенты (взрослые, подростки, находящиеся в кризисе...)
- 2) *Песочные игры на отреагирование.* Цель: освобождение. Социальные игры (цель развитие социального интеллекта, игры с

фигурками и с фигурками без песка; клиенты: травмы, страх, утрата, боль и дети и взрослые.

- 3) *Игры с песком ориентированные на построение социальных отношений.* (Вам придется быть на одной территории. Два мира встречаются и им необходимо жить вместе. Например: девушка и юноша выстраивают семейные отношения. Можно мама и сын. Каждый строит свой мир. Чтобы Вы изменили. При этом размер подноса зависит от количества человек.)
- 4) Тематическая песочная терапия (клиентцентрированная) под запрос. Цель: работа с запросом (с актуальной проблемой). (Например: женщина проблема с изменой, боль невозможность об этом говорить).
- 5) Развивающая или дидактическая (цель: развитие познавательных процессов, эмоциональной сферы, социальных навыков). Драматические игры Э.Эриксона.

Рассказ о песках

Река, начав путь от источника в далеких горах, миновав разнообразнейшие виды и ландшафты сельской местности, достигла наконец песков пустыни. Подобно тому как она преодолевала все преграды, река попыталась было одолеть и эту. Но вскоре убедилась, что при продвижении в глубь песков вода в ней остается все меньше и меньше.

И хотя не было сомнения, что путь ее лежит через пустыню, положение казалось совсем безвыходным. Но вдруг единственный голос, исходящий из самой пустыни, прошептал:

- Ветер пересекает пустыню, это может совершить и поток!

Река тут же возразила, что она лишь мечется в песках и только впитывается, а ветер может летать, и именно поэтому ему ничего не стоит пересечь пустыню.

- Тебе не перебрался через пустыню привычными, испытанными способами. Ты либо исчезнешь, либо превратишься в болото. Ты должна позволить ветру перенести тебя к месту твоего назначения.

- Но как это может произойти?

- Только в том случае, если ты позволишь ветру поглотить себя...

Это предложение было неприемлемо для реки. Ведь в конце концов никто и никогда не поглощал ее. Да она и не собиралась терять свою индивидуальность. Ведь потеряв ее однажды, как сможет она вернуть ее снова?

Ветер, продолжал песок, именно этим и занимается. Он подхватывает воду, проносит ее над пустыней и затем дает ей упасть вновь. Падая в виде дождя, вода снова становится рекой.

- Но как я могу проверить это?

- Это так, и если ты не веришь, ты не сможешь стать ничем иным, кроме затхлой лужи, и даже на это уйдет многие годы. А ведь лужа, согласишься, далеко не то же самое, что река.

- Но как же я смогу остаться той же самой рекой, которой являюсь сегодня?

- Ни в том, ни в другом случае ты не сможешь остаться такой же, - ответил песок. - Твоя основная часть перенесется и снова станет рекой. И даже свою нынешнюю форму существования ты только потому принимаешь за саму себя, что не знаешь, какая часть в тебе является главной и существенной.

Какой-то неясный отклик вызвали эти слова в мыслях у реки. Смутно припомнила она то состояние, когда она, или какая-то ее часть, уже находилась в объятиях ветра. Она вспомнила также — да и вспомнила ли? — что эта, хотя и не всегда очевидная, но вполне задача выполнима.

И речка воспарила в дружелюбные объятия ветра, легко и нежно подхватившего ее и умчавшего вдаль. Достигнув горной вершины, он осторожно опустил речку вниз. А так как у нее были сомнения, она смогла запомнить и запечатлеть в своем уме подробности этого опыта более основательно.

- Да, теперь я узнала истинную сущность, - размышляла река.

Река узнавала, а пески шептали:

- Мы знаем, потому что это день за днем происходит на наших глазах, поскольку из нас песков, и состоит весь путь от берегов реки до самой горы.

Вот почему говорят, что путь, по которому должен следовать поток жизни, написан на песке.

(притча Адриса Шаха)

Лекция 3

Тема: Организация рабочего пространства.

План

1. Использование песочной терапии совместно с другими методами арт-терапии: изотерапии, сказкотерапии, игротерапии.
2. Организация рабочего пространства для игры на песке.
3. Материалы песочной терапии.
4. Подносы с песком. Лоток с песком как символ безопасного пространства. Столы.

Основная литература

1. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.— СПб.: Речь, 2006. — 160 с.
2. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
3. Трошихина, Е.Г. «Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии»: Питер; Санкт-Петербург; 2014.
4. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

1. Использование песочной терапии совместно с другими методами: изотерапии, сказкотерапии, игротерапии.

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне проходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта—композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии клиентов. Одинаково успешно применяется в работе со взрослыми и детьми.

Сегодня «песочницу» активно используют в гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой и семейной терапии, в детском психоанализе. И, конечно же, она может входить в инструментарий интегративной арт-терапии. В качестве материалов используются песок, вода и миниатюрные фигурки. С их помощью клиентам предлагается создавать композиции на специальном подносе.

После завершения работы с песком клиент дает название своему творению и рассказывает о нем психологу.

Психолог отмечает важные моменты процесса (особенности поведения клиента, действия с песком, первую фигурку, поставленную в песочницу и т.д.), фиксирует композицию на фото или слайд-пленку, подробно записывает рассказ клиента.

Основная цель песочной терапии—достижение клиентом эффекта самоисцеления по средством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного.

Включение этих содержаний в сознание, укрепление Эго и установление качественно нового взаимодействия Эго с глубинным источником психической жизни—целостным Я. В результате происходит значительное усиление способности человека к самодетерминации и саморазвитию (по Киселевой М.В.)

Частота сессий песочной терапии

Песочная терапия представляет собой невербальный метод, используемый с разной периодичностью, который позволяет затронуть превербальный уровень психики.

Песочница может применяться как регулярно, так и всего лишь несколько раз на протяжении психотерапевтического процесса.

Частота ее использования определяется желанием клиента с ней работать.

Отношение самого психотерапевта к песочной терапии играет не последнюю роль.

Кальфф использовала метод как основной, для ее песочница является основным инструментом психотерапевтической работы. Кальфф пишет: Песочная терапия является методом, помогающим клиенту прожить и отразить процесс индивидуализации. Я никогда не рассматривала ее в качестве вспомогательного средства, дополняющего вербальный анализ и используемого лишь в определенные моменты психотерапевтического процесса. Применяясь подобным образом, песочная терапия способствует успешной психотерапии, но я не думаю, что в этом случае она сопровождается таким же эффектом, который мне приходилось наблюдать при ее неоднократном и продолжительном использовании в качестве основного инструмента психотерапии.

Кальфф подчеркивала невербальный характер песочной терапии, особенно на начальных этапах работы, но в то же время допускала целесообразность вербального, аналитического подхода на последующих этапах психотерапии. В то же время помещенные в книгу фотографии свидетельствуют о создании ее клиентами весьма интересных скульптурных образов. Кальфф обладала разносторонними познаниями в области музыки, визуальных искусств и восточной философии. Все это, по видимому, влияло на работу ее клиентов.

Юнгианский аналитик и песочный психотерапевт *Вейнриб представляет песочницу как элемент аналитического процесса и использует ее лишь периодически.* Изображения создаются далеко не при каждой встрече. Иногда между созданием песочных композиций проходят недели, а

то и месяцы, поскольку тот образ, который поднимается из глубин психики и конкретизируется в творческом акте, должен сформироваться и выйти наружу в определенное время. Когда клиент не создает композиции, проводится регулярный юнгианский вербальный анализ, включая обсуждение сновидений, работу над типологическими проблемами, проблемами личностных отношений и другими... В песочной терапии процесс рассуждений и размышлений (т. е. понимание) менее значим, чем сам процесс исцеления.

Большинство аналитиков используют песочную терапию главным образом в качестве дополнения к вербальному анализу.

Некоторые применяют ее параллельно с ним, а иногда и в качестве замены анализу сновидений. Райс-Минухин предпочитает использовать песочную терапию в сочетании с продолжительным и глубоким юнгианским анализом, рассчитанным на много лет".

Амманн применяет вербальный анализ и песочную терапию одновременно друг с другом, либо их чередует; эффективность же процесса определяется предпочтениями самого клиента. Амманн ничего не пишет о частоте использования песочницы, однако проводимые ею клинические описания указывают на то, что она достаточно тонко чувствует свет и тень, понимает форму и текстуру, роль временного фактора и сочетание изобразительного творчества с созданием песочных композиций.

Работа с использованием песочницы в качестве элемента вербальной психотерапии осуществляется лишь периодически. Между тем и в этом случае создаваемые клиентом образы сохраняют устойчивость, что проявляется в повторном использовании одних и тех же миниатюр, их одинаковом расположении, а также в создании схожих песочных форм. Подобная устойчивость указывает на то, что психика "порождает" образы определенного круга, обладает собственной памятью и использует определенный символический язык.

Арт-терапия так же известна, что образов никогда не бывает слишком много. Формы и материалы могут меняться, но, по мере того как все новые образы находят воплощение в работах клиента, психические процессы, протекающие на вербальном уровне, приходят к своему разрешению.

В арт-терапии песочницей можно пользоваться каждую неделю в течение многих сессий либо применять ее два или три раза подряд, чередуя создание песочных композиций с изобразительной работой с тем, чтобы потом вновь вернуться к песочнице. Иногда она используется всего один или два раза в течение года. Частота использования песочницы или изобразительных техник определяется предпочтениями самого клиента, формируя определенное соотношение того и другого.

Использование песочной терапии в арт-терапевтическом процессе не обсуждается в последних книгах таких авторов, как Митчелл и Фридман или Брэдвей и МакКоард. Вместе с тем появляются публикации, посвященные комбинированному использованию песочной терапии с психодрамой, музыкой, танцевально-двигательной терапией и арт-терапией.

Организация рабочего пространства для игры на песке (по Н.А.Сакович)

Как только принято решение, что Песочная терапия – это то, чем Вы хотели бы заниматься, пришло время обустроить рабочее пространство и собирать необходимые материалы.

Многие психологи объясняют свое невнимание к песочной терапии неадекватностью рабочего пространства или недостаточным бюджетом. На самом деле можно начать с минимального пространства и расходов.

Основные материалы, которые должны быть –

- песок,
- один или два подноса для песка,
- некоторые миниатюрные объекты,
- арт и строительные материалы,
- кувшин для воды,
- фотоаппарат,
- маленький стол, и
- несколько полок или контейнеров для хранения объектов.

В процессе введения Песочной терапии в вашу практику важно потратить некоторое время на знакомство с книгами и статьями по данной теме. Рекомендованный список литературы у вас есть.

Так же рекомендуется участвовать в обучающих мастер-классах или пройти курсы повышения квалификации, способствующих квалифицированному использованию Песочной терапии. Предпочтительно, чтобы мастер-классы были основаны на опыте, давая возможность испытать себя в роли и клиента и психолога. Изучение будет на более глубоком уровне, если вы фактически участвуете в Песочной терапии. Это поможет определить, является ли Песочная терапия подходящим для вас инструментом, который дополнит уже существующие методы.

Материалы песочной терапии.

• **Чистый, просеянный песок** (некоторые его даже прокаливают в духовом шкафу).

Песок должен быть кварцевым, нейтрального цвета.

Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песком заполняется меньшая часть ящика. Для песочных игр лучше, если он будет влажным. Таким образом, песок задает символическую «линию горизонта». Можно использовать песок для аквариума. Ящик заполняется на 2/3 песком.

Песок имеет энергетический потенциал. Песок существует уже миллионы лет, отражая геологическую историю земли. Песчаные пляжи имеются во всех частях мира. Цвет песка определяется характером породы, из которой он образовался в результате ее размывания водой и образования трещин. Дальнейшее дробление фрагментов породы на более мелкие части и их шлифование происходили в результате воздействия на них воды и ветра.

Отдельные песчинки, соединяясь и затвердевая, формируют осадочные породы, которые, в свою очередь, могут вновь подвергаться фрагментации.

Знакомство с песком может осуществляться с помощью лупы. Нередко песок океанских побережий содержит мельчайшие раковины и фрагменты скелетов морских животных, многие миллионы лет назад подвергшиеся разрушению и шлифовке. Они являются свидетельством существования форм жизни, некогда обитавших в воде, которая являлась для них домом.

Песок может быть очень мелким и белым, желтоватым и коричневатым или даже почти серым или красноватым. В песочнице белый песок формирует нейтральный контрастный фон, на котором хорошо видны камни, раковины и миниатюрные фигурки. На фоне более темного песка цвета естественных предметов и миниатюр "скрадываются", их формы выделяются не столь отчетливо.

Песок является бесформенной массой отдельных гранул, перемещающихся под воздействием внешних сил. При смешивании с водой песок позволяет лепить устойчивые трехмерные формы, создавать поверхности с различной текстурой, выкапывать ямы, зарывать и выкапывать предметы, а также, капая влажным песком, создавать фантастические замки. Песок образует естественную границу между океаном и землей, а в песочной терапии символизирует элемент Земли, материнское начало, устойчивую, непреходящую основу бытия - то, что поддерживает, питает и включает в себя все формы жизни.

Особенности игры с песком определяются его свойствами. В психотерапевтическом кабинете песочница представляет собой одну из разновидностей невербальной символической игры. При этом с песком контактируют одни лишь руки. Человек не выбирает песок - он уже заполняет поднос, так же как человеческая сущность "заполнена" плотью. Так же как тело, песок можно ощутить, прикасаясь к нему. Песок символизирует бесформенность, за которой следует этап сотворения форм, что происходит на каждой сессии.

События на подносе находятся вполне определенное количество песка. Это является метафорой либо того количества материи, которое имеется во Вселенной, либо той энергии, которой располагает человека. Песок, так же как материя и энергия, может переходить из одного состояния в другое и перемещаться в новое место. В природе под воздействием воды и ветра он может перемещаться на большие расстояния, и в то же время всегда является частью общей земной субстанции.

В процессе психотерапии энергия клиента направляется и перераспределяется более равномерно, что символизирует перемещение клиентом песка из одной части подноса в другую от сессии к сессии. Ровная поверхность песка говорит о равномерном распределении энергии. Любое давление руки на песок вызывает нарушение равновесия и определенное напряжение в композиции: появление более высоко и более низко расположенных участков; скопление песка в одной части и уменьшение его

количества в другой; формирование горизонтальных и наклонных плоскостей и т. д. Весь песок может быть сдвинут в одну часть песочницы. Это создает скопление песка, отчетливо выделяющееся на фоне голубого цвета внутренней поверхности подноса:

- остров в центре, окруженный со всех сторон водой;
- песчаный участок на одной половине подноса, в то время как другая представлена голубым цветом;
- песок, обрамляющий голубое пространство в центре песочницы.

Песок может вызывать ассоциации со зном, холодной водой, наготой, похоронами или строительством.

Некоторые клиенты избегают пользоваться песком, словно его пластические свойства никак ими не восприняты. Такие клиенты воспринимают песок так же, как стол или пол, в результате чего его пластические и тактильные свойства остаются неиспользованными.

- **«Коллекция» миниатюрных фигурок, высотой желательна не более 8 сантиметров.**

В набор игрушек могут войти:

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

Кроме миниатюрных фигурок в кабинете должны быть следующие материалы: ткань, нитки, пеньма, глина, пластилин, цветная бумага, маркеры, чтобы ребенок 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;
- Безцветных 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.

Песочное поле в кабинете психотерапевта и множество фигурок дают человеку возможность заглянуть в свое внутреннее пространство.

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

Типы предметов, используемых в песочной терапии

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.

Миниатюры могут быть стеклянными, глиняными, фарфоровыми, металлическими, деревянными, резиновыми или пластмассовыми. Они должны быть цветными и неокрашенными, прозрачными и непрозрачными. Хорошо, если в коллекции будут представлены безликие, аморфные и гермафродитные (бисексуальные) фигуры. Клиенты смогут приписывать им широкий спектр разнообразных значений.

Подавленные клиенты в начале работы часто используют бесцветные (деревянные, глиняные) или серые (оловянные солдатки) фигуры людей в своем подносе. И лишь постепенно появляется цвет.

Миниатюры этой категории должны также различаться по возрасту: необходимы младенцы, дети, подростки, взрослые, старики и беременные. **Символами смерти**, несчастных случаев и болезни могут быть скелеты, черепа, зомби, гробы или саркофаги.

Удостоверьтесь, что фигуры представляют весь диапазон человеческих эмоций: кричащие люди, умирающие, улыбающиеся, смеющиеся и т. п. К сожалению, большинство фигур имеет очень небольшую экспрессию.

Такие **объекты, как одежда, инструменты** и другие предметы, относящиеся к группе людей, размещаются в подкатегории, смежной с категорией «Люди». Сюда же войдут **орудия труда, музыкальные инструменты, спортивный инвентарь, символы профессий, символы власти** (корона, держава) и т. п.

Важно наличие в коллекции дубликатов фигур, чтобы представить близнецов, триплеты, группировки и т. д.

Включите в коллекцию фигуры людей из разных исторических периодов (из глубокой древности, из средневековья и т. п.), а также мифологические, обозначающие полуживотных, чудовищ, мутантов, гуманоидных существ, героев мультимедиа и научной фантастики, сказок, современного кино и книг. Такие фигуры, как Супермен, Спайдермен, Ринджеры могут быть символами внутреннего сражения Добра и Зла, внутреннего конфликта.

Психологу, работающему в песочной терапии, важно знать историю и характеры современных героев, популярных среди детей и подростков. Не менее важно наличие фигур гигантов, карликов и гномов, волшебников, ведьм, фей, Деда Мороза и других подобных персонажей.

Взрослые клиенты часто используют точные копии известных скульптур или статуй, таких как «Весна» Родена, статуя Свободы и другие, отражающие их состояние.

Для обозначения войны или борьбы в коллекции в категории «Люди» должно быть достаточно большое количество солдатиков разных армий, необходимы индейцы и ковбои, космонавты и инопланетяне. Солдаты могут быть пешими или сидящими на лошадях, ранеными, стреляющими и т. п.

В дополнение к этой категории необходимо иметь оружие (копья, мечи, пистолеты и т. д.), а также объекты порабощения (цепи, наручники, веревки и др.).

Отдельно в этой категории можно расположить фигуры людей, относящиеся к религиозным и духовным культам: христианина, буддиста, индуса, иудея, мусульманина и т. д. Рядом с этими фигурами расположите ангелов, изображения или фигуры Марии и Иисуса, святых, священников, Шивы, Будды, древних богинь и богов.

Также необходимы такие религиозные объекты, как крест, четки, африканская маска, звезда Давида и другие.

Сломанные фигуры людей тоже станут важной частью коллекции. Много клиентов чувствуют себя «сломанными», поврежденными, и они обратят внимание именно на эти фигуры.

Наземные животные: эта подгруппа должна включать изображения диких животных —

млекопитающих, грызунов, земноводных, пресмыкающихся, червей, обитателей джунглей, пустынь, горных животных (в том числе домашних животных различных видов), доисторических животных — таких как динозавры, животных из мультфильмов.

Животные могут символизировать интуитивную жизнь и инстинкт, а также отражать различные аспекты характера человека. Например, лев может отражать сильную и агрессивную сторону, а ягненок — уязвимую сторону клиента. Однако важно помнить, что люди разных культурных традиций могут испытывать разные чувства, связанные с животными.

В категорию «Животные» входят фигуры животных различных размеров, плетов, пола, возраста, пород. По фактуре они должны варьироваться от мягких и пушистых до твердых и гладких.

В группу хищников должны обязательно войти плотоядные динозавры, тигры, львы, волки, медведи, а также животные, воспринимаемые в нашей культуре как угрожающие — змеи, акулы, пауки. Хорошо, если животные будут представлены в агрессивных и мирных позах. В группе травоядных необходимо большое количество фигур обезьян и лошадей. Подростки любят использовать в своих подносах разных насекомых, вызывающих ужас и отвращение. Это может быть связано с экзистенциальными переживаниями и обращением к своим теневым аспектам.

Важное место в вашей коллекции займут домашние животные. Хорошо иметь несколько фигур котов, кошек, попугайчиков и т. п. Отдельно

можно расположить мифологических животных: драконов, единорогов, Минотавра, Феникса, Покемонов, Микки-Мауса и др.

Чтобы создать приближенную к реальности картину, клиенту понадобятся гнезда для птиц, клетки или заборы для зоопарков, пещеры и т. д. Можно использовать еще сети (капканы, силки), чтобы клиент мог показать ситуацию охоты. Часто клиенты используют натуральные перья птиц, кости животных, яичную скорлупу, когти, мех, ракушки, морские звезды, кораллы, окаменевших животных и пр.

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, moskitов, жуков, кузнечиков, пауков и бабочек.

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

Жилища и дома с мебелью: эта подгруппа должна быть представлена характерными для разных народов разноразными 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.

Здания

Для людей здания часто имеют большое значение. Например, дом может быть символом убежища, защиты или уединения.

В расширенном масштабе дом может быть символом Самости.

Объекты этой категории должны быть сделаны из различных материалов и иметь отношение к различным культурам. Это могут быть вигвамы, деревянные избушки, замки, крепости, пещеры, космические станции, сараи, магазины, церкви, школы, тюрьмы, больницы, детские площадки, маяки и пирамиды. Важно иметь поврежденные и разрушенные дома и здания. Это может быть символом пережитых бедствий или чувств саморазрушения.

Домашняя обстановка должна быть представлена столами, стульями, кроватями, туалетами (горшок и унитаз), электробытовыми приборами, инструментами, для уборки и ремонта помещений.

Кроме этого понадобится достаточно большое количество заборов (символ защиты и отгороженности), ворота, мосты, столбы, арки, светофор и др.

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).

Растения для многих людей символизируют цикл жизни, силы жизни, смерть и восстановление. Сезоны (времена года) напоминают нам об изменяющихся качествах физического мира.

В эту категорию входят растения: морские, горные, тропические, пустынные и той местности, где вы живете. Объекты должны отразить все аспекты цикла жизни растения от семени до умирания. Это могут быть естественные и искусственные формы.

Естественные формы: прутья, веточки интересных форм, ветки имеющие шипы, ветки с плодами, высушенные цветы, листья и сорняки, мох, лишайники на камнях и прутах, стручки, зерна и семена, сосновые шишки и каштаны. Можно использовать и живые растения, посаженные в маленькие емкости, а также живые цветы. Цвет, аромат цветов и вечнозеленых растений часто вызывает у клиентов воспоминания о специфических местах и событиях. *Используйте свежие веточки ели или сосны. Эти растения часто являются ресурсными для клиентов.*

Искусственные растения: кусты, комнатные растения, кактусы, вечнозеленые и пальмы в различных стадиях жизни. Бутоны и мертвые растения, плоды и цветы, весенние и осенние деревья, декоративные и плодовые деревья, овощи и фрукты. Пластиковые и пластмассовые цветы различных расцветок и размеров, так же как серебряные, бронзовые и золотые цветы, деревья, кусты и листья используются для создания волшебных миров. Сюда же можно отнести и рождественские елки.

Объекты небесного пространства: солнце, луна, звезды, радуга, облака, молния.

Планетарные символы иногда представляют взаимодействие всех фундаментальных сил Вселенной и Природы. Это Солнце, Луна, Земля и другие планеты, а также звезды, снежинки и радуга. Чтобы установить эти объекты, надо использовать специальные крючки, прикрепленные к краю песочного подноса.

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).

Транспорт

Транспорт может быть метафорой психофизиологического состояния клиента. Транспортные средства могут символизировать движение и изменение. Они могут означать контроль (самоуправление), свободу, спасение и власть в жизни клиента.

Эта категория включает в себя фигуры всех видов транспорта, а также поврежденных транспортных средств.

Наземные транспортные средства: автомобили, грузовики, автобусы, такси, сельскохозяйственная техника, телеги, велосипеды, мотоциклы, санки, фургоны, поезда, трамваи, почтовые дилижансы, колесницы, пожарные

машины, полицейские автомобили, санитарные машины, танки и другие бронированные военные транспортные средства.

Водные транспортные средства: гражданские и военные суда, лодки, теплоходы, каноэ, плоты, субмарины, авианосцы и линейные корабли.

Воздушные транспортные средства: реактивные самолеты, истребители, гидросамолеты, вертолеты, воздушные лайнеры, воздушные шары и космические суда.

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.

Рефлексивные объекты, такие как зеркала, могут символизировать правду, самореализацию, мудрость, душу и готовность к самоотражению (саморефлексии). Зеркала должны иметь различную форму. В дополнение к зеркалам можно использовать стеклянные или хрустальные шары и сферы.

Освещающие объекты: свечи различной формы и подсвечники, электрические фонарики или маленькие масляные лампы. Свет часто символизирует проявление божественного, способного рассеять зло и силы тьмы. Свет передает правду, славу, успех и радость. Для свечей понадобятся спички (лучше каминные).

Ароматические объекты: старые флаконы с остатками духов, набор ароматических масел, ароматическая лампа, веточки душистых трав и сухие лепестки цветов, лаванда и мята. Запах, так же как и визуальный образ или звук, является важным компонентом для полноты описания жизненной ситуации клиента.

Символы зависимости и привычек — сигареты и пустые пачки из-под них, маленькие пустые бутылки из-под алкогольных напитков, шприцы и иглы, пластиковые имитации пилюль и таблеток. Зависимости и вредные привычки — часто центральные элементы в подносе клиента. Клиенты имеют право внести в песочную картину любые специфические предметы, отражающие их актуальное состояние.

Символы коммуникации — крошечные книжечки, блокнотики, ручки, карандаши, телефоны, телевизоры, фото- и видеокамеры, компьютеры и др. Мы живем в эпоху всеобщей информатизации и коммуникации. Данные символы могут стать носителями информации, которую клиент будет постепенно открывать.

Хорошо иметь в коллекции *различные контейнеры и емкости*, они обеспечат специальное место для хранения тайн и сокровищ. Некоторые контейнеры должны быть водонепроницаемы, так как бывают клиенты, желающие создавать бассейны или озера не в песке, а в специальной емкости.

В коллекции должны быть и объекты, связанные с питанием. Продукты символизируют ресурс, любовь и подпитку. Это плоды, овощи,

сыры, молоко, мясо и хлебные злаки, сладкие и соленые пищевые продукты, пицца, леденцы и печенье. В некоторых источниках рекомендуют иметь настоящие конфеты или леденцы на палочках (они не портятся) и в процессе работы над созданием мира в подносе позволять клиенту съедать их. Ощущение реального вкуса может усилить эффект терапевтической работы. Например, работая над очередным подносом, клиентка, молодая девушка, использовала принесенные с собой мандарин, яблоко и вафли. Фрукты располагались по центру подноса (яблоко в центре, вокруг дольки мандарина), вафли в корзинке в области будущего. В процессе строительства своего мира девушка надкусывала яблоко, возвращая каждый раз его на место, постепенно съедала вафли. Она буквально на глазах психолога «осваивала» свои внутренние ресурсы.

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

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

Полезные ископаемые

Металлы и драгоценные камни могут символизировать стабильность, постоянство, основательность и защиту. Для некоторых клиентов ограненные подобно драгоценному камню минералы символизируют душу. В процессе постоянной работы над собой человек, по аналогии с не имеющим формы грубым камнем, может превратиться в сокровище, драгоценный камень.

Представленное на подносах разнообразие металлов, обычных и драгоценных (искусственных камней, различных по размерам, форме, структуре и составу, поможет клиентам изобразить различные пейзажи. Это могут быть простые и экзотические камни, камни, содержащие отверстия или интересные окаменелости, жеоды, полированные куски скалы, кристаллы (отдельные и группы), полудрагоценные камни (такие как аметист, тигровый глаз и др.). Из отдельной емкости можно расположить собрание небольших обработанных минералов, относящихся к знакам зодиака. Многие клиенты находят в таких минералах ресурс, заботу и поддержку.

Барбара Лабовиц (2000) рекомендует также иметь в кабинете «ловаря» символов, который клиент может использовать самостоятельно (по желанию) для выяснения значения объектов.

Предложенный список объектов обширен и представлен для того, чтобы описать разновидности предметов, которые будут постепенно добавляться в коллекцию. Песочная терапия может быть эффективна даже с несколькими объектами в каждой категории. Символический язык объектов — это подарок для психолога и клиентов. Каждая миниатюра, добавляющаяся к коллекции, расширяет возможности экспрессии клиентов. Собирая предметы, экспериментируйте с ними. Строительство собственных подносов с новыми объектами дает глубокое понимание их возможностей. «Накопление миниатюр для Песочной терапии — не просто сосредоточение

важных символов. Это отражение отношений индивида (психолога) к этим символам». Помните, «...коллекция растет и изменяется вместе с вами. Через ваше самоисследование формируется и ваша коллекция. События, происходящие с вами в процессе накопления, столь же важны, как и то, что находится в коллекции» (Hegeman, 1992).

Расположение предметов

Есть несколько способов размещения коллекции миниатюрных объектов. Разумеется, объекты должны быть размещены по категориям, чтобы облегчить клиентам выбор и свободный доступ.

М. Ловенфельд полагала, что клиент не должен быть поражен разнообразием выбора. В своей работе с детьми она обнаружила, что самая удовлетворительная форма хранения — это ящики с крышками.

М. Ловенфельд предпочитала, чтобы один ящик полностью закрывался перед тем, как позволить другому открыться. Таким образом уменьшалась возможность гиперстимуляции. А вот Д. Кафф, подобно другим юнгианским аналитикам, использовала открытые полки. Миниатюрные объекты (вся коллекция) были сгруппированы по категориям и расставлены на полках.

Открытые полки с объектами привлекают клиентов, и поэтому им легче предложить песочную терапию. Объекты активизируют любопытство и творческий потенциал каждого. Чтобы полки с фигурками не отвлекали клиента в процессе построения его мира, рекомендуется располагать стол с подносом и полки в разных частях кабинета. Если вы часто работаете с маленькими детьми или клиентами с дефицитом внимания, вариант хранения объектов в закрытых ящиках М. Ловенфельд — наиболее приемлем. Также можно установить на открытые полки роллеты или прикрепить занавески, позволяющие при желании закрыть их.

объекты

Наравне с открытыми полками удобно использовать контейнеры для хранения мелких или многочисленных объектов (бусинок, ракушек, маленьких камушков, цветов и др.). Контейнеры размещаются также на полках и остаются открытыми, чтобы объекты в них были видимы.

Если говорить о размерах полок, то в идеале они должны быть не глубже 10-15 см. Ограниченная глубина позволяет клиентам выбирать и заменять миниатюры, минимально отвлекаясь на окружающие объекты. Это также позволяет клиентам полностью их видеть.

Большинство объектов имеет размер 8-10 см. Их можно располагать на средних полках. Объекты большего размера удобно расположить на нижних полках. Если ваш стеллаж высокий, то необходимо иметь табурет для детей, не достающих до верхней Полки.

И еще раз напомним: чтобы ограничить беспорядок и способствовать легкому поиску необходимого объекта, фигурки одной и той же категории должны быть расположены вместе.

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 комбинировал 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 - мадеппы, в пятой - деревья и т. д. Это позволяет сэкономить пространство и облегчить 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 ковры и песок с полок и стоящих на них сотен предметов.

Фигуры собираются терапевтами годами. Психолог вспоминает, как будучи во Франции, она металась в дилемме — купить что-то из нарядов или коллекционные домики Прованса и церковь с колокольней. Конечно, задор коллекционера сделал выбор в пользу домиков.

К слову, коллекция фигур это довольно дорогое удовольствие, не одна и не две тысячи долларов, вложены в эти столы с фигурками предметами. Неслучайно, шутя, песочные терапевты называют ее — мои сокровища.

Являясь кусочками, метафорами реального мира, фигурки позволяют проявиться и развернуться нашим «запакованным» по разным причинам чувствам, мыслям, идеям... Каждая фигура в отдельности содержит множество смыслов, ассоциаций и символов. Это могут быть смыслы и символы очень личные для каждого клиента, и в тоже время в них заложена глубокая и мощная кросскультурная символика.

Замечательно, что символы не прочитываются однозначно и просто. В них всегда есть многозначность и, зачастую, противоречивость. Самое важно, что означает для данного человека эта фигура, какие его чувства она всколыхнула.

Нельзя сказать, что есть абсолютно все, но есть очень многое, чтобы построить свой мир, картину своих чувств, тревог и желаний. Часто сами клиенты подсказывают, чего им не хватило.

В Европе есть специализированные магазины для песочной терапии. Специальные фигурки, есть разные цвета песка.

Относительно вопроса о количестве миниатюрных фигур — чем больше, тем лучше. В идеале — кабинет для проведения консультаций с использованием песочной терапии.

Как только выходит новый фильм, мультфильм с новыми персонажами, то необходимо что бы эти фигуры были в коллекции, например «Маша и Медведь».

Фигура — метафора, слова, следовательно, необходимо развитие своего метафорического мышления.

Еще один обязательный компонент песочной терапии — вода.

Вода в природе многолика – она растворяет и очищает, она питает и уносит, оживляет и поглощает... У воды нет формы, она заполняет отведенное ей пространство, но живет в нем собственной жизнью.

Клиент, при желании используя воду, может изменить структуру и форму песка и расширить свою песочную картину новыми образами символами. И здесь, как и в работе с песком, фантазия и свобода творчества ничем и ни кем не ограничены.

Вода

Без воды нет жизни. Две трети нашей планеты покрыто водой, а человеческое тело на те же две трети состоит из нее.

Человек потребляет больше воды, чем иные наземные существа.

Человеческий плод развивается в амниотической жидкости. Выражение разнообразных человеческих чувств ассоциируется с различными жидкостями - слюной, слезью, потом, слезами, мочой и кровью.

Вода изменяет свою форму под воздействием температуры и гравитации - испаряется, замерзает или течет. Ее различные агрегатные состояния являются метафорами человеческих чувств. В повседневной речи слова, обозначающие свойства воды, нередко используются как метафоры, например: "прозрачный намек", "плывет по течению", "мелко плавает" и т. д. Вода отражает то, что находится вне ее; поддерживает то, что лежит на ее поверхности и позволяет четко видеть то, что находится в ее толще.

Клод Моне, французский импрессионист, посвятил последние годы своей жизни изображению водяных лилий, плавающих на поверхности водоемов. Его картины передают тропическое свойство воды - способность отражать, быть прозрачной и поддерживать на поверхности расположенные на ней растения.

Вода издает различные звуки, включая капель, приятное журчание, успокаивающий шум ручья или прибоя, могучий грохот прилива и штормовых волн. Не имея возможности течь, вода превращается в болото. Она растворяет различные вещества и изменяет их свойства. Размывая породу, вода превращает ее в песок, переносит и накапливает его затем на берегах рек и озер. Она очищает и охлаждает, но может проливаться на землю бурными потоками в виде дождя или наводнений.

Предметы для более комфортной работы в песочнице: емкость для складывания фигурок во время процесса выбора их клиентом (корзиночка); совочек и плоская кисть для работы над ландшафтом.

Если ребенок (или взрослый) хочет работать с песком на полу или перенести поднос в другой угол, он может это сделать, потому что основной принцип такой работы — «Никаких правил не существует!». Психолог должен идти за потребностями клиента, прислушиваться к его пожеланиям.

Игра с подносом на полу склонна поощрять регрессивное поведение в клиентах. Если клиент выбирает пол, не забудьте присоединиться к нему так, чтобы вы оба находились на одном (равном) уровне. Понимание значения такой позиции может дать рассказ Герберта Уэллса «Игры на полу».

Эти руководства — только рекомендации, основанные на практическом опыте и анализе литературы. Используйте варианты, наиболее полно соответствующие вашим потребностям и потребностям клиентов.

Главное — держать рабочее пространство опрятным и организованным. Легче чувствовать внутренний порядок, когда поддерживается внешний.

4. Технические устройства: фотоаппарат.

Для протоколирования работы вам понадобится фотоаппарат. О том, что вы будете фотографировать песочную картину, зарисовывать ее, записывать комментарии, клиент должен быть предупрежден заранее. Он может использовать свой фотоаппарат, если хочет сохранить результат своей работы на память. Также и психолог может по договоренности делать две фотографии: для протокола и для клиента.

Фотоаппарат

Фотокамера должна быть в наличии на всех процедурах песочной терапии.

В большинстве случаев фотографируются только законченные песочные картины. Если клиенты желают, они могут принести на занятие свои фотоаппараты и самостоятельно сделать снимок своей картины.

Фотографирование процесса построения мира в песке может мешать клиенту. Поэтому при необходимости съемки процесса работы над песочным миром такая возможность согласовывается с клиентом.

Обычно снимок делается после построения и обсуждения песочной картины. Иногда после того, как клиент уйдет. Фотография подноса должна полно отражать все, даже мелкие предметы и сооружения.

Итак, место для песочной терапии должно иметь:

1. 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 символами 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.

2. Столы: 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 ладони.

3. Оборудование для коллекции символов: открытые полки, контейнеры для хранения, ящики в столе.

4. 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, замените 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, клеи, емкости для воды, сито, маленькие корзинки для фигур, словарь символов.

Где взять миниатюрные объекты для коллекции? На «блошиных» и обычных рынках, в ларьках, в продовольственных, специальных и игрушечных магазинах продаются елочные и кондитерские украшения, игрушки и статуэтки, китайские наборы миниатюр, магниты на холодильник, брелоки для ключей, наборы глиняных нецке, киндер-сюрпризы. Старые игрушки, сломанную бижутерию и самые разные мелочи часто приносят друзья и знакомые. Различные природные материалы (камни, ракушки, перья, шишки и пр.) можно найти в природе или купить в цветочных магазинах.

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

1. **Материалы, из которых изготовлены предметы песочной терапии** (Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.)

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.

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

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 в зорам клиента 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.

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. 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. 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.

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. 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.

1. Подносы с песком. Лоток с песком как символ безопасного пространства. Столы.

Водонепроницаемый деревянный ящик размером — 50x70x8 сантиметров. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком.

По бокам он может быть снабжен ручками для удобства транспортировки. Для занятий с большими группами детей потребуется ящик значительно большего размера.

Внутренняя поверхность ящика (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта - небо. Ящик можно заменить и пластмассовой песочницей.

По мнению Дорис Кальфф голубой цвет помогает клиенту «регрессировать».

Размеры подноса для песка, его форма и геометрические пропорции

Размеры подносов для песка, используемых Ловенфельд и Кальфф, примерно одинаковы. Ловенфельд пользовалась подносом размером 52 x 75 x 8 см, в то время как Кальфф - размером 49, 5 x 72, 5 x 7 см. Эти незначительные изменения в размере подноса были сделаны Кальфф для того, чтобы клиент удерживал в поле зрения всю песочную композицию, а не вертел головой при ее осмотре. Правда, и при работе с подносом Ловенфельд у клиента есть возможность для полного обзора композиции. Из-за допущенной при публикации книги Кальфф опечатки психотерапевты стали создавать подносы неправильного размера, хотя они также имели прямоугольную форму. Томсон отмечает, что тщательная оценка размеров подноса указывает на их тесную связь с "пропорциями хаоса". При этом он цитирует Стюарта, рекомендующего пользоваться песочницей размером 51 x 76 x 7 см, что превышает размеры подноса Кальфф. Размеры являются

регулирующим фактором процесса бессознательной экспрессии и защиты клиента от связанных с этим деструктивных проявлений. Такая экспрессия касается глубокого превербального уровня психической деятельности и не предполагает сознательного регулирования глубины регрессивных переживаний.

Вопросы, касающиеся формы песочницы, наряду с ее пропорциями длительное время также являлись предметом споров. Сигнелл пишет: "Находясь на побережье, иногда рисую на песке круг и собираю в него все предметы, которые нахожу рядом". В сноске она добавляет: "Меня всякий раз притягивает форма круга, являющегося женским контейнером - он для меня более привлекателен, чем традиционный прямоугольник; поэтому, если бы это было возможно, я бы предпочла иметь в своем кабинете круглую песочницу". Вопрос использования подносов иной формы обсуждает Амманн: Из-за неравенства размеров прямоугольный поднос вызывает психическое напряжение, неусидчивость и желание двигаться, продолжать работу. Квадратное или круглое пространство создает равновесие, ощущение покоя и концентрации на центре. Можно сравнить аналитический процесс с постоянным поиском некоего центра в личном его пространстве... Клиент словно движется к периферии до тех пор, пока наконец не обнаруживает этот центр, свой личный круг в прямоугольном пространстве песочницы.

Рассматривая разные варианты пропорций и формы песочницы, можно обратить внимание на несколько важных моментов. Небольшая глубина песочницы (7 см или 3 дюйма) остается неизменной, несмотря на изменения ширины и длины подноса. Основная прямоугольная форма также сохраняется. Альтернативные формы круга и квадрата не использовались сколько-нибудь широко.

Представляется, что Кальфф и Амманн придают большое значение форме и пропорциям песочницы. Высота борта 7 см не позволяет создавать в песке достаточные углубления, но допускает создание высоких форм. Поэтому небольшая глубина подноса и его голубое, "водное" внутреннее пространство создают впечатление двухмерности.

Песок и вода иногда побуждают клиента к проявлениям несимволического поведения, например, к разбрасыванию песка, его выплескиванию из подноса или к просьбе дать больше песка, чем может поместиться на подносе с низкими бортами. Потребность в настоящей, а не символической воде вызывает у некоторых клиентов желание поместить в песочницу какой-либо наполненный водой сосуд либо налить воду непосредственно на поднос.





Лекция 4

Тема: Схема анализа песочных миров. Ключевые характеристики песочного поля

План

1. Структура сеанса песочной терапии. Схема проведения сеанса.
2. Ключевые характеристики песочного поля и их особенности: энергоинформационное поле песочной картины, основная идея, сюжет песочной картины, конфликтное и ресурсное содержание песочных картин, символическое поле песочной картины, стиль коммуникации групповой песочной картины.
3. Схема анализа песочных миров: информационное значение расположения и содержательной наполненности песочной картины.
4. Когда предлагать песочную терапию.

Основная литература

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
2. Сакович, Н. А. Технологии игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 76 с.
3. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

Тезисы

1. Структура сеанса песочной терапии. Схема проведения сеанса.

Процесс песочной терапии Клиенту демонстрируется коллекция фигурок и дается инструкция: *«Посмотрите — здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете их рассмотреть, подержать в руках и выбрать те из них, которые привлекут ваше внимание»*. Для удобства можно предложить складывать выбранные фигурки в корзинку. Когда клиент выбрал фигурки, ему предлагается разместить их в ящике с песком. Обсуждение песочной картины. При обсуждении с клиентом его картины и связанных с ней переживаний психолог не дает интерпретаций или рекомендаций. Он только «отзеркаливает» клиенту его переживания. Основные вопросы специалиста акцентируют для клиента значимость опыта

создания им песочной картины и его место в общей картине жизни клиента.

Основные вопросы психолога к клиенту:

Какое название вы можете дать этой песочной картине?

Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?

Что означают фигурки в этой картине?

Присутствуете ли вы на этой картине? Если присутствуете, то где? Как вы чувствуете себя в этом песочном мире?

Что является для вас особенно важным в этой картине?

Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?

Сейчас, когда вы смотрите на эту картину, все ли вас в ней устраивает или нет?

Если что-то вас не устраивает в этой картине, то вы можете это сейчас изменить. Основная цель психолога заключается в максимальном содействии клиенту в процессе осознания его жизненных позиций и выявления ресурсов для решения проблем.

Начало песочной терапии

Маргарет Ловенфельд, автор "техники построения мира", предлагая детям песочницу, использовала четкую инструкцию по созданию песочной композиции. Она говорила детям, что создаваемая работа должна передать то, что они не могли бы выразить словами.

По словам Ловенфельд, "когда начиналась работа, инструкции становились излишними и интерес к творчеству все объясняет". Хотя исследовательница предлагала клиентам выбрать и расположить в песочнице разные предметы, она не забывала сказать о том, что работа с песком сама по себе имеет большое значение.

Брэдвей много лет использует песочную терапию, не применяя каких-либо определенных инструкций, но считает, что они определяются обстоятельствами. Брэдвей полагает, такой подход похож на тот, который она использовала в работе с клиентами, обучаясь вместе с Дорой Кальфф песочной терапии. Кальфф обычно говорила: "Посмотрите на полки, найдите то, что представляет для вас наибольший интерес, поместите это в песочницу, а потом, если захотите, добавьте любые другие предметы".

Митчелл и Фридман пользуются инструкцией, напоминающей процитированную выше: "После того как психотерапевт показал клиенту песочницу и дал ему возможность поработать с песком (потрогать, совершить иные манипуляции), он предлагает клиенту выбрать среди стоящих на полках предметов те, которые ему наиболее интересны, и расположить их на подносе с песком так, чтобы получилась какая-либо сцена". Инструкции Кальфф, Митчелла и Фридмана отводят мало места для предварительных манипуляций с песком, что может заставить клиента оставить песок нетронутым либо воспринять работу с ним, как нечто второстепенное по сравнению с расположением миниатюр.

Вейнриб предпочитает более свободный подход:

Я не даю никаких инструкций, а просто прошу пациента создать в песочнице то, что он пожелает. Пациент может изобразить пейзаж или создать любую иную композицию или скульптуру, либо просто поиграть с песком. Используя песочницу, пациент имеет возможность выразить любые свои фантазии, вынести наружу и представить в конкретных трехмерных образах параметры своего внутреннего мира».

Вейнриб так описывает первый опыт работы с песочницей перенесшего психическое расстройство пациента: Некоторое время он стоял, рассматривая песочницу, после чего погрузил в песок руки. Он гладил песок, трогал его, засовывал руки в его толщу, словно впервые в жизни открывал для себя этот материал. Казалось, что, погружая в песок руки, он пытается утолить некий голод.

Для Вейнриб работа с песочницей сродни медитации: "Человек стоит перед песочным подносом или перед заставленным фигурками шкафом и ждет, пока в его голове не возникнет какая-либо идея или образ".

Амманн использует аналогичный подход: работая с песочницей, клиент выражает все, что на протяжении часа спонтанно возникает у него в голове. Он совершенно свободен и может играть или не играть с песком, вести себя так, как нравится. Аналитик не дает ему никаких инструкций. Если захочет, клиент использует фигурки, но некоторые взрослые люди предпочитают просто лепить из песка.

Способы подготовки помещения к песочной терапии, которые используют Вейнриб, Брэдлей и Амманн, напоминают начало арт-терапевтической работы. Прежде чем пригласить клиента, арт-терапевты нередко готовят кабинет соответствующим образом. Расположенные на видном месте материалы для живописи или графики, бумага на столе, мольберт, глина на деревянной тумбе - все это говорит клиенту об имеющихся у него возможностях. В использовании какой-либо специальной инструкции нет необходимости, исключая те случаи, когда психотерапевт напоминает, что клиент имеет право употребить для своей работы любые материалы, какие пожелает.

Схема процесса песочной терапии

Многими специалистами выделяется схема процесса песочной терапии. Важно говорить, что она применима только к статичным мирам, когда клиенты создают одну завершенную картину. Эта схема неприменима в случаях, когда клиенты строят за один сеанс несколько картин или производят внутри картин активное действие, изменяя сцену.

Жизела де Доменико (1990) выделила пять фаз процесса песочной терапии, отмечая, что клиент не всегда проходит через все фазы:

1. Фаза строительства.
2. Фаза первого переживания (испытания).
3. Фаза второго переживания.
4. Фаза фотографии.
5. Фаза демонтажа.

Процесс 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.

Барбара Лабовиц и Анна Гудвин (2000) предложили свой вариант стадий процесса песочной терапии:

Стадия 1. Создание мира.

Стадия 2. Переживание и реконструкция.

Стадия 3. Терапия.

Стадия 4. Документация.

Стадия 5. Переход.

Стадия 6. Демонтаж мира.

К стадии «Создание мира» клиенты в психологически безопасном пространстве начинают создавать свои миры. Де Доменико писала, что это лучшее время для клиентов, которые чувствуют себя согласно своему желанию.

«Переживание и реконструкция» обеспечивают возможность интенсификации внутренней работы клиента. На этой стадии клиенты манипулируют с объектами своего мира, перестраивают его, если необходимо, разделяют с психологом любые мысли или чувства. Психолог поддерживает клиента «рефлексивным зеркалом». В течение этих первых двух стадий песочной терапии клиенты идут от бессознательного и проживают свой процесс на глубоком эмоциональном уровне. Это похоже на состояние измененного сознания. Этот элемент терапии часто проводится в тишине, соблюдаемой после начального этапа — введения в процесс.

Хотя психолог присутствует при строительстве мира и доступен клиенту, более интерактивным он становится в третьей стадии — *«Терапия»*. Психолог присоединяется к клиенту посредством того же подноса с песком. М. Ловенфельд говорила, что клиент — эксперт своего мира. Де Доменико (1989) отмечала, что клиент становится гидом и берет психолога «в путешествие» по своему миру. Она подчеркивала, что психолог позволяет себе «испытывать и наблюдать мир через душу строителя». Психолог задает вопросы, позволяющие углубиться в проблему, но не вставляет замечания или впечатления от мира, построенного клиентом. Решение проблемы достигается через переживание клиентом травмирующей ситуации и сотрудничество его бессознательного и сознательного.

На стадии *«Документация»* клиентам дают возможность фотографировать миры, которые они создали. На стадии «Переход» психолог помогает клиентам установить связь между построенными мирами и их реальной жизнью. Вместе они исследуют то, что отражает проблему (и ее решение) в созданном мире, и то, как клиенты могут использовать полученные новые знания. На шестой стадии построенный мир разбирается. Желательно, чтобы клиент сам разбирал свой мир, так как это его

пространство. Если клиент по какой-либо причине оставляет поднос неразобраным, его демонтаж психолог осуществляет только в отсутствие клиента. Сохранять поднос с построенным миром до следующей встречи психолога и клиента недопустимо. Это своеобразный акт остановки клиента в его внутреннем развитии. Если созданное в подносе кажется клиенту очень ценным, достаточно зафиксировать его на фотографии или в подробной схеме.

На первой встрече с клиентом необходимо обсудить ряд подходов, которые вы можете использовать в ходе терапии. Обратив его внимание на подносы с песком и коллекцию миниатюр, можно рассказать о песочной терапии как одном из методов, которые вы используете. Пронаблюдайте за реакцией клиента на коллекцию. Вы можете сказать: *«Эти объекты и игрушки — не только для детей. Много взрослых (пар, семей) признали, что использование подносов с песком и коллекции миниатюр было очень полезным для них»*. Или: *«Песочная терапия обеспечивает нас своеобразным языком тогда, когда мы не можем найти слова или действительно не понимаем того, что мы чувствуем. Это позволяет нашим внутренним голосам говорить. В какой-то момент вы (или чт) сможете понять то, что хотите, играя в песке»*. Дайте поверхностное объяснение того, как работает песочная терапия, включая несколько примеров из опыта других ваших клиентов.

Реакция клиентов даст начальное понимание их открытости и готовности к песочной терапии. Обратите внимание, касаются ли они песка, рассматривают ли близко специфические объекты или кажутся полностью незаинтересованными и быстро уходят из игровой зоны.

1. Схема анализа песочных миров: информационное значение расположения и содержательной наполненности песочной картины.

Дора Каллф выделила некоторые возрастные аспекты в выборе миниатюр:

В возрасте от 6-7 лет у детей преобладают растения и животные, натуральные предметы.

К 11-12 годам все чаще появляются люди и темы конфликтов и сражений.

У детей старше 12-13 лет начинают возникать сцены, отражающие реально жизнь, мечты о будущем, абстрактные картины.

«Ожидание»

Схема анализа песочных миров

Анализ песочных миров осуществляется по схеме, разработанной Дорой Калф и дополненной ее учениками. Эта схема действует только в ситуации использования классического направления юнгианской песочной терапии —



Sandplay. В ситуации игр на песке она не нужна.

Для удобства записи и последующей интерпретации схематическое изображение песочного листа делится на три части по вертикали: левую, центральную и правую. Если ваш клиент левша, то схема анализа его подноса будет прямо противоположна схеме правши.

Верх			
Низ			
	Левая	Центральная	Правая

Все объекты, которые находятся в *левой части подноса*, касаются прошлого клиента: его опыта, семейной ситуации, отношений с матерью и эмоционально-чувственной сферы его жизни.

Центральная часть подноса — это настоящее клиента: то, что интересно, актуально сейчас, причем в центре чаще всего размещаются фигуры, отражающие архетип Самости, относящиеся к «Я» клиента.

Все объекты, находящиеся в *правой части песочного мира*, относятся к будущему клиента: это его представления, образы, мечты, планы, также они отражают опыт взаимодействия с отцом, аспекты социализации, рациональную сферу жизни клиента.

По горизонтали поднос делится на две части: нижнюю и верхнюю. Объекты, находящиеся в *нижней части*, относятся к бессознательной сфере клиента: то, что не осознается, возможно, вытесняется. В *верхней части* размещаются объекты, относящиеся к сознательной сфере: то, что является осознанным материалом. Соответственно проявятся элементы прошлого сознательного и бессознательного, настоящего сознательного и бессознательного и будущего сознательного и бессознательного.

Анализ проводится на трех уровнях

Первый уровень — объект является тем, чем называет его клиент. В первую очередь при анализе учитываются те значения, которые приписывают объектам сами клиенты. Например, часто кедровые шишки служат в клиентских мирах деревьями, камешки — ступеньками, коробка из под сигарет — современным блочным домом и т. п.

Второй уровень — функциональное значение объекта, то, какими функциями он обладает. Например, если в подносе находится дом, то его функциональное значение — уют, тепло, защита, жилище, отделение, сохранение и др.

Третий уровень анализа — символическое значение объекта, то есть то значение, которое приписывается объекту с точки зрения религии, культуры, ментальности. Для этого психологам понадобится словарь или

энциклопедия символов. Краткий словарь символов, который может помочь начинающим песочным терапевтам.

Соединяя информацию, полученную на всех трех уровнях анализа, психолог так же связывает все символы, объекты и образы между собой, как это делается, например, при анализе проективных рисуночных тестов.

Кроме этого песочные терапевты обращают внимание на первую фигуру, размещенную в подносе (что наиболее актуально на сегодняшний день?); на фигуры, отобранные для строительства, но оставленные в корзине, вне подноса (что еще не готово стать видимым, но уже обозначено?); на фигуры, которые часто переставлялись в ходе строительства (что является объектом постоянных манипуляций?) и т. п. Часто много информации может дать название мира в песке, так как оно интегрирует в себе все его содержание и фактически является семантическим кодом.

Анализ песочного мира психолог осуществляет только для себя. Это необходимо для построения психотерапевтической гипотезы, прогноза развития процесса клиента и др. Клиенту его мир ни при каких обстоятельствах не анализируется и не интерпретируется.

2. Когда предлагать песочную терапию?

Песочная терапия используется со второй встречи. Необходим этап сбора информации и установления доверительных отношений с клиентом. Хотя есть некоторые исключения. Иногда клиент может быть направлен специально для процедуры песочной терапии. В любом случае условиями начала процесса песочной терапии должны быть готовность клиента и наличие безопасного психологического пространства.

Некоторые психологи полагают, что специалист при работе с взрослыми должен подождать, прежде чем начать песочную терапию. Джеральдина Спэйр (1990) предупреждала: «Вся психическая энергия стимулирует использование подноса с песком, требуется желание от клиента. Если психолог предлагает клиенту работу в sandtray, клиент, ощущая авторитет психолога, может почувствовать себя в позиции "снизу", что вызовет сопротивление. Согласившись с "авторитетом" в такой ситуации он будет не способен достичь с его собственным внутренним миром. Необходимо сосредоточиться и оценить потребности клиента и в критические моменты. Д. Спэйр определила сосредоточенность как готовность психолога начать действие от имени клиента, «не порвав карты» индивидуального путешествия. Поскольку песочная терапия еще мало знакома большинству людей, как эффективный способ психологической помощи, сами они о ней не просят. Обычно психолог предлагает песочную терапию исходя из интуитивного понимания полезности этого метода в том или ином случае. Для минимизации фактора «авторитета» важно доверие клиента.

Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

- направлен к вам специально для этой работы;
- неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;

- ограничен в проявлении своих чувств или находится в состоянии фрустрации;
- переживает экзистенциальный кризис;
- остро переживает возрастной кризис;
- запутался;
- борется с решением, которое должен принять;
- имеет психологическую травму.

Существуют и противопоказания к использованию песочной терапии. Ее нельзя применять в следующих случаях:

- клиент сильно сопротивляется Sandplay;
- уровень доверия между психологом и клиентом недостаточно высок;
- клиент характеризуется повышенной возбудимостью;
- у клиента есть абсессивно-компульсивный синдром;
- уровень тревожности клиента очень высок.

Если противопоказаний нет, обычно после предварительной подготовки клиент готов для работы в подносе с песком. Первую стадию создания мира в песке можно условно разделить на две Фазы: представление песочной терапии клиенту и строительство мира.

Знакомство клиента с песочной терапией

Предлагая клиенту создать мир в подносе с песком, полезно объяснить ему выгоды от такой работы. Например: *«Недавно я работала с человеком, который столкнулся с подобной проблемой. Когда он создавал мир в песке, способы решения его проблем стали для него очевидными»*. Или: *«Сейчас у вас есть идеальная возможность использовать поднос с песком и увидеть только то, что подходит для вас»*. Или: *«Часто ответы на волнующие нас вопросы скрыты от нашего понимания. Иногда песочная терапия может быть действительно полезна в поиске решения. Хотели бы вы попробовать это сегодня?»*

Как только клиент согласился создать мир в подносе с песком, познакомьте его с необходимыми для этого материалами более подробно. Сделайте так, чтобы он смог почувствовать песок (надо предложить разные форматы и цвета песка). Поместите в поднос с песком ваши руки, двигайтесь по песку, перемещайте его, изменяя формы. Наблюдая комфорт, который вы испытываете взаимодействуя с песком, клиент сможет почувствовать себя безопаснее.

Покажите синее основание подноса, перемещая песок и освобождая небольшое пространство. Объясните, что синий цвет нужен для моделирования воды или неба.

Покажите клиенту разнообразие объектов и других материалов и сообщите ему, что он (или она) может не использовать никаких объектов, брать только несколько миниатюр или столько, сколько захочет.

Расскажите о том, что все предметы размещены по категориям, это облегчит поиски.

Покажите клиенту кувшин воды, бумажные полотенца или салфетки и напомните, что он может использовать сухой или влажный песок.

Объясните клиенту, что он может создавать в песочнице все, что захочет, в любое время перестраивая или изменяя картину. Например: «Вы можете построить любой мир, любую картину или сцену, или создать любую историю в песке по своему желанию. Вы не должны думать об этом или понимать это. Доверьтесь себе. Возьмите любые объекты, которые покажутся небезразличными. Иногда быстрый выбор миниатюр дает много ключей для понимания проблемы в дальнейшем. Как гласит старинная мудрость: "Первая мысль самая верная"».

Можно брать предметы, представляющие для вас интерес как с положительной, так и с отрицательной стороны. Независимо от того что вы делаете, нет никакого правильного или неправильного способа работы в песочной терапии».

Расскажите клиенту о том, что в процессе работы он может сидеть, стоять или размещать поднос на полу. Это особенно важно для детей. Он может молчать, говорить в процессе строительства или просить о помощи. Тишина позволяет клиенту работать, углубившись в себя.

Если клиент не может найти что-либо в коллекции, подскажите ему, где это находится.

Некоторые клиенты предпочитают говорить или взаимодействовать с психологом. В такой ситуации главное — избегать интерпретаций или вопросов, которые могли бы повлиять на клиента и увести его в сторону от его процесса.

Перед началом работы необходимо оговорить с клиентом, где вы будете сидеть (для него это может быть очень важно), спросить разрешение на протоколирование сессии, на фотографирование или видеосъемку его песочного мира.

Стадии песочной терапии

Стадия 1. Создание мира

Когда клиент предоставлен процессу, это — его время для выбора объектов и темы песочной картины. В этот момент важно соблюдать тишину, не вмешиваясь в процесс и не давая никаких советов. «В начале работы они (клиенты) иногда сидят, полные нерешительности, озадаченные и сомневающиеся или поглощенные собой, говоря, что они понятия не имеют, что сделать с песком. Тогда мы только спокойно ждем» (Ammann, 1993). Если вы поняли, что клиент затрудняется, можете поддержать его. Например: *«Только не торопитесь. У нас достаточно времени. Это кое-что новое для вас. Иногда люди понятия не имеют, что сделать. Важно начать»*. Если бездействие клиента сохраняется, можно исследовать, что клиент чувствует.

Как только клиенты сосредотачиваются на коллекции, большинство из них начинает выбирать объекты. Лучше, чтобы вы видели процесс выбора объектов. Обратите внимание на те миниатюры, которые привлекли клиента, что он берет в руки для детального изучения, что уточняет и по поводу каких фигур.

Некоторые клиенты выбирают один объект, размещают его в подносе с песком, а затем возвращаются к полке и выбирают другой. Есть клиенты,

выбирающие много объектов, есть такие, кто выбирает один или два. Через несколько встреч можно обсудить с клиентом ваши наблюдения.

Роль психолога — быть свидетелем, соблюдать права клиента и с уважением относиться к его трудностям. Ваша задача — создать безопасное, защищенное место и поддерживать у клиента это чувство безопасности. Карен Сигнелл и Кей Бравей в 1995 году писали о том, что поднос с песком — процесс клиента. Процесс сотворения мира в подносе является процессом индивидуализации и обновления. Психолог имеет возможность видеть этот процесс шаг за шагом.

Пока клиент не пытается с вами заговорить, лучше молчать. Обратите свое внимание на невербальные стимулы (например, выражения лица, движения тела, вздохи и др.). Объективно наблюдайте за процессом. С разрешения клиента делайте подробную запись наблюдений. Ни в коем случае не прикасайтесь к фигуркам или песку клиента без его согласия. «Процесс создания клиентом мира в песке не должен стать вашей игрой. Вера в процесс самоисцеления передается клиенту не через ваши слова и действия, а через его собственный творческий потенциал и экспрессию. Вы передаете клиенту вашу веру в процесс самоисцеления его души, основанного на его собственном творческом потенциале и экспрессии, а не на том, что вы говорите или делаете» (Weirich, 1983).

Для песочного терапевта очень важна наблюдательность. Нужно обращать внимание на признаки собранных объектов, их цвет, структуру, размер, форму и материал. Наблюдайте за тем, с какой последовательностью объекты размещаются в подносе: очень решительно или осторожно. Перемещаются ли, удаляются ли те объекты, которые уже являлись частью песочного мира. Например, объекты могут быть в паре или группе, а затем отделяются и помещаются в различные части подноса. Когда какой-то объект перемещается или удаляется, обратите внимание на состояния и поведение клиента в этот момент. Отметьте группы предметов, пары, тройки, семьи и противоположно лежащие дороги и их направление, погруженность предметов в толщу песка или поднятие их на возвышенность. Наблюдайте, группируются ли предметы в одной области подноса или находятся во всех, есть ли разделения или заборы между объектами и т. п. Все это даст необходимую информацию для дальнейшей работы с клиентом.

Некоторые психологи считают регистрацию (протоколирование) процесса песочной терапии тяжелым и отвлекающим. Облегчить этот процесс может видеозапись или запись на диктофон. В любом случае это важная часть работы, и легкой она становится с опытом.

Наблюдая за работой клиента, психолог формирует гипотезы, и в процессе работы некоторые из ваших идей будут подтверждаться, а некоторые опровергаться. **Неверные гипотезы имеют три источника.**

Во-первых, объекты актуализируют ваши проекции. Значение, которое вы приписываете объекту клиента, больше говорит о вас, нежели о нем. Это происходит независимо от того, хорошо ли вы знаете этого клиента или видите его в первый раз.

Во-вторых, это может случиться, когда есть типичное, культурное или психологическое значение специфического объекта. Вы должны быть внимательны, чтобы не приписать общепринятое значение объекту клиента.

В-третьих, неверное понимание песочной картины происходит в ситуации, когда психолог очень хорошо знает клиента. В таком случае картина соотносится с прошлым опытом клиента, с его историей, и вам кажется, что вы знаете значения объектов. Есть большая опасность сделать заключения, которые никаким образом не относятся к истинной проблематике клиента.

Когда клиенты говорят, что закончили строительство мира, это значит, что начинается следующая стадия — «Переживание и реконструкция». Продолжительность создания мира в песке, включая введение в песочную терапию и выбор объектов, зависит от возраста и индивидуальных особенностей клиента.

Некоторые клиенты строят свои миры очень быстро, в течении пяти или десяти минут. Это может быть их общим стилем функционирования, указывать на поведение, связанное с предостережением дискомфорта, или говорить о работе на более сознательном уровне. Так как наша задача — идти за клиентом, мы должны предоставить ему столько времени для строительства, сколько необходимо. Тактично дайте клиенту знать, сколько времени остается до конца встречи, чтобы он сам рассчитывал свои возможности. Обязательно оставьте хоть немного времени на стадию «Переход» и фотографирование, чтобы встреча для клиента носила законченный характер.

Стадия 2. Переживание и реконструкция

Переживание

Эта стадия обеспечивает клиенту возможность дальше углубиться в свой мир. Это время для рефлексии. Лучше в этот момент ничего не говорить и не спрашивать, поскольку в тишине клиент более полно ассимилирует свой песочный мир. Поощрите клиента на погружение в свой песочный мир. Например: *«Этот мир в песке — ваш мир. Побудьте некоторое время в нем. Позвольте ему затронуть вас. Постарайтесь прожить его не только визуально, но и всем своим существом. Постарайтесь понять, о чем этот мир говорит вам? Вы можете молчать или говорить о том, что думаете»*.

Клиент обращается к своему внутреннему миру. И тихое строительство, и последующее переживание своего мира являются исключительно значимыми и ценными для него. «Это тишина, не связанная с возникшими трудностями, а сознательная тишина. И психолог, и клиент направляют свое внимание к внутреннему миру клиента, что ведет к большему пониманию» (Ammann, 1993). Психологу важно уважать мир каждого клиента, останавливая любое свое суждение. Мир клиента может казаться простым. Необходимо отклонять любые оценки. Ваша задача состоит в том, чтобы с уважением и безоценочно принять клиента и его создание.

Если клиенты проявляют вербальную активность, используйте только рефлексивные реакции. Если клиенты демонстрируют очевидные эмоциональные невербальные реакции, отрефлексируйте на язык их тела. Например, если клиент вздыхает, вы можете сказать: «Что-то, кажется, глубоко трогает вас». Вы думаете (без каких-либо интерпретаций) — клиент чувствует. Не задавайте вопросов. Диалог на этом этапе — исключительно между клиентом и его миром. Ваши реакции или комментарии предназначены только для того, чтобы позволить ему знать, что вы слышите его и проявляете внимание к его утверждениям. Делайте устные комментарии, только если чувствуете, что клиент нуждается в подтверждении вашего присутствия. Важно понимать — *ваши слова не по делу могут быть вторжением.*

Де Доменико предлагала клиенту обойти поднос со всех сторон и посмотреть на мир под разными углами. Прodelывая это, клиент не только рассматривает сцены своего мира в различных перспективах, но и имеет возможность заметить такие аспекты объектов, которые он не мог видеть с передней стороны подноса. Психолог может сказать: «Часто миниатюры выглядят по-другому с разных углов зрения. Вы могли бы походить вокруг подноса и посмотреть на свой мир со всех сторон». Эту инструкцию нужно дать или в самом начале стадии «Переживание», когда вы предлагаете клиенту побыть со своим миром, или после того, как он уже полностью рассмотрел мир с передней стороны подноса.

В процессе переживания наблюдаются различные невербальные реакции. Это проявляется в том, как клиент смотрит на различные объекты, как меняются его чувства и состояния, где он делает паузу, какие объекты вызывают у него наибольшее количество эмоций и т. п. Постарайтесь заметить все, от улыбки до тяжелого дыхания. Клиенты дают вам информацию непрерывно, и эта информация может иметь терапевтическое значение.

Стадия переживания обычно занимает приблизительно пять минут. Некоторые клиенты тратят на нее минуту или меньше. В этом случае предложите им еще раз окунуться в свой мир и побыть в нем немного больше времени. Когда есть сопротивление движению в глубину или какой-то дискомфорт, можно сказать: «*Только представьте, что вы находитесь в этом мире. Начните двигаться в нем, чтобы увидеть происходящее в его разных частях.*»

Реконструкция

Клиенты испытывают различные переживания, рассматривая свои миры, и по-разному реагируют на это. Эти реакции часто проявляются в желании манипулировать с объектами песочного мира: перемещать их, удалять из подноса или добавлять какие-либо новые объекты. Основное правило — никаких правил не существует, и поэтому клиент может оставлять мир без изменений, а может изменять его настолько, насколько ему это нужно. Предложение по изменению должно быть сделано тактично, так как чувствительные к критике люди подумают, что с их миром что-то не

так, его надо срочно изменить, что он нехорош. Расскажите о том, что это обычная для всех инструкция на этом этапе. Если клиенты что-то изменили, дайте им возможность повторно погрузиться в свой мир. Обратите внимание на любые изменения и самом клиенте (чувства, поведение), которые произошли с преобразованием мира.

Стадия 3. Терапия

Молчаливое «строительство» и «переживание» своего мира имеют терапевтическую ценность. У клиента была возможность выпустить в поднос свои самые глубинные мысли и чувства. Сделать их видимыми. «В творческом строительстве в песке изображение появляется постепенно, без беспокойства относительно "уровня зрелости" его окончательного внешнего вида. Это позволяет автономно снизить множество защит без тревоги о том, как эти защиты могли бы быть преодолены» (Ryse-Menuhin, 1997).

До этого времени психолог является тихим принимающим процесс клиента свидетелем. Теперь пришло время, чтобы прийти в эту процедуру слова, можно взять на себя более интерактивную роль, роль посредника или фасилитатора.

В течение стадии терапии психолог становится гидом клиента в дальнейшем исследовании и соединении его бессознательного внутреннего знания с реальной жизнью. *Барбара Лобовиц и Анна Гудвин делят эту стадию на две фазы: «Экскурсия по миру» и «Терапевтическое вмешательство».*

Экскурсия по миру

Первоначально спросите клиента, можете ли вы присоединиться к нему на его стороне подноса, чтобы видеть мир с его стороны. Например: *«Вы — создатель этого мира. Я действительно мало знаю о нем. Мне было бы интересно, если бы вы стали моим гидом в этом мире. Возьмите меня в тур по этому миру и расскажите о нем: как этот мир возник, кто его населяет, что в нем есть».* Когда вы сядете рядом с клиентом, обратите внимание на те объекты, которые были и не очень хорошо видны с того места, где вы находились, и на те, которые вам были хорошо видны, а с места клиента стали недоступными взгляду (фигуры за деревьями или камнями). Часто клиенты начинают экскурсию по миру в такой последовательности, как строился мир. Если клиент подробно останавливается на каждом объекте, описывая его, важно сохранять молчание, не вторгаться в процесс и внимательно слушать или записывать. Если клиент дает поверхностный, крапкий обзор, де Доменико предлагала ему вспомнить, как он строил мир и точно описать, что он видит в подносе. Например: *«Я действительно не знаю, кто все эти люди или вещи. Мы можем смотреть на все объекты, а вы описывайте только то, что вы видите. Я действительно хочу понять мир, который вы создали».*

Другой подход состоит в том, чтобы попросить клиента рассказать историю о мире. Этот подход эффективен с творческими клиентами. Можно предложить, чтобы клиент вообразил, что вы из другой страны или с иной планеты и ничего не знаете об этом мире. Другая возможная стратегия

состоит в том, чтобы задать определенные вопросы. Например: *«Расскажите мне поподробнее об этом объекте (указать на объект). Какие чувства вызывает у вас этот объект? Какого возраста и пола эти объекты? И т. п.»* Ни вопросы могут изменяться и для каждого объекта носить индивидуальную нагрузку.

Важно прислушиваться к клиенту и, если он не хочет говорить и описывать свой мир, можно спросить: *«Есть ли что-то в вашем мире, о чем бы вы хотели мне рассказать? Или вы предпочитаете не говорить об этом?»*

В течение стадии экскурсии по миру взаимодействие с клиентом будет незначительным. Клиент является гидом, дает информацию, а психолог должен понять содержание его мира. Только при возникновении сильных эмоций и чувств вы берете на себя более активную роль.

Стадия экскурсии по миру длится в среднем десять минут, в зависимости от сложности мира и количества объектов.

Терапевтическое вмешательство

Через создание мира психолог «получает творческий процесс клиента и начинает изучать уникальный язык его образов» (де Доменико, 1986). Во время экскурсии по миру он изучает вербальный язык клиента. Де Доменико говорила, что с активным участием клиента опытный психолог начинает переводить индивидуальный язык образов на обычный язык. Это дает клиенту возможность показать свое взаимодействие с другими через действие в подносе с песком.

Терапевтическое вмешательство начинается с исследования отдельных аспектов мира. Возникает связь с жизнью клиента или воспоминаниями. Задавая вопросы об объектах, психолог отражает то, что говорит клиент, сосредотачиваясь на всем мире.

Анализируя то, как клиент описал мир, психолог строит гипотезы относительно того, какие проблемы имеют место в подносе. Если в течение строительства и экскурсии по миру не выделилось ничего, что вам показалось главным, можно начать с любого места в подносе, которое покажется значимым клиенту. В ситуации тревожного клиента лучше начинать с наиболее спокойного в подносе места. Часто отсрочка разбора волнующего в подносе места обеспечивает клиенту возможность подготовиться к более интенсивной работе и чувствовать себя безопасно.

М. Ловенфельд полагала, что в песочной терапии главным образом происходит встреча между созданным миром и клиентом. А не между психологом и клиентом. Это подразумевает то, что клиент встречается лицом к лицу с собой в подносе. К. Юнг говорил: «Годы, когда я исследовал мои внутренние образы, были наиболее важными в моей жизни...».

Стадия терапевтического вмешательства представляет собой разнообразие терапевтических методов. Это теоретические подходы, на которых психолог стоит, которыми он владеет и которые кажутся ему терапевтически релевантными в настоящее время. Сюда можно отнести гештальтподход, психодраму, регрессивные методы, арттерапию,

сказкотерапию, когнитивную терапию, телесно ориентированный подход. Возможности ограничены только вашим диапазоном знания, навыками работы и личностью клиента. Выбор подхода зависит от вас.

Чисто песочные терапевты используют модификацию гештальттехники с двумя стульями. Если в подносе есть неразрешимые проблемы между двумя людьми или другими объектами, можно организовать между ними диалог.

Кроме этого можно использовать визуализации образов, находящихся в подносе. Активное воображение синонимично песочной терапии и, в конечном счете, способствует разрешению проблемы.

В ситуации, когда клиент находится в «ступоре», не видит альтернатив и выходов из сложившейся в его жизни ситуации, песочная терапия может быть дополнена рефреймингом, реструктурированием мыслей клиента и его поведения. Фаза терапевтической интервенции обычно длится 15-20 минут, хотя это, безусловно, зависит от клиента. Когда процедура близится к завершению, необходимо спрашивать клиента, каким образом он (или она) хотел бы завершить сегодняшнюю встречу. *«Сегодня мы заканчиваем. Сейчас у вас есть возможность оставить мир таким, как он есть, или что-либо поменять в нем».*

Стадия 4. Документация

Как только клиент принял решение, оставил свой мир таким как есть или что-либо изменил в нем, можно сделать зарисовку, схему или фотографию картины. Как уже говорилось выше, на это необходимо брать разрешение у клиента. Можно договориться с клиентом и делать две фотографии — для документации и для него. Клиент при желании может делать снимки своих миров своей камерой.

Фиксировать мир клиента очень важно. Способы документирования меняются. Фотография сегодня — наиболее часто используемый способ. Некоторые, в том числе М. Ловенфельд, предпочитают схемы. Эрик Эриксон сначала фотографировал, а затем перешел к схематическим эскизам. Конкретизация изображения подноса с песком служит диагностическим и терапевтическим целям. М. Ловенфельд использовала схемы песочных миров, чтобы поразмышлять о взглядах на жизнь ее клиентов. Она также указывала, что схема может продуктивно использоваться на процедурах консультации с наблюдателем или коллегами, так как является «чистым», с точки зрения субъективного опыта психолога, материалом. Э. Эриксон изучал миры своих клиентов для сравнения с другими их данными. Д. Калфф использовала фотографии для анализа динамики всего курса терапии. Некоторые специалисты использовали фотографии, чтобы проверить гипотезы о группах людей, основанные на различиях между полами, возрастами, культурами и т. д. (Томпсон, 1990).

Фотография документирует результат процесса, который клиент только что прошел. Этот снимок — «отчет психического материала, необходимый для символической и динамической интерпретации» (Ryce-Menuhin, 1992).

Фотография позволяет делать анализ или обзор даже после того, как картина в подносе демонтирована.

Фотография также служит транзитным (переходным) объектом для клиента. Это своего рода материальное представление о движении клиента. Фотография помогает сохранять актуальный для клиента образ даже после того, как сцена демонтирована. Особенно для ребенка важно, чтобы его мир не был совсем разрушен, чтобы он «жил» на фотографии. Кроме того, фотография служит напоминанием для клиента о том, что он узнал в процессе строительства и переживания своего мира.

Клиенты находятся в непрерывном движении и их миры постоянно изменяются. Иногда фотография прошлой сцены служит поводом к изменению и реконструкции мира. Часто такие критические изменения ведут к значительному терапевтическому движению. Продолжающийся фотографический отчет о каждом шаге процесса песочной терапии, наряду с исследованием психолога внутренней и внешней жизни клиента, может вести к глубокому пониманию проблемы.

Другой, более дорогой выбор документирования — это видеосъемка процедуры песочной терапии. Хотя видео не рассматривается в течение каждой стадии терапии, это ценный документ для психолога. Клиенту это дает возможность увидеть себя со стороны и оценить многие вещи с другой позиции, с позиции наблюдателя за своим процессом.

Хотя фотография — ценный инструмент, важно помнить, что это не только конечный продукт, но и конкретное изображение процесса. Рут Амман (1993) настаивала на том, что «нельзя сказать, что объектом психоанализа является картина в песке». По одной фотографии, не будучи свидетелем процесса, не имея под рукой полного описания всех его стадий, невозможно строить гипотезы или делать выводы».

Поднос фотографируется с той стороны, где находился в процессе строительства клиент. Если поднос сложен, разделен на несколько миров, то можно сделать несколько фотографий с разных сторон. Если будет необходимо, по фотографии всегда можно восстановить поднос клиента.

Стадия 5. Переход

Когда символическая, бессознательная работа закончена, перед тем как клиент покинет кабинет психолога, необходимо осуществить переход клиента в реальный мир. В режиме консультирования необходимо интегрировать полученную символическую информацию на более сознательном уровне. Помогите клиентам связать значимые символические образы из их песочных миров и значения этих образов с их реальной жизнью. Клиент должен увидеть связь между тем, что выяснилось в подносе, с ежедневными событиями. Фотография зафиксировала конечный продукт процесса песочной терапии. Далее кристаллизуй те процесс, поощряя клиентов к пониманию смыслов песочных миров.

Происходящее в подносе является отражением того, что встречается во внутреннем и внешнем мире клиента. Роль психолога помочь клиенту в понимании и применении этого материала. Если клиент смущен, его

беспокоит значение повторяющихся из подноса в поднос» объектов, вы можете предложить, чтобы он искал их значения в словарях символов или в мифологии. Большинство песочных терапевтов дают клиенту возможность определить для себя, какие из предложенных в литературе интерпретаций имеют место в его жизни. Но в любом случае значение объекта, представленное в словаре или в историях (библейских, сказках, мифах), не может резонировать с тем значением, которое придает определенным объектам сам клиент. *То значение, которое приписывает объекту клиент, имеет приоритет.*

Есть множество способов помочь клиенту понять его песочный мир. Например, связать его с воспоминаниями или текущими проблемами в жизни. Ваши вопросы или комментарии отразят то, что вы услышали в процессе песочной терапии. Например: *«Вы только что создавали в песке свой мир. Интересно, что объекты, которые появились в подносе, вызвали воспоминания»*. Если мир клиента говорит о том, что тот сосредоточен на текущих проблемах, вы могли бы сказать: *«Вы только что создавали в песке свой мир. Насколько события в подносе похожи на те, что происходят в вашей жизни теперь?»*

Клиент может анализировать любую ситуацию, разыгрывающуюся в подносе, с песком, и рассматривать ее в контексте своей настоящей жизни. Например, подросток отмывает в своем песочном мире запачканного ребенка в емкости с водой. Спросите его, что дает ему ощущение себя как грязного, запачканного, черного? Предложите ему подумать, как в реальной жизни он может очистить себя, добиться идеального для себя состояния? Что или кто ему может в этом помочь? Что для него вода в реальной жизни, символом чего она является?

От сессии к сессии клиент может становиться более сознательным и функционировать на более рациональном уровне. Необходимо объяснить клиенту, что большая часть того, что выходит в процессе строительства песочного мира, неосознаваема, и клиент не может немедленно знать о том, что это означает. Необходимо прислушиваться к внутреннему голосу, чтобы увидеть и понять важные моменты в процессе песочной терапии. Это может случиться вскоре после того, как клиент сделал поднос, или несколько дней спустя. Помогите клиенту найти «красную нить», проходящую через его материал, обнаружить значение его картин, ответить на вопросы, задававшиеся в течение многих лет.

Стадия 6. Демонтаж мира

Перед уходом из вашего кабинета клиент должен демонтировать созданный им мир. Для некоторых клиентов возможность разрушения мира для нового строительства означает наличие силы и возможности исправлять свои ошибки. Для других демонтаж мира — это окончание одного акта для начала другого. Многие клиенты, особенно дети, не хотят разбирать свои картины в песке. Если клиент не демонтировал свою сцену, сообщите ему, что вы сделаете это после того, как он уйдет. Оставлять мир клиента в подносе с песком до следующей встречи нельзя, так как фактически это

будет остановкой процесса, застреванием. Гарантией сохранения понравившегося мира может быть фотография, которую клиент заберет себе.

В процессе демонтажа подноса психолог имеет возможность еще раз все обдумать, сделать записи. Если поднос разбирает клиент, не уходите из кабинета. Обратите внимание, какие фигуры клиент убирает в первую очередь, на каких останавливается, какие (если это ребенок или подросток) хочет взять с собой домой, какие тщательно очищает от песка и т.д. Будьте наблюдательны, и вы получите достаточно большое количество важной информации.

Если в процессе демонтажа у вас появляется эмоциональная реакция на какой-либо объект в мире клиента, постройте собственный мир, который начнется именно с этого объекта. Этот способ в песочной терапии используют для преодоления проблем переносов и контрпереносов.

При уборке использованных материалов лучше всего сразу расставлять фигуры на их места, по категориям. Это облегчит выбор следующим клиентам. Для этого не забудьте выделить дополнительное время на организационные моменты.

Повторим основные моменты работы на каждой из стадий.

Представление песочной терапии клиенту:

- Создайте комфортную и безопасную атмосферу.
- Отработайте положительное ожидание.
- Пр 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 песок.
- 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, прошедшую 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.

Лекция 5

Тема: Основные способы игры с песком и водой

План

1. Основные способы игры с песком и водой.
2. Особенности детской песочной терапии.
3. Ведение документации.
4. Оформление документации и регистрация результатов создания песочных картин.

Основная литература

1. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.— СПб.: Речь, 2006. — 160 с.
2. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.

1. Особенности детской песочной терапии.

«Особым» детям сложно самостоятельно создавать картины из песка. Они не могут, как обычные дети, начинать спонтанно строить города, приносить в картины игрушки. Всем им этому их необходимо научить. Ведь если их предоставить самим себе возле песочницы, то большая часть песка окажется на полу или в волосах детей.

Следует начинать работу с песком со знакомства с тактильными ощущениями, появляющимися при взаимодействии с ним.

Педагог погружает руки детей и свои собственные в песок и подробно проговаривает свои ощущения. «Я чувствую прохладу, покалывание, каждую крупинку. А я чувствую тепло и пр.» Поскольку, многие дети плохо говорят, они не могут повторить вслед за учителем. Проговаривая свои ощущения, педагог закрывает глаза, всем своим видом показывая, что прислушивается к своим чувствам.

Следующим этапом, который делает педагог, заключается в том, чтобы научить детей ставить ладонь на ребро и удерживать в таком положении (песок помогает детям ровно держать ладони).

Через некоторое время дети при помощи педагогов могут составлять отпечатками ладоней различные геометрические формы (квадраты, треугольники, круги). Самостоятельно создавая геометрические формы на песке, дети лучше запоминают понятие формы, сенсорные эталоны формы и величины.

Параллельно с этими упражнениями, педагог помогает детям делать самомассаж песком: перетирать его между ладонями и пальцами, глубоко зарывать руки в песок. Все это позволяет перейти к упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики: пальчики «ходят гулять» по песку, играют на песке как на клавиатуре пианино, выполняют зигзагообразные движения и пр.

После обучения детей манипуляции с песком, педагог переходит к предметному конструированию. Можно строить природные ландшафты: ре-

ки, озера, горы, долины, по ходу объясняя детям сущность этих явлений. Так постепенно дети получают информацию об окружающем мире и принимают участие в его создании. Из природных материалов педагог совместно с детьми строит мосты, делает из камешков дорожки. В песочнице появляются деревни, населенные домашними животными. Дети узнают и «проигрывают» жизнь в деревне. Потом в песочнице строятся целые города, и педагог рассказывает о том, как течет жизнь в городе.

Все песочные картины хорошо сопровождать рассказами педагога. При этом дети манипулируют с деревьями, и животными, транспортом и даже домами. Такие занятия не только развивают представления об окружающем мире, но и пространственную ориентацию.

Параллельно с этими занятиями, педагог совместно с детьми «пишет» на песке. Различными трафаретами они оставляют отпечатки, а потом обводят их пальцем. Обводка на песке у ребят получается лучше, чем на бумаге. Но главное, если письмо в тетради не вызывает у детей интереса, то на песке они «пишут» с удовольствием.

После систематических занятий можно приступить к постановке сказок на песке: «Колобок», «Теремок», «Курочка Ряба». Педагог рассказывает сказку и рукой ребенка передвигает фигурки основных персонажей. Постепенно дети учатся соотносить речь с движениями персонажей и самостоятельно играют фигурками сказочных героев, передвигая их в соответствии с сюжетом.

Занятия в песочнице являются очень полезными для детей. Они улучшают эмоциональное состояние, внимание; учат предметному манипулированию в песочнице и переносу приобретенных навыков в повседневную жизнь; а также соотносить речи с предметными действиями. После песочных игр детям легче и естественнее даются театрализованные игры и другие занятия.

Таким образом, коррекционные игры в песочнице позволяют:

- Совершенствовать координацию движений, мелкую моторику, ориентацию в пространстве.
- Стимулировать интерес к занятиям. Дети, не отвлекаясь, могут выдерживать 15-20 минут занятий.
- Развивать речь. Дети начинают спонтанно импровизировать, передавать интонации, темп речи педагогов. Дети стараются подражать педагогам, имитировать звуки, которые издают их персонажи.
- Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, в особенности тактильно-кинестетической чувствительности.
- Совершенствовать навыки позитивной коммуникации.
- Формировать представления об окружающем мире, «проигрывать» разнообразные жизненные ситуации, объяснять их смысл и способ поведения в них.
- Стабилизировать психоэмоциональное состояние.

5. Ведение документации.

Способы документирования процесса песочной терапии

Для ведения документации и контроля над динамикой процесса психолог делает эскиз-схему каждой картины в песке, замечает все, что может иметь значение, и в конце сессии делает одну (или более) фотографию картины. Это важно для последующей интерпретации символических аспектов бессознательных проявлений клиента. Фотовспышки не подходят для фотографирования, так как важные тени стираются, и становится труднее распознавать структуры.

Хотя большинство психологов, использующих песочную терапию, делают фотографию или набросок законченной картины клиента или пары, они не фиксируют весь процесс создания мира. Для чего же необходимо вести хронику всего процесса создания мира в подносе с песком?

Вообразите, что вы можете взять только одну фотографию из вашей жизни. Что вы можете увидеть? Вы, вероятно, увидите бы, где когда-то были, и вспомнили бы, что (или кто) имело тогда для вас значение. Однако другие люди, рассматривая снимок, увидели бы только изображение события, которое вызывает (или не вызывает) у них эмоциональную реакцию. Они не увидели бы то, что вы видите на фотографии, и при этом не узнали бы того, что вы испытали. Они не приняли бы решения, которые вы приняли, изменения, которые у вас произошли. Можно возразить: «Но эта фотография показывает так мало из того, что происходило в моей жизни!» Так и с песочной терапией. Это процесс, который показывает движение бессознательного и осознанного клиентом. Регистрация процесса песочной терапии становится картой этого движения. Фотография законченной картины на песке — всего лишь часть процесса.

Трудно держать в памяти все детали процесса работы над картиной в песке, включая выбор и последовательность размещения объектов. Важно делать записи в такой форме, чтобы психолог мог фиксировать свои наблюдения в течение всего процесса работы над картиной. «Это поможет изучать символический процесс размышлений клиента и разрешит психологу вникнуть в природу и направленность пути разрешения проблемы клиента» (де Доменико, 1988).

Сделанные в процессе строительства клиентом своего мира замечания будут помогать психологу в течение всей работы. Внимательно наблюдая процесс, психолог научается понимать, к какой области в подносе нужно обратиться, когда работа над картиной закончена. Например, вы заметили, что ваш клиент стал встревоженным, когда принес льва в поднос и установил его рядом с ягненком. Затем он взял ягненка и переместил его через реку, подальше от льва или убрал льва из подноса. Из этого вы узнали, что у клиента есть опыт, связанный с этими фигурами, и в дальнейшем исследовании уже готовой картины на это необходимо обратить особое внимание. Таким образом, в течение всей работы заметки психолога напоминают о том, что конкретно выяснилось, когда клиент перемещал льва и ягненка.

Есть дополнительные причины для того, чтобы делать подробную запись процесса. Такая информация нужна, если психолог проводит исследования, преподает песочную терапию или дает показания в суде. При даче показаний в суде отчет о процессе песочной терапии может быть ценен для психолога, клиента и судьи.

Некоторые психологи возражают против записей в течение процедуры, потому что этот процесс отвлекает их от клиента. Но записи могут увеличить внимание ко всем деталям работы над картиной и таким образом способствовать установлению психологически комфортной ситуации для клиента, устранить нежелательные мысли у психолога. Хотя некоторые клиенты предпочитают, чтобы психолог ничего не записывал, нужно убедить их в важности этой процедуры и сохранении тайны. Разрешения на запись и фотографирование важно получить до начала работы. Если клиент все же настаивает, чтобы вы не фиксировали процесс, можно научиться делать примечания в уме. После ухода клиента можно восстановить картину и заполнить протокол.

Подробное описание и схемы

Если нет возможности сфотографировать песочный мир, большинство песочных терапевтов делают подробные описания процесса и результата. Заранее договоритесь с клиентом о том, что вы будете подробно описывать процесс, и заверьте его в конфиденциальности этих материалов.

При работе с ребенком, с ребенком несколько подносов за один прием, работе с семьей или парой подробная регистрация часто невыполнима. Однако обратите особое внимание на основные темы, прогрессию и образы игры ребенка, семьи или пары.

Практики песочной терапии предлагают разные варианты процесса документирования. Д-р Райс-Минухин делал набросок развивающегося мира в своем журнале консультаций, сидя от клиента на небольшом расстоянии. Кэтрин Брадвей сидит со стороны клиента перед подносом и делала запись порядка размещения и местоположения объектов. Самое главное, чтобы этот процесс был удобным для психолога и клиента. Протокол или журнал консультации может находиться рядом с вами или на коленях, чтобы в любой момент можно было обратиться к записи настоящего или прошлого процесса песочной терапии. После консультации необходимо в спокойной обстановке вспомнить все нюансы и дополнить протокол.

В процессе строительства мира психолог наблюдает за достаточно большим количеством событий. Записать все практически невозможно. На что же обращать внимание в первую очередь?

Часто клиенты размещают объекты в подносе согласно их важности или исходя из временной последовательности развития мира в песке. Это, однако, не всегда верно. Иногда клиенты просто ориентируются на полки и размещают объекты в подносе в той последовательности, как находят их. В течение стадии «Терапия» попросите клиента восстановить последовательность, с которой он размещал объекты в поднос. Значение последовательности должно стать ясным и для психолога, и для клиента.

Поскольку вы наблюдаете за процессом создания мира, обратите внимание на форму подноса и цвет песка; как и куда песок перемещается и использует ли клиент воду (сколько). Как только дело доходит до выбора объектов, обратите внимание на их местоположение и направление (в схеме отмечать стрелкой); где они находятся относительно горизонта (выше или ниже поверхности песка). Обратите внимание на любые изменения, которые делают клиенты, на объекты, которые они погружают в толщу песка, перемещают или удаляют, или выбирают, но не размещают в подносе (что остается в корзинке). Обратите внимание на язык тела клиента, вербальные и невербальные реакции. Подробно описывайте их. Зафиксируйте и запишите собственные чувства и мысли. Если что-то кажется вам особенно важным — запишите. Так как процесс песочной терапии является целостным, существенно все: и то, что говорит или делает клиент, и то, что говорит или делает психолог.

В настоящее время чаще всего для регистрации процесса песочной терапии используется индивидуальная регистрационная форма, разработанная де Доменико (1988). Эта форма не занимает много времени, имеет две карты подноса (в случае изменения картины). Верхняя часть регистрационной формы содержит информацию об имени клиента, выборе песка, названии картины, датировку и т. д. Обратную сторону регистрационной формы песочные терапевты используют в случае большого количества фигур или для записи истории о мире. Как и Дора Калфф, де Доменико предлагает рисовать схему (карту) мира клиента. Объекты могут изображаться схематически. Каждому из них на карте, как и в списке, дается соответствующий номер. Под таблицей психолог может записать комментарии или гипотезы относительно данной песочной сессии, свои вопросы клиенту на следующую сессию. К регистрационной форме можно прилагать фотографии. Для каждого клиента заводится папка с файлами, в которую вкладываются протоколы сессий по очередности. Это позволит не только содержать полный материал в порядке, но и удобно отслеживать динамику процесса клиента.

При работе с семьей или парами способ регистрации зависит от того, сколько используется подносов. Если партнеры строят параллельно в двух подносах, то в листе регистрации должны быть схемы обоих миров с описаниями. Возможно, для этого вам понадобится помощник.

Если семья работает в одном подносе, то регистрация будет проводиться по классической схеме.

6. Оформление документации и регистрация результатов создания песочных картин.

Индивидуальная регистрационная форма

ФИО _____ Поднос _____ Песок (сухой, влажный) _____

Дата _____ Время _____

№	Объекты	Вербальные и невербальные реакции клиента	Реакции психолога	Карта
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

	1	2	3	5
A				
B				
C				
D				
E				

	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					
E					

Комментарий _____

Поднос _____ Песок (сухой, влажный)

Дата _____ *Время* _____ *Название* _____

[illegible]

Карта

Рассказ клиента _____

Комментарии
психолога _____

Лекция 6

Тема: Юнгианское направление Sand play

План

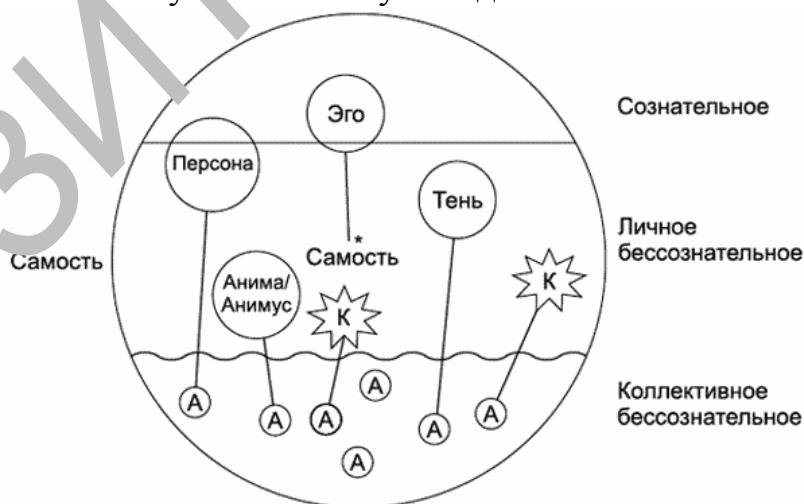
1. Направление интерпретаций песочных композиций.
2. Анализ песочной картины. Схема анализа по Д.Кальфф.
3. Архетипы и символические процессы в песочной терапии.
4. Структуры психики по К.Г.Юнгу (комплекс и архетип, Эго, Персона, Тень, Анима/Анимус, Самость) и их отражение в подносе с песком. Архетип Матери, Отца, Ребенка, «Я», Самости.
5. Топография пространства. Ландшафт.
6. Символ и знак, взаимодействие сознательного и бессознательного.
7. Символическое поле, культура обращения.

Основная литература

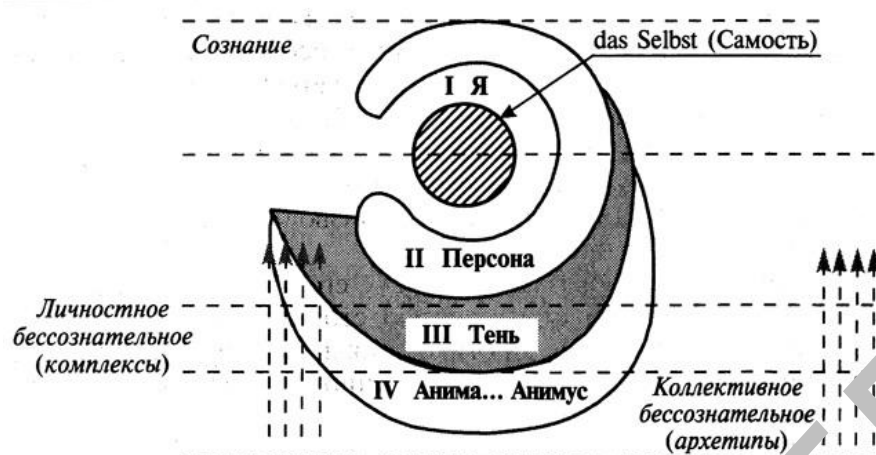
1. Трошихина, Е.Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии/ Е.Г.Трошихина. – Питер; Санкт-Петербург; 2014. – 336 с.
2. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/ Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
3. Юнг, К. Г. Человек и его символы/К.Г.Юнг. – М.: Серебряные нити, 2002. – 296 с.

Структуры психики по К.Г.Юнгу (комплекс и архетип, Эго, Персона, Тень, Анима/Анимус, Самость) и их отражение в подносе с песком. Архетип Матери, Отца, Ребенка, «Я», Самости.

Существует несколько вариантов предложенных юнгианцами схем, отображающих классическую юнгианскую модель психики.



Структура психики (ирландский психотерапевт О. Кроули)



Личность в целом, или психика, как называет ее Юнг, состоит из нескольких дифференцированных, но *взаимосвязанных систем*.

Сознание	Личное бессознательное	Коллективное бессознательное
Восприятие Мышление Эмоции Воля Интуиция Влечения Сновидения	Информация из внешнего мира малой интенсивности, которая не достигла уровня сознания. Содержания, которые потеряли интенсивность и забыты. Врожденные биологические инстинкты и побуждения. Вытесненные из сознания, подавленные желания, мысли, переживания, образующие «бессознательные комплексы».	Архетипы обуславливают predisposition к поведению определенного типа, коллективные идеи человечества в определенную эпоху, «дух эпохи». Архетипы влияют на внешний физический мир, природу, космос.

Системы психики

Сознание, личное бессознательное, коллективное бессознательное.

Сознание

Юнг отмечал, что **сознание** человека состоит из ряда компонентов.

1 компонент сознания. Первый — это *восприятие*. Человек видит, слышит, осязает мир и тем самым его осознает. Восприятие свидетельствует о том, что *нечто* существует. Но оно не говорит, что это такое. Его конкретизирует процесс апперцепции — комплексный процесс работы памяти и мышления, который позволяет нам понять, *чем* является такое нечто. Таким образом,

2 компонент сознания — мышление.

Однако часто, еще полностью не проанализировав информацию, мы уже испытываем эмоциональные реакции приятного или неприятного характера, т. е.

3 компонент сознания - чувственные, эмоциональные оценки, которые также являются обязательным компонентом человеческого сознания.

4 компонент сознания - процесс предвосхищения, интуиции (восприятие заключенных в ситуации потенциальных возможностей) — одна из основных функций психики. Человек может осознавать эти интуитивные предвосхищения.

В зависимости от того, какой из компонентов сознания является преобладающим у данного человека, на какой из них он опирается в получении и переработке информации, Юнг выделял разные типы людей.

- мыслительный или эмоциональный;
- осязающий (опирается на свои реальные восприятия в данный момент) или интуитивный (в большей мере опирается на предчувствия и интуицию);
- волевой, рациональный или воспринимающий, иррациональный, стихийный.

5 компонент сознания. Для волевого типа характерна большая выраженность процессов **воли**, причем они представляют собой направленные мышлением импульсы, которые позволяют человеку действовать по своему усмотрению, исходя из принятого четкого решения, и последовательно реализовывать свои решения.

6 компонент сознания. Воспринимающему, иррациональному, стихийному типу свойственно преобладание **процессов влечений**. Они побуждают человека многократно изменять свои решения и действия, колебаться, гибко реагировать. У людей этого типа господствуют «влечения-импульсы, проистекающие из бессознательного и носящие характер зависимости и принуждения» (К. Г. Юнг).

7 компонент сознания -Сновидения — это специфический компонент сознания; по словам Юнга, «вторгнувшаяся в сознание равнодействующая бессознательных процессов». Сон является состоянием, в котором сознание существенно ограничено, но не исчезло полностью, подобно тому как и бессознательная душевная жизнь не прекращается во время бодрствования. Часто наши сознательные намерения и действия перечеркиваются бессознательными процессами (например, оговорки, описки: «Оговорка выдает правду»).

Юнг отмечает, что любая работа, обычно совершающаяся в сознании, может протекать и в бессознательном — даже интеллектуальная деятельность (например, поиск решения порой осуществляется во сне).

Заслуга Юнга — выявление того, что, бессознательная часть психики человека представляет собой важнейшую информационную и творческую базу, что она содержит значительно больше информации, чем сознание, и поэтому служит связующим звеном с миром, природой, космосом.

Личное бессознательное

Личное бессознательное — это регион, примыкающий к Я. Оно состоит из переживаний, некогда бывших сознательными, но вытесненных,

подавленных, забытых или игнорируемых, и из переживаний, которые при появлении своем были слишком слабы, чтобы произвести впечатление на уровне сознания. Содержание личного бессознательного, подобно материалу предсознательного у Фрейда, доступно сознанию; между личным бессознательным и Я идет сильное "двустороннее движение".

Комплексы. Комплекс – это организованная группа или *конstellация* чувств, мыслей, перцепций, воспоминаний, существующая в личном бессознательном. У него есть ядро, действующее как своего рода магнит, притягивающий или "констеллирующий" различные переживания.

Юнг больше уделял внимание комплексам и выделил, наряду с индивидуальными специфическими для каждого человека комплексами, такие структуры, которые характерны для всех людей: **Персона, Тень, Анима/Анимус.**

Ядро и многие ассоциированные элементы в каждый момент времени бессознательны, но любая ассоциация может стать – и частично становится – сознательной.

Коллективное бессознательное

Понятие коллективного или надличного бессознательного – одна из наиболее оригинальных и спорных примет теории личности Юнга. Понятие коллективного бессознательного было введено Юнгом для обозначения более глубокого слоя в психике. *Коллективное бессознательное представляет собой хранилище для опыта всего человечества, накопленного в процессе эволюции.* Этот пласт идентичен для всех людей, но его конкретное проявление различно у каждого человека, аналогично тому, как тела, идентичные по строению, отличаются у каждого отдельно взятого индивида. Юнг считал, что в коллективном бессознательном находятся архетипы.

Архетипы. Структурные компоненты коллективного бессознательного называются по-разному: *архетипы, доминанты, изначальные образы, имаго, мифологические образы, поведенческие стереотипы.*

Миллионы лет наши предки сталкивались с опасностями и трудностями, связанными с добыванием пищи, рождением детей, потерями, болезнями, кризисами, т.е. с одними и теми же важными и сложными ситуациями жизни, и в психике сформировались внутренние знания и переживания, помогающие разрешению проблем. В аналогичных случаях архетипы вызывают в людях схожие мысли и типы поведения вне зависимости от того, в какой эпохе и в каком месте земного шара они жили или живут.

«Архетипы – это врожденные идеи или воспоминания, которые предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом» (Хьюэлл Л., Зиглер Д.). Это даже скорее матрицы, которые дремлют в глубине психики, пока соответствующие внешние события не призовут их к жизни.

Например, архетип матери продуцирует образ матери, который затем отождествляется с реальной матерью. Иными словами, ребенок наследует

предсформированную концепцию генетической матери, и это частично определяет то, как он будет воспринимать собственную мать. На детское восприятие матери также влияет то, что она собой являет, и младенческие переживания ребенка. Таким образом, опыт ребенка – единый продукт внутренней предрасположенности воспринимать мир определенным образом и действительной природы самого мира, и его переживания во многом сходны с теми, что испытывает индивид любой эпохи и любой части света. Скажем, суть матерей осталась во многом той же на протяжении расовой истории, так что наследуемый ребенком архетип матери подобен реальной матери, с которой он взаимодействует.

Например, архетип Энергии. Люди на протяжении своей жизни подвергались воздействию многочисленных сил природы – землетрясений, ливней, наводнений, ураганов, молний, лесных пожаров и т.д. Из этих переживаний возник архетип энергии, предрасположенность ощущать энергию, попадать под ее власть, желание создавать и контролировать энергию. Детское восхищение хлопучками, юношеское увлечение автогонками, навязчивый интерес взрослых к атомной энергии коренятся в архетипе энергии. Этот архетип управляет людьми, подвигая к открытию новых видов энергии. Наш век выражает господство архетипа энергии. Таким образом, архетипы функционируют как напряженные энергетические центры, стремящиеся в каждом поколении продуцировать повторение одних и тех же переживаний.

Архетипы не обязательно изолированы друг от друга в коллективном бессознательном. Они взаимопроницают и смешиваются. Так, могут сочетаться архетип героя и архетип мудрого старца, порождая образ "короля-философа", человека, вызывающего восхищение и уважение как героический вождь и мудрый пророк. Иногда – так, по-видимому, произошло в случае с Гитлером, – возникает смешение архетипов демона и героя, так что некто становится сатанинским лидером.

Архетип может стать ядром комплекса, притягивающим переживания. Тогда архетип может проникать в сознание через ассоциированные переживания.

Мифы, сновидения, видения, ритуалы, невротические и психотические симптомы, произведения искусства содержат значительное количество архетипического материала и представляют лучший источник наших знаний относительно архетипов. Юнг и его сотрудники проделали гигантскую работу по выявлению архетипов в религиозных представлениях, мифах и сновидениях.

Предполагается, что в коллективном бессознательном содержится множество архетипов. Некоторые из тех, что были выявлены – архетипы рождения, возрождения, смерти, власти, волшебства, целостности, героя, ребенка. Бога, мудрого старца, матери-земли, животного. *Типичными архетипами являются Бог, Спаситель, Герой, Мудрый старец, Трикстер, Божественный ребенок, Мать.* Архетипы находят свое выражение в мифах, религии, сказках, сновидениях и т. д.

Например, Великая мать и Ужасная мать – противоположные полюсы архетипа Матери. Наиболее яркими архетипическими образами, воплощающими позитивный полюс, служат Мадонна, китайская богиня Гуань-Инь, а негативный – ведьма, Медуза Горгона. Появление подобных фигурок в песочной композиции может указывать на активизацию материнского комплекса.

Я (Эго)

Эго – центральный комплекс, и большая его часть находится в сознательной части. **Эго** является основой самосознания и включает в себя все те мысли, чувства, воспоминания и ощущения, благодаря которым мы чувствуем свою целостность, идентичность и воспринимаем себя людьми. Это представление человека о самом себе, его ответы на вопросы «кто Я? какой Я?».

Понятие Эго было введено Фрейдом, и можно сказать, что основные положения об этой структуре устоялись в психологии. Юнг же в своих размышлениях больше внимания уделял соотношению Эго и Эго-сознания с бессознательным. Эго привносит в психику организованность, упорядочивая психические элементы и функции. Фрейд считал основными задачами Эго адаптацию к внешней реальности и поддержание внутреннего психического равновесия. Юнг подчеркивал, что Эго происходит из столкновения между телесными ограничениями человека и средой и развивается из последующих столкновений с внешним и внутренним миром.

Эго организует интеллектуальные функции.

Эго воспринимает и определяет то, что находится во внешней реальности, отделяет внешнее от внутреннего содержания.

Также оно организует и контролирует деятельность и поведение.

Эго обладает силой воли и реализует ее, оно способно делать выбор и достигать поставленных целей.

Некоторые функции, выполняемые Эго, остаются неосознаваемыми, поэтому нельзя сказать, что всё Эго находится в области сознания. Так, оно способно использовать механизмы психологической защиты и тем самым регулировать уровень тревоги, искажать восприятие реальности для того, чтобы иметь возможность осуществлять деятельность.

Эго отвечает за чувство идентичности, постоянство и непрерывность личности во времени и пространстве, поэтому важной функцией Эго является память. Человек по-разному воспринимает себя в зависимости от многих обстоятельств. Например, когда он здоров, чувствует прилив сил и бодрости, когда болен – нуждается во внимании и заботе, когда успешен – у него как будто вырастают крылья, а когда сокрушен – ходит словно в воду опущенный. Поэтому очень важно чувство идентичности, уверенность, что «Я» – это «Я».

С годами человек растет и развивается, а Эго устанавливает связь прошлого, настоящего и будущего, сохраняет преемственность изменяющегося образа себя. В течение жизни Эго переходит от одной

идентичности к другой, как правило, новый доминирующий образ позволяет лучше осознавать себя и окружающий мир.

Четко определить, что же такое Эго, достаточно трудно, поскольку здесь каждый исследователь сталкивается с философской проблемой: Эго дает определение самому себе. Видимо, поэтому М. – Л. фон Франц отмечает, что «когда мы начинаем размышлять об Эго-комплексе, то обнаруживаем, что это очень сложный феномен, и должны уяснить себе, что мы очень мало знаем о нем, хотя ему, казалось бы, присущи некоторые весьма распространенные вещи».

Юнг подчеркивал относительность Эго и Эго-сознания и важность нахождения баланса между сознанием и бессознательным. В первую половину жизни Эго набирает свою силу, человек реализует себя во внешнем мире: учится, выбирает профессию, совершенствуется в ней, создает семью и т. д. В середине жизни человек начинает больше задумываться о себе, о том, какой путь уже пройден, соответствует ли выбранная дорога внутренним потенциалам и устремлениям. Он больше присматривается к различным сторонам своей личности, пытаясь лучше понять себя, особенно когда думает одно, а совершает другое, и замечает, что его Я не одно в его внутреннем доме.

В личном бессознательном существуют комплексы. Юнг писал, что они ведут себя как независимые существа. Комплексы могут быть в разных отношениях друг с другом, а также с Эго, иногда они синтонны Эго, но чаще Эго-дистонны, т. е. находятся в сильном противостоянии по отношению к собственной воле человека. Бывает и так, что Эго-комплекс отождествляется с одним или несколькими другими комплексами и «психологически наивный человек принимает их за свою истинную сущность». Одна из задач развития, которая стоит перед Эго, – это установить связь с разными частями своей личности так, чтобы не отгородиться непроходимой стеной от комплексов, но и не слиться с какими-либо из них.

Персона (Маска)

Маска (persona) – это личина, которую человек надевает в ответ на требования социальных условностей и традиций и в ответ на внутренние архетипические потребности. Это – роль, предписанная человеку обществом, та маска, которую он должен исполнять в жизни соответственно общественным ожиданиям. Цель маски – произвести определенное впечатление на других, и она часто – хотя и не всегда – скрывает истинную природу человека. Маска или личина – это публичная личность, те стороны, которые человек являет миру или которые навязаны ему общественным мнением, в противоположность собственной личности, скрытой за социальным фасадом. Ее цель – производить впечатление на других и утаивать то, что человек хочет скрыть от посторонних глаз.

Если, как это часто случается, Я отождествляется с маской, индивид сознает в большей мере не свои реальные чувства, а ту роль, которую играет. Он отчуждается от себя, и вся личность становится плоской, двухмерной. Он

становится видимостью человека, отражением общества – вместо того, чтобы быть самостоятельным человеческим существом.

В обществе человек играет определенные роли. Роль – проводник в социум, который позволяет более естественно входить в среду, обеспечивает успешную активность и взаимодействие. Общество связывает с ролью некоторые ожидания, и у каждого человека есть представления о том, что общество ждет от него в конкретной роли, актуализацию каких качеств предполагает. Персона – это маска для той роли, которую исполняет человек. Персона и есть то лицо, которое человек показывает миру, потому что он хочет, чтобы его воспринимали таким окружающие.

Персона облегчает межличностные отношения и способствует расширению сферы деятельности в обществе. Иными словами, с ее помощью человек связывается с внешним миром. Роли узнаваемы, поскольку существуют определенные правила поведения, соответствующая одежда и атрибуты, и это облегчает совместное сосуществование людей.

Персона формируется постепенно в процессе социализации.

И взрослый человек может уже сознательно ее развивать. Когда человек выбирает роли в соответствии со своими индивидуальными особенностями и склонностями, то формируется подходящая для Эго Персона, способствующая его развитию. Обычно человек играет несколько ролей, поэтому у него много персон: *сестра, матери, сына, жены, доктора, учителя и т. д.*

Устойчивое Эго может свободно переходить от одной персоны к другой в зависимости от обстоятельств и сообразно потребностям. Если же есть одна довлеющая Персона, то она ограничивает функционирование человека.

Например, Персона директора, которая замечательно подходит для работы, может быть не подходящей дома. В известном фильме «Москва слезам не верит» главную героиню – директора завода – начальственный тон в разговоре с любимым человеком за обедом едва не привел к разрыву отношений.

В более серьезных случаях, когда Эго идентифицируется с Персоной и она занимает центральное место, любая угроза социальной роли воспринимается как прямая опасность для всего Эго. Так, люди, реализующиеся только в работе, тяжело и болезненно воспринимают выход на пенсию. Дело в том, что нужен достаточный уровень осознанности, чтобы не сливаться с Персоной и проявлять себя многогранно, поскольку чем активнее и успешнее человек в профессиональном плане, тем больше он социально вознаграждается, тем более значительным и уважаемым он себя чувствует и еще больше уделяет внимание Персоне. Человек с хорошей Эго-идентичностью развивает гибкую Персону, это выражается не только в том, что он легко меняет маски, но также и в том, что, исполняя социальные роли, он остается самим собой. Проявляя свои личностные качества, он привносит особые нюансы и оттенки в заданные рамки. Можно сказать и так: наличие гибкой Персоны способствует полноте жизни.

Другой вариант недостаточности Персоны возникает, когда человек чувствует необходимость соответствовать социальным ролям как давление со стороны общества и протестует против устоявшихся правил. Иными словами, Эго отказывается принять Персону. Особенно сложным периодом в этом плане является подростковый возраст – время выбора социальных ролей.

Д. Холл приводит три наиболее известных случая «несрабатывания» Персоны.

1. *Избыточное развитие Персоны* может продуцировать личность, которая очень точно чувствует социальные роли, но остается с ощущением, что «внутри» никакой реальной личности и нет.

2. *Недостаточное развитие Персоны* продуцирует личность, которая оказывается слишком уязвимой к возможным обидам и неприятию или сметаема людьми, с которыми она взаимодействует.

3. *Идентификация с Персоной до такой степени, что Эго ошибочно «чувствует» себя идентичным с основной социальной ролью.* Любая угроза этой значимой социальной роли воспринимается как прямая опасность для целостности самого Эго (Холл Д. А., 1996).

Способность быть гибким – это то, что важно в ситуации с Персоной.

Тень

С Эго неразрывно связана Тень. Если Эго-идентичность содержит представление человека о себе самом, каким он является, то в содержание Тени входит противоположное тем, кем человек не является, как он считает, и каким не позволяет себе быть.

«Юнг использовал термин „Тень“ для обозначения и обобщения того, что каждый человек боится и презирает в себе».

Комплекс Тени полностью находится в бессознательном, и дело не в том, что люди не знают о существовании каких-то качеств характера или особенностей поведения, а в том, что они не догадываются, что сами обладают этими неприглядными, с их точки зрения, сторонами личности и проявляют их.

Эго-идентичность начинает формироваться в раннем детстве под влиянием родителей, а затем – и других окружающих ребенка людей: родных воспитателей, учителей. Одни личностные проявления, склонности и особенности поведения приветствуются взрослыми, а другие – пресекаются. Положительная или негативная оценка зависит от установок родителей, семейных традиций и культурных ценностей. В одной семье подчеркивается, что надо быть скромным, терпеливым, а в другой поддерживается активное и смелое поведение. Постепенно ребенок вбирает в себя желательный образ, а неприемлемые для него проявления и черты старается не показывать и не быть таким упрямым, или назойливым, или трусливым и т. п., потому что боится быть отвергнутым.

Сексуальные и агрессивные импульсы наиболее часто подавляются как социально неприемлемые и проблематичные для родителей. Однако те

склонности и побуждения, которые не смогли попасть в Эго, не исчезают, а группируются в комплекс Тени в бессознательном.

Тень отделяется от доминирующей Эго-идентичности и не осознается как часть личности. Итак, то, что признано, выходит на свет сознания, а то, что отвергнуто, удаляется в тень бессознательного. Эго и Тень находятся в противоречии, это полярные полюсы, и доминирующая Эго-идентичность воспринимает Тень, как врага. Чем больше Эго привержено какому-то качеству, тем больше противоположного качества находится в Тени. В ней оказывается и то, что кажется недостойным для Персоны. Д. Холл пишет, что «по сути, Тень – это альтернативная Эго-идентичность, содержащая материал, который мог бы присутствовать в Эго, если бы оно развивалось в ином окружении».

Обычно содержание Тени проецируется на других людей, и за другими замечаются такие особенности характера и поведения, которые человек считает неприемлемыми для себя, то, каким, по его мнению, он не способен быть. Подозрительность, жадность, сварливость, враждебные чувства и т. п. воспринимаются как принадлежащие кому-то из окружающих, но не себе. «Соблазнительно выпихнуть то, чего не хочется, наружу, где это можно на досуге осуждать». В проекции проще увидеть теневые аспекты своей личности. Если, например, для человека важно быть душевным, теплым в общении с окружающими, то он больше будет уделять внимание проявлениям холодности или черствости со стороны собеседника и не замечать, когда он сам бывает жестким, холодным, ранящим других. Иными словами, Тень, спроецированная на другого человека, усиливает восприятие проявлений у него именно этих качеств. Конечно, они вполне могут принадлежать другому человеку, но при восприятии другого они усиливаются за счет кусочков собственной спроецированной Тени. Комплекс Тени содержит сильную эмоциональную составляющую, он вызывает напряжение, тревогу, поскольку Эго-идентичность ничего не хочет знать о наличии таких качеств, черточек, странностей в себе и не допускает их в свой образ.

С тем, как воспринимается человек, на которого спроецирована Тень, Д. Холл пишет: «Как правило, Тень можно заметить в проекции на человека того же пола, который почему-то (обычно чисто иррационально) вызывает неприятное ощущение. Подобная неприязнь сильно отличается от неприязни, обусловленной объективно неприглядными чертами: в таком случае человек просто не нравится. Однако он не вызывает ощущения тревожности. Образ человека, на которого спроецирована Тень, мучает, преследует, и кажется, что его роль намного важнее реальной роли в жизни проецируемого».

Итак, Тень активизируется при взаимодействии с человеком того же пола. То, что в нем раздражает, пугает, приводит в негодование, в общем, вызывает сильную эмоциональную реакцию, казалось бы, без особых причин относится к собственному теневому материалу. М. – Л. фон Франц говорила: «Если при попытке приятеля обвинить вас в допущенной ошибке вы чувствуете, что выходите из себя, знайте, что это проявляется часть вашей

Тени, которую вы не осознаете». Острая зависть по отношению к тем качествам, которые недостаточно развиты у себя, тоже указывает на Тень.

Человек хочет, чтобы его одобряли родители и более широкое окружение, поэтому многие природные и личностные аспекты вытесняются. Мораль и нравственность накладывает ограничения на определенные человеческие желания и их проявления. Будучи детьми, мы усваиваем «что такое хорошо и что такое плохо», став взрослыми, отдаем себе отчет в том, что такое «надо» и «должен». И это дает возможность быть социально принятыми и даже одобряемыми. Взрослый человек сознательно развивает в себе ценные для него качества и замечательные свойства, стремится избавиться от неприглядных сторон своей личности, мешающих ему в жизни. Однако если позитивные и негативные качества воспринимаются слишком односторонне, однозначно, то они входят в противоречие, создают два противоположных полюса. Позитивные качества осознаются, они входят в структуру Эго, а негативные проявления, если они не осознаются, формируют Тень в бессознательном. Усиление позитивного полюса Эго вызывает нарастание силы Тени, так же как в природе самый яркий свет создает самую густую тень.

Юнг полагал, что психика является целостной, а психические структуры уравновешенны. Если сознательную жизнь определяет какая-то крайне односторонняя тенденция, то через некоторое время в психическом возникает противоположная тенденция, равная ей по мощи.

Итак, если Эго и Тень сильно поляризованы, то, надолго или нет, человек может оказаться во власти своей Тени, потому что она займет место Я. В жизни и литературе немало тому примеров.

В пьесе-сказке Е. Шварца «Тень», написанной по мотивам предыдущей истории, взаимоотношения ученого с Тенью закончились иначе. Скромный ученый Христиан-Теодор не решался признаться в любви принцессе и попросил свою Тень сделать это вместо него. Его отделившаяся властная Тень – наглый интриган и карьерист, получив руку принцессы и став королем, потребовал, чтобы ученый признал свое поражение, признал, что теперь Тень является Христианом-Теодором. Однако на этот раз ученый сумел овладеть своей Тенью, его спасли слова «Тень, знай свое место». Для того чтобы это сказать, надо было проявить решительность и властность, те качества, которые до этого принадлежали только его Тени.

В Тени практически всегда присутствуют те качества, которые необходимы для дальнейшего роста и развития личности, их интеграция, т. е. присоединение «утраченных» частей Эго, обязательно приводит к его обогащению.

Существенным условием для работы с Тенью в процессе психотерапии является создание безопасного и свободного пространства, поскольку знакомство с негативными аспектами своей личности, т. е. осознание Тени, вызывает у человека чувство вины и стыда, ведь они когда-то были отвергнуты именно как плохие стороны себя.

Между тем агрессивные и сексуальные импульсы, которые были отделены на ранних этапах формирования Эго, оказываются основополагающими для нормального взрослого, они могут быть интегрированы уже во взрослую Эго-структуру, а их выражение изменено и направлено в нужное русло.

В Тень аналогичным образом могли попасть и другие характеристики, включая спонтанность, живость, легкость самопредъявления, свободное выражение чувств.

Разумеется, станут известными и такие качества, которые совсем не нравятся человеку. Юнг говорил: «Видимый враг всегда лучше, чем невидимый». «Темная сторона человека – это, в конце концов, сторона человека». Если признается свой собственный потенциал зла, то его не надо будет искать снаружи, демонизировать других людей, таким образом, в осознании Тени присутствует и моральный аспект. Признавая свою Тень, человек понимает, что он сам несет ответственность за ее проявления, а потому старается лучше их контролировать и находить адекватные способы выражения Тени. Юнг подчеркивал, что Тень представляет собой моральную проблему, бросающую вызов Эго. Осознание Тени вызывает немалое сопротивление и требует серьезных моральных усилий, поскольку, даже признав, на что мы способны, важно еще определить для себя, как с этим жить дальше.

Юнг говорил, что «как только он (пациент) осознает, что у него самого есть тень, что его враг находится в его собственном сердце, начинается конфликт, и один становится двумя». Если Эго способно удерживать в сознании оба полюса, то становится возможным их преобразование и объединение в третью позицию, т. е. синтез. Интеграция ведет к увеличению сферы активности Эго и освождению энергии, требовавшейся прежде для поддержания разделения и вытеснения теневых характеристик. Человек часто переживает это как возрождение надежд и возвращение жизненных сил.

Как предполагал Юнг, архетип Тени – абсолютное зло, и это уровень борьбы Бога с Дьяволом.

Хотя Эго может осознать то, что содержится в личной Тени, принципиально ее невозможно осознать до конца. Материал Тени, интегрированный в Эго, приводит к изменению Эго-идентичности, и у обновленного Эго появляется новая Тень. Однако встреча с новыми теневыми аспектами теперь уже не будет восприниматься столь драматично, поскольку Эго-сознанию стало известно о существовании своего постоянного темного спутника.

Анима и Анимус

Широко признано, что человек в сущности – животное бисексуальное. На физиологическом уровне мы видим, что и у мужчин, и у женщин выделяются и мужские, и женские гормоны. На психологическом уровне у представителей обоих полов обнаруживаются как маскулинные, так и фемининные характеристики.

Фемининную сторону мужской личности и маскулинную сторону женской Юнг приписывает архетипам. Фемининный архетип в мужчине называется **анима**, маскулинный архетип в женщине – **анимус**. Эти архетипы, хотя и могут быть обусловлены хромосомами и половыми железами, являются продуктами мужских расовых переживаний, связанных с женщинами, и женских, связанных с мужчинами. Иными словами, мужчина, живя с женщиной на протяжении веков, стал феминизированным; женщина, живя с мужчиной, стала маскулизированной.

Эти архетипы не только являются причиной наличия у представителя каждого пола черт противоположного; они также действуют как коллективные образы, мотивирующие представителей каждого пола на то, чтобы понять представителей другого и ответить.

Мужчина чувствует природу женщины через реальность своей анимы, женщина чувствует мужскую природу через реальность своего анимуса. Но анима и анимус могут привести к непониманию и разладу, если архетипический образ продуцируется безотносительно к реальному характеру партнера. Так, если мужчина пытается отождествить свой образ идеальной женщины с реальной женщиной и недостаточно принимает в расчет расхождение между идеальным и реальным, он может жестоко страдать, когда поймет, что эти двое не тождественны. Между требованиями коллективного бессознательного и реальностью внешнего мира должен быть компромисс, иначе человек не сможет достаточно хорошо адаптироваться.

Анима представляет собой бессознательное женское начало мужчины, его внутренний образ женщины, в то время как Анимус – внутренний образ мужчины у женщины, ее бессознательная мужская сторона. В образе Анимы хранится весь опыт, который был получен при взаимодействии с женщинами, аналогично Анимус содержит опыт взаимодействия с мужчинами. Архетипическая составляющая комплекса включает в себя многовековой опыт взаимодействия с противоположным полом.

«Первой и главной этой душевного образа всегда выступает мать, позднее подключаются те женщины, которые возбуждают чувства мужчины, – не важно, в позитивном или негативном смысле» (Юнг К. Г., 2010, с. 225).

На содержание Анимы и Анимуса влияет то, как понимается в культуре мужское и женское начало. Культура предписывает поведенческие роли лицам и мужского, и женского пола, от них ожидается проявление определенных личностных качеств, которые традиционно связываются с полом. В классическом варианте от мужчин требовалась логичность, а от женщин – чувственность, что и определило понимание Юнгом сущности Анимы и Анимуса. «Если Анима создает настроения, то Анимус – мнения, и как настроения мужчины появляются из темных глубин, так и мнения женщин основываются на столь же бессознательных, априорных предпосылках» (Юнг К. Г., 2010, с. 235). Анимус – это разум, он соответствует отцовскому Логосу, тогда как Анима – материнскому Эросу.

Логос предполагает активность, интеллект, сфокусированное сознание, проникающий интерес, объективность, направленность на достижение и самоутверждение; Эрос – эмоциональность, пассивность, восприимчивость, принятие, умение налаживать отношения, воображение и пророческие озарения, тягу к природе. Если Логос разделяет, то Эрос связывает. Юнг писал: «Функция Эроса состоит в объединении того, что разбросано Логосом».

Аниму и Анимуса можно рассматривать как возможности, чье проявления отличны от функционирования сознательного Эго, это те аспекты, таинственные и манящие, которые, кажется, есть только у представителей противоположного пола. Если женщина чувствует себя слабой, то будет искать сильного мужчину. Сдержанный мужчина будет ценить качества спонтанности и живости в женщине.

Индивидуальные проявления Анимы и Анимуса складываются преимущественно под влиянием материнских или отцовских черт и могут быть весьма разнообразными, так же как разнообразны родители и взаимоотношения с ними. В позитивной форме эти внутренние фигуры помогают устанавливать отношения с противоположным полом, а в негативной – скорее мешают, им нельзя доверять.

Л. – М. фон Франц в книге «Человек и его символы» описывает различные варианты *негативной мужской Анимы*. Если мать оказывала отрицательное влияние, то Анима проявляется в раздражении, подавленном настроении, состоянии неуверенности. Анима может стать даже демоном смерти. Холодная Анима видна в явительных репликах, отпускаемых по отношению к окружающим, примитивная – в бесплотных эротических фантазиях, сентиментальная – в изнеженности и обидчивости.

О негативном Анимусе фон Франц пишет, что для него наиболее характерна непреклонная убежденность. «Когда такая убежденность изливается трубным, настойчивым мужским голосом или навязывается окружающим посредством грубых скандальных сцен, то нетрудно распознать за этим женскую мужеподобность. Но даже у женщины с очень женственной внешностью Анимус может представлять не в меньшей степени жесткую неумолимую силу. Иногда в женщинах открывается нечто упрямое, холодное и совершенно недоступное». Негативный Анимус, так же как и негативная Анима, может проявляться в чувстве неуверенности, в ощущении своей полной никчемности и даже воплощаться в демоне смерти.

Многие люди находят гармонию Логоса и Эроса. Сегодня никого не удивят мягкие логично думающие женщины и тонко чувствующие сильные мужчины. «Быть можно сильным мужчиной и нежным, как мать» (реклама Nescafe).

Использование Юнгом латинских терминов подчеркивает архетипическую природу Анимы (душа) и Анимуса (дух) и отсылает к философским воззрениям о душе и духе начиная с Древней Греции. Понятия души и духа были разными в разные периоды культуры. Так, для святого Августина Анима (душа) связана с телом, в то время как Анимус (дух) имеет

силу инсайта и в состоянии понять не только душу и тело, но и Бога. В то же время, разрабатывая концепцию Анимы/Анимуса, Юнг посчитал, что ему необходимо найти более нейтральный термин, чем «душа», поскольку у него уже есть определенные устоявшиеся религиозные коннотации. Например, согласно современному христианскому вероучению, душа вечна, она обитает в теле до тех пор, пока мы живы, и покидает его в момент смерти. Юнг описывал нечто другое и поэтому предпочел использовать латинские термины Анима и Анимус.

Использование Юнгом латинских терминов подчеркивает архетипическую природу Анимы (душа) и Анимуса (дух) и отсылает к философским воззрениям о душе и духе начиная с Древней Греции. Понятия души и духа были разными в разные периоды культуры. Так, для святого Августина Анима (душа) связана с телом, в то время как Анимус (дух) имеет силу инсайта и в состоянии понять не только душу и тело, но и Бога. В то же время, разрабатывая концепцию Анимы/Анимуса, Юнг посчитал, что ему необходимо найти более нейтральный термин, чем «душа», поскольку у него уже есть определенные устоявшиеся религиозные коннотации. Например, согласно современному христианскому вероучению, душа вечна, она обитает в теле до тех пор, пока мы живы, и покидает его в момент смерти. Юнг описывал нечто другое и поэтому предпочел использовать латинские термины Анима и Анимус.

Исследуя развитие Анимы и Анимуса, Юнг подчеркивал, что эти архетипы активно проявляются в юности. До наступления юношеской поры Анима и Анимус скрыты влиянием родителей и находятся под его весьма сильным влиянием. Чем больше это влияние, тем больше выбор возлюбленных является положительной или отрицательной заменой родителей. Иными словами, Анимус и Анима основаны на родительском архетипе и родительских комплексах.

Юнг пишет, что мужчине нужно справиться с задачей быть мужчиной, и поэтому молодой человек должен быть в силах освободиться от зачарованности Анимой, вызванной собственной матерью.

Для процесса индивидуализации необходимо понять свою Аниму или свой Анимус, чтобы отличать сознательную индивидуальность от влияний этих архетипических фигур. Если они остаются бессознательными, то могут вести себя как автономные комплексы с негативными эффектами. Если они привнесены в сознание, то приводят в действие творческий потенциал, добавляя значение к жизни. «Если „продукция“ анимы (сновидения, фантазии, видения, симптомы, внезапные идеи и т. д.) ассимилируются, перевариваются и интегрируются, это оказывает благотворное воздействие на рост и развитие („питание“) психе» (Юнг К. Г.).

Дифференцирование между Эго и Анимой/Анимусом Юнг называл «шедевром» анализа.

Самость

В ранних своих работах Юнг считал самость эквивалентом психики или всей личности. Однако, приступив к исследованию расовых основ

личности и открыв архетипы, он обнаружил один архетип, представляющий стремление человека к целостности. Этот архетип выражается в различных символах, главный из которых – мандала или магический круг. Юнг разрабатывает психологию целостности, основанную на символе мандалы. Главным понятием этой психологии целостного единства выступает самость.

Самость – это центр личности, вокруг которого группируются все остальные системы. Она удерживает эти системы вместе и обеспечивает личности единство, равновесие и стабильность.

Самость – это цель жизни, цель, к которой люди постоянно стремятся, но которой редко достигают. Как и все архетипы, она мотивирует человеческое поведение и заставляет искать целостности, особенно на религиозном пути. Истинные религиозные переживания почти так же близки к переживанию самости, как то, к чему когда-либо смогут прийти люди, а фигуры Христа и Будды – настолько отчетливые выражения архетипа самости, насколько возможно в современном мире. Неудивительно, что самость была открыта Юнгом при исследовании религии Востока, где поиск целостности и единства с миром посредством ритуальных практик (например, йоги) развит гораздо сильнее, чем в западных религиях.

Прежде, чем самость воплотится, необходимо, чтобы различные компоненты личности прошли полное развитие и **индивидуализацию**.

Последовательность стадий индивидуализации (По Юнгу)

Стадии процесса индивидуализации

1. Раскрытие персоны
2. Встреча с тенью
3. Встреча с Анимой или Анимусом
4. Развитие Самости

Юнг назвал процесс реализации собственной уникальности человека **индивидуацией**. Она возможна при установлении сбалансированных отношений Эго и Самости.

Например, интеллектуально одаренный человек сможет реализовать свой талант только в том случае, если сознательно обратит на него внимание и будет его развивать, иначе его талант останется не воплощенным в жизнь, как будто его и не было. На протяжении жизни человека Самость может проявиться лишь отчасти или развиваться относительно полно. Степень развития зависит от желания или нежелания Эго прислушиваться к посланиям Самости.

Поэтому архетип самости не очевиден до достижения человеком кризиса середины жизни. В этот период человек начинает предпринимать серьезные попытки сместить центр личности с сознательного Я на центр между сознательным и бессознательным. Этот срединный регион – область самости.

В теории Юнга Самость – это центральный архетип целостности. Самость охватывает психику в целом, включая сознательное и бессознательное, и одновременно служит центром, упорядочивающим и

регулирующим психическое. Самость постоянно направляет развитие и созревание личности в соответствии с архетипическим замыслом.

Хотя Эго склонно считать себя «сердцевиной» психики, оно является лишь центром сознания. Если Эго сможет вступить в контакт с Самостью, этот контакт одновременно станет для Эго и исцелением, и поражением – так как Эго осознает, что оно в действительности лишь часть психики, а вовсе не ее истинный центр.

Самость можно сравнить с божественным образом, который присутствует внутри человека, как будто в глубине психического есть некая спонтанная сила, поддерживающая единство личности и заинтересованная в разворачивании потенциальных возможностей.

Самость способна продуцировать символы – представлять свои сообщения на языке символов: она создает образы сновидений, фантазий, проплывающих наяву, образы в рисунках, в песочных композициях и т. д. Символы могут обладать определенными свойствами, вызывающими такие чувства, которые заставят Эго обратить внимание на то, что появилось в символической форме. И Эго постепенно меняется.

Опыт переживания Самости – центрального архетипа, необычен. Его трудно описать, это что-то похожее на ощущение всеобщей связности и гармонии, единение с силами природы, или захватывающее чувство осмысленности и внутренней силы или проникновенный религиозный опыт...

Такие же особенные чувства вызывает **образ Самости**, появившийся в сновидении, песочной композиции или на рисунке в форме мандалы, шара, Земли, города с четырьмя воротами и многих других. В такие моменты переживаний человек ощущает свою целостность, но в гораздо больших пределах, чем его личное Я, завершенность и одновременно размытость, соединенность с миром.

Представление о самости – быть может, самое важное психологическое открытие Юнга и представляет кульминационный момент в его исследовании архетипов.

Интерпретаций песочных композиций.

Само слово «интерпретация» пришло из английского (interpretation) и на русском языке означает «перевод, истолкование».

Здесь мы используем слово «интерпретация» иначе – в значении «разбирательство и понимание» с учетом неоднозначности и открытости многим значениям. Юнг советовал остерегаться «высоколобых» интерпретаций. Он писал: «Подавляющее большинство людей совершенно неспособно поместить себя внутрь разума другого человека. Это очень редкое искусство, сказать по правде, оно не заходит слишком далеко. Даже тот человек, которого мы ошибочно полагаем нам хорошо известным и который сам подтверждает, что мы понимаем его исчерпывающим образом, в сущности, остается нам чужим. Он другой. И лучшее и наибольшее, что мы можем сделать, – угадывать это другое, считаться с ним и воздерживаться от величайшей глупости – желания его истолковать» (Юнг К. Г., 2010, с. 250).

Психотерапия – мир парадоксов. Один из них как раз и заключается в том, что после создания песочной композиции ее не интерпретируют. Основная причина состоит в том, что интерпретация, предоставленная клиенту, препятствовала бы спонтанности его творческого процесса и мешала бы ему устанавливать настоящий и личный контакт с бессознательным посредством свободной игры.

Терапевт старается понять композицию в отсутствие клиента.

Раздумья над построениями важны для самого терапевта, так как они приближают к пониманию клиента, а значит, он становится для клиента все более ясным «зеркалом» и более надежным «сосудом», удерживающим безопасное пространство, поскольку роль терапевта – быть свидетелем и принимающим «контейнером» процесса.

Метод Амплификация

В юнгианской песочной терапии основным методом, применяемым при размышлении над песочными композициями, является метод амплификации, который был предложен Юнгом для анализа содержания бессознательного в сновидениях.

Юнг пишет, что, ассоциации пациента, связанные с образами сновидений, могут привести к центральной теме, являющейся сутью проблемы.

По мнению Юнга, сновидения пытаются восстановить психический баланс, компенсируя сознательные жесткие установки, односторонние представления, личностную односторонность.

«Многие кризисы в нашей жизни имеют долгую бессознательную историю. Мы проходим ее шаг за шагом, не сознавая опасности, которая накапливается. Но то, что мы сознательно стараемся не замечать, часто улавливается нашим бессознательным, которое передает информацию в виде снов... Образы сновидений – это мост между сознанием и конечной психологической основой психики».

Бессознательное выбирает самый подходящий образ, чтобы выразить как можно более точно свою идею или намерение, и поэтому его послание является наилучшим, оно ясное и откровенное. Юнг, опираясь на такое понимание сновидений, предложил иной подход к их анализу, а именно: держать образы и мотивы сновидения в фокусе внимания и в своих размышлениях не уходить далеко от них.

«Я... концентрировался на ней (картине сновидения) как на предмете, который бессознательное имело в виду, и начинал обхождение в „зоне“ самого сна, не упуская его из поля зрения; мои действия напоминали действия человека, который берет в руки неизвестный предмет и поворачивает его до тех пор, пока не выявятся все его детали».

Свой метод Юнг назвал амплификацией (от лат. *Amplificatio* – расширение). Если представить себе графически этот процесс, то можно увидеть, что такое кружение вокруг центральной точки – образа сновидения – приводит к ее расширению. Благодаря этому точка превращается в

цветочек со многими-многими лепестками, становится почти кругом. Становясь фигурой, точка, изначально не имеющая размера, приобретает объемность. Возвращение обратно, к исходному образу, можно представить как сжатие круга снова до точки. Я думаю, что образ расширяющейся и сжимающейся спирали является подходящим для понимания процесса постижения образов.

Природа символа такова, что метод амплификации является наиболее подходящим для прояснения и понимания его значения. Он позволяет сохранять уважение к глубине и неоднозначности символа. Метод амплификации содействует бессознательному в реализации функции компенсации, помогает символу трансформировать энергию и способствует продвижению по пути индивидуации. Метод амплификации используется не только при анализе сновидений, но и других посланий бессознательного, в том числе песочных композиций.

Обычно выделяют несколько уровней амплификации символов и мотивов. Джеймс Холл в книге «Введение в юнгианскую терапию» описывает **четыре уровня**:

- *личные,*
- *культурные,*
- *природные и*
- *архетипические ассоциации.*

Личные ассоциации — это мысли и чувства самого клиента, которые приходят на ум в связи с появившимися символами, они становятся известными из рассказов клиентов. Любой использованный в композиции предмет может вызывать какие-то личные ассоциации, и они будут разными у всех, так же как индивидуальна жизнь каждого человека. Например, по поводу деревянного колодца одна женщина поведала длинную историю о том, как строили колодец на ее даче, чем она в то время была занята. Другая же рассказала о том, как в детстве, живя летом в деревне у бабушки, любила заглядывать в колодец и любоваться отражающимися в его глубине звездами.

Ассоциации со знаменитыми людьми, известными героями из литературных произведений и фильмов, с событиями, происшедшими в истории страны и мира, отражают **культурный уровень человека**; ведь они затрагивают распространенные общие представления групп людей, устоявшиеся в народе мнения. Так, например, дети часто используют фигурки персонажей из полюбившихся им фильмов и мультфильмов, таких как Бэтмен, Зена — королева воинов, Гарри Поттер. Культурные ассоциации связаны с характерами и поведением этих героев.

Природные амплификации опираются на научные и житейские знания о природе: о свойствах небесных тел, атмосферных явлений, о повадках животных, жизни растений и т. п.

При использовании метода амплификации определенное значение имеют **архетипические ассоциации**. Они основываются на знаниях и

представлениях, относящихся к области мифологии, этнологии, истории религий, символизма, сказок, мистики, фольклора, искусства и т. д. Архетипические ассоциации способствуют продуктивному использованию метода амплификации, поскольку приводят к пониманию глубины любого символа. Например, колодец в большинстве традиций, особенно в иудейской и исламской, имеет священное значение как источник жизни. В христианстве колодец с чистой водой символизирует спасение и очищение. В средневековых обрядах больные моют руки и голову водой из колодца, чтобы обрести здоровье. Колодец содержит целебные воды, по многим поверьям. В кельтских мифах вода из колодца способна возвращать жизнь павшим в бою воинам. Колодец считается также входом в потусторонний мир. В сказке «Госпожа Метелица» с падения веретена в колодец начинается странствие девочки, а в сказке «Король-лягушонок, или Железный Генрих» оброненный королевной золотой мяч достает со дна колодца уродливый лягушонок, впоследствии оказавшийся заколдованным принцем. Колодец может быть опасным местом, поскольку из него, по некоторым поверьям, могут появляться чудовища. У восточных славян в колодцах живут духи – водяной, русалка, жаба. Применение той или иной архетипической амплификации зависит от контекста терапии, особенностей клиента, его личных ассоциаций и др.

Направление интерпретаций песочных композиций

О возможных направлениях интерпретации композиции пишет Калфф. Остановимся на высказанных им идеях и положениях.

Интерпретация должна указывать на тот же уровень переживания, на который указывают образы, т. е. она должна быть символической, хотя и на вербальном уровне.

Символ по своей природе двойствен, поэтому противоречивые интерпретации могут сосуществовать. Кроме того, переживания на уровне образов многомерны, иными словами, один образ может одновременно содержать эмоции и воспоминания, относящиеся как к переживаниям раннего детства, так и к переживаниям более позднего периода жизни и настоящего времени. Поэтому невозможно сразу охватить все содержащееся в каком-либо образе.

Интерпретация никогда не бывает всего лишь утверждением объективного факта, это скорее некая форма искусства, поскольку она содержит субъективные оценки терапевта, его собственный отклик. Как правило, процесс понимания песочной композиции происходит с применением всех четырех функций, описанных Юнгом, т. е. наряду с *мышлением* используются также *интуиция, чувства и ощущения*.

Интерпретационные умения определенно помогают терапевту лучше понимать работу в процессе песочной терапии, и свое понимание он может косвенно использовать при взаимодействии с клиентом. Умение интерпретировать композиции приносит уважение к тому пути, по которому может направиться процесс индивидуации клиента. Глубина постижения защищает от вынесения неправильных суждений, от преждевременных и

неверных вмешательств и усиливает доверие к внутренним целительным способностям в самом клиенте.

Калфф отмечает, что существует множество *аспектов, которые могут быть рассмотрены при интерпретации композиций*, и останавливается на двадцати основных пунктах.

1. История и внешняя ситуация клиента. При любых интерпретациях следует принимать во внимание историю жизни и актуальную внешнюю ситуацию клиента, в том числе определенную клиническую историю и природу патологии. Один и тот же тип сцен может иметь абсолютно разное значение, в зависимости от предыстории человека. Развитие клиента, видимое на уровне образов, должно быть соотносено как с внешней жизненной ситуацией клиента, так и с его субъективным чувством благополучия или страдания. При этом учитываются влияние существующих позитивных и негативных внешних событий на клиента, его реакции на них, мера, в которой события инициируются самим клиентом. При этом важно помнить, что развитие и изменения, которые становятся проявленными в песочных композициях, по большей части являются упреждающими и могут реализоваться во внешней жизни гораздо позже.

2. Содержание сессии. Необходимо принимать во внимание содержание сессии. Сюда входят: запись того, что было сказано клиентом; взаимодействие между клиентом и терапевтом; запись невербальных знаков клиента (печали, гнева и т. д.); собственный контрперенос (гнев, защитные чувства, чувство тяжести или усталости и т. д.), любые комментарии клиента по поводу композиции, эмоциональные реакции на них и т. д. Важное указание на значение какой-то определенной композиции может быть также получено из сновидений клиента.

3. Чувства терапевта. При интерпретации композиции терапевту необходимо сначала исследовать, какие эмоции и чувства он испытывает относительно сцены в целом или какого-то ее элемента, какие чувства вызывает у него композиция: холод, тепло, удовольствие, печаль, сокрушение, разочарование? Появляются ли ответные чувства: нетерпение, стремление защититься, страх, облегчение? Затем терапевт может также проверить, что он лично чувствовал перед тем, как увидел композицию, и проследить, есть ли связи между этими чувствами и его собственными жизненными ситуациями и историей. Это поможет прояснить собственный контрперенос. Для того чтобы «рассортировать» собственные проекции, терапевту необходимо также сравнить свои ответные реакции с тем, что чувствовал клиент в отношении композиции.

4. Пространство. При интерпретации важно обратить внимание на способ использования пространства. Как выглядит композиция в целом, она наполнена или пуста? Заполнено ли пространство равномерно или же есть пустоты — половина или отдельные участки? С одной стороны, насыщенность образами может указывать на переполнение бессознательной активностью, пустые картины могут указывать на депрессию, нехватку внутренней энергии. С другой стороны, пустота может говорить о

внутренней ясности, успокоенности или избавлении от старых образов перед готовностью к возникновению новых — все зависит от качества сцены. Повторяющиеся пустые половины или сектора в серии композиций могут указывать на глубокую внутреннюю неустойчивость и неспособность выразить гнетущие или болезненные внутренние переживания, особенно если заполненные области содержат преимущественно позитивные и неагрессивные элементы. Иногда бывает так, что очень робкие люди с низкой самооценкой используют очень маленькую площадь подноса. Нужно также наблюдать за тем, как изменяется и развивается использование пространства в серии подносов.

5. Использование и выбор песка. Выбор клиентом сухого или мокрого песка и его комментарии по этому поводу могут предоставить важную информацию. Иногда выбор объясняется тем, что мокрый песок вызывает ощущение грязи или неприятные чувства, либо, наоборот, что с ним приятно работать, поскольку из него можно сделать всевозможные фигуры, тогда как сухой песок сыпучий и т. д. Важно отметить для себя, как клиент использует песок: остается ли он нетронутым или ему придается форма, перемешан ли он, выровнен и т. п.; вызвал ли контакт с ним какие-то чувства или нет. Нежелание прикасаться к песку и перемешивать его может указывать на боязнь бессознательных содержаний или на сложность взаимодействия с физической стороной жизни. Выравнивание может указывать на желание контролировать эмоции или же, в зависимости от того, как это было сделано, на страх перед бессознательным материалом и на навязчивую защиту.

6. Основные формы песка и конфигурация расположенных объектов. Терапевту важно обратить внимание на общее качество форм в композиции — как песчаных скульптур, так и объектов. Доминируют ли округлые формы или же формы с острыми углами? Преобладание округлых форм может свидетельствовать о феминных или чувственных качествах клиента, в то время как подносы с геометрическими, точными структурами могут указывать на приоритет маскулинных или интеллектуальных ценностей. Песок может быть сформирован тщательно, небрежно или случайно: это может указывать на наличие или отсутствие намерений и волевых усилий, на напряжение или расслабленность человека. Определенные формации песка могут напоминать формы тела или внутренних органов и таким образом указывать на физический уровень, затронутый процессом. В этом же ключе надо посмотреть на расположение объектов: расставлены ли все предметы в строго геометрическом порядке или свободно распределены?

7. Цвета. Полезно рассмотреть цветовую палитру композиции. Насыщенность цветовой гаммы может говорить о жизнелюбии, жизненной энергии, а нехватка цвета может быть показателем отступления внутрь себя или депрессии. Есть ли доминирующий цвет? Преобладание интенсивного красного цвета, не смягченного другими цветами, можно увидеть в композициях деятельных людей или людей, испытывающих самые разные

эмоции – от горячих эмоций гнева, страсти до теплых нежных чувств (на степень эмоции указывает насыщенность красного цвета). Однако красный может быть компенсирующим на подносах подавленных людей и выражать тоску по «живой», энергичной жизни. Преобладание зеленого, если это цвет растений, может указывать на пассивное отношение к жизни, внутреннее спокойствие.

8. Использование синего дна подноса. Важно посмотреть, скрывает ли клиент синее дно подноса, каким образом он это делает и как его использует. Клиент, например, может сдвинуть весь песок к краям или сделать в песке лунку. Часто синяя область обозначает воду, океан, море, реку и т. п. Если клиент в течение долгого времени избегает использовать дно подноса, это может говорить о его боязни заходить слишком далеко. Если же основание подноса открыто на ранней стадии, это может указывать на доступ к более глубоким питательным ресурсам психики. Можно также посмотреть, как используется «водная область» – только как вода или здесь находятся здания и деревья рядом с рыбами. Иногда бывает, что животные и объекты, которые связаны с водой, размещены на песке, вне воды. Все это может указывать на недостаточную способность клиента к дифференциации. Кроме того, иногда синяя поверхность означает для клиента, например, чистую, стерильную поверхность, как в больнице. То, как могут интерпретироваться подобные варианты использования синей поверхности, во многом зависит от контекста.

9. Использование фигур. Терапевт должен отмечать для себя, использовались фигуры или нет, и если использовались, то как. Избегание размещения фигур на подносе, особенно если это характерно для ряда построений, может в определенных случаях рассматриваться как признак защиты, может подразумевать отклонение того, что предлагает терапевт. Композиция с выбраными фигурами обычно более, чем абстрактная сцена без них, раскрывает скрытые переживания клиента. Однако могут быть и другие причины для того, чтобы не использовать фигуры. Бесспорно, глубокие, внутренние уровни психики имеют более абстрактное качество, которое клиент может предпочесть выразить без фигур. Если фигуры используются, важно обратить внимание, не принадлежат ли они исключительно к определенной категории. Например, присутствуют только люди, нет никаких животных; есть только женские или только миролюбивые фигуры, и т. д. Буйная растительность или ее нехватка могут говорить о внутреннем состоянии клиента, о том, что он переживает – рост или подавленность, надежду или опустошение. Такое же значение может иметь появление зелени после нескольких композиций без какой-либо растительности.

10. Размещение фигур в пространстве. Значение фигур интерпретируется в соответствии с тем, какое место в пространстве подноса они занимают. Существует несколько вариантов деления подноса на области. Один из них соответствует «сетке», используемой для рисунков. Калфф считает, что этот тип интерпретации должен использоваться с

ограничениями, так как двумерная система спроецирована на представленную трехмерно композицию. Он больше подчеркивает значение диагоналей, считая, что между предметами, расположенными на противоположных концах диагонали, иногда существуют внутренние взаимоотношения. Это самое длинное расстояние между двумя объектами в пространстве подноса, и фигуры, размещенные таким образом, могут отражать противоположные качества, которые должны быть поняты терапевтом.

11. Уровень дифференцирования. Важным признаком уровня и интенсивности развития Эго может быть степень дифференцированности сцены – от простого сваливания фигур в поднос, кажущегося случайным размещением фигур, перепутанных сцен сражения, когда неясно, кто против кого борется, до хорошо организованных сцен с ясным разделением и подразделением. Например, зоопарк, где для каждой группы животных есть свой вольер, что может означать позитивное дифференцирование на уровне инстинктов или, в зависимости от контекста, rigidное, контролирующее отношение к ним. В абсолютно загроможденных композициях, представляющих собой смесь множества животных, машин, драконов, людей и т. д., полезно искать более примитивные принципы упорядочивания, такие как расположение по окружности, группирование по размеру, цвету и т. п.

12. Взаимоотношения между фигурами и частями композиции. Важно обратить внимание на то, связаны ли друг с другом использованные фигуры. Взаимодействуют ли они и если взаимодействуют, то как? Стоят обособленно; отделены, скрыты друг от друга или обращены друг к другу? Все это может указывать на то, как клиент чувствует себя в отношениях с другими людьми или как его внутренние структурные элементы психики устанавливают отношения друг с другом. Более того, можно посмотреть на тип и качество выражаемых отношений. Какой тип отношений доминирует (мать-ребенок, отец-ребенок, мужчина-женщина, доминирование-подчинение, агрессия-дружба и т. д.), как они меняются в течение процесса?

Точно так же важно посмотреть на отношения между различными частями композиции. Наряду с объектами, резко вторгающимися в какую-то область, могут быть параллельные сцены, совершенно не связанные друг с другом. Отсутствие связанности определить довольно легко: и фактически, и по содержанию фрагментированные сцены сильно отличаются друг от друга. В таких случаях клиент может постепенно переходить от создания сцены со многими несвязанными частями к одной общей сцене со взаимосвязанными частями.

С точки зрения отношений можно обратить внимание и на наличие в композиции мостов: соединяют они что-нибудь или не выполняют никакой очевидной функции. Мосты, соединяющие похожие части, могут указывать на низкую энергию или на трудности в принятии решений. О гораздо большей энергии говорят мосты, соединяющие части разного качества. В

этом случае можно получить нечто большее, перейдя с одной стороны на другую.

13. Выражение очень личного в композиции. Иногда, если клиенты чувствуют необходимость выразить что-то очень личное, они могут использовать песок для формирования лица или тела; делать фигуры из глины и других подручных материалов или приносить свои собственные предметы и размещать их на подносе.

14. Качество динамики. Сцена может выглядеть динамичной. Например, это могут быть лошади, скачущие по равнине, тропинка и кто-то идущий по ней, лодки, плывущие по реке, улицы с оживленным дорожным движением... Но она же может быть и статичной: на ней отсутствует какое-либо движение или же оно заблокировано (например, дорожная пробка, много лошадей у очень узкой изгороди и т. д.). Наличие свободного или заблокированного движения в композиции может предоставить важную информацию о движении энергии клиента. Надо принимать во внимание характер движения: сдержанное ли оно, направлено по определенному каналу, свободное или хаотичное. Если движение сдержанное, можно задаться вопросом: повторяются ли здесь замкнутые системы (озера без рек, текущих к ним или от них; огороженные участки без ворот) или же у сдерживаемой энергии есть выход? Кроме того, при интерпретации важно также смотреть на качество замкнутых систем: означают ли они потребность в безопасности, концентрации, установлении границ или же предотвращают активность и выражают блокирование энергий?

15. Создание двумерных композиций. Песок может использоваться для того, чтобы рисовать на нем, фигуры же могут быть положены на песок для создания двумерной картины, похожей на рисунок. Интерпретация таких композиций зависит от всего процесса терапии. Одно из возможных пониманий: выраженное таким способом содержание еще не может быть осознано или почувствовано конкретным образом в полном объеме.

16. Близость к сознанию/бессознательному. Песочные композиции могут быть рассмотрены с точки зрения близости к сознанию или бессознательному. Это выражается в том, насколько близка песочная картина к обычному или вымышленному миру, представлены ли в композиции сцены повседневной жизни, реальность, или же действие происходит в удаленных пространствах и временах либо в воображаемых пространствах, смешаны ли различные уровни.

17. Символическое значение. Этот пункт относится к интерпретации определенного символического значения отдельных фигур или мотивов. Это требует углубленного знания исследований, посвященных символике в сказках, мифологии, религии и сновидениях.

Любой символ имеет не только различные полюсы значений – позитивное и негативное, но и другие разнообразные значения. Для того чтобы определить, что может означать данный символ в отдельной композиции, важно соотнести знание о нем с конкретной сценой и ситуацией клиента. Таким образом, может ли отдельное значение символа быть

применено или нет, определяется индивидуально для каждого конкретного случая. Значение символа, взятое из словаря символов, безусловно, предоставляет важную информацию, но оно не должно применяться вслепую. Недостаточно также просто цитировать все значения, не показывая, почему определенное значение актуально для понимания сцены. Более того, любые личные ассоциации и эмоциональные реакции клиента по поводу определенной фигуры должны восприниматься очень серьезно. Однако это не исключает возможности того, что определенное символическое значение фигуры воспринималось клиентом бессознательно и выразилось, минуя сознательные ассоциации.

18. Интерпретация в контексте всего процесса. Понимание индивидуальной сцены должно быть связано с предыдущими и последующими композициями. Так, например, для хаотической личности может быть большим достижением создание хорошо упорядоченной картины после серии неструктурированных сцен, а для ригидного человека, который создавал весьма четкие организованные сцены, создание картины с использованием жижи из песка и воды может оказаться освобождающим переживанием. Важно постоянно помнить предыдущие сцены и точно отслеживать изменения. Например, если ребенок раз от раза создает батальные сцены, это может вызвать разочарование терапевта и неверие в какой-либо прогресс. Тем не менее при более детальном рассмотрении можно обнаружить большой прогресс в переходе от изображения сражения «все против всех» (без какого-либо особенного смысла) к «упорядоченной» битве между двумя легко различимыми армиями противников.

19. Интерпретация, исходящая из понимания внутренних паттернов развития. Основываясь на осторожном анализе элементов композиций, используемых фигур и их взаимодействия в серии композиций, можно связать ход процесса терапии с паттернами развития, как они описаны в юнгианском процессе индивидуации. Особенно важна способность терапевта увидеть представление Самости, последующие шаги развития Эго, а также появление Персоны, Тени, Анимуса и Анимы. Актуальными для понимания процесса индивидуации в песочной терапии являются также работы Э. Нейманна, в которых он описывает развитие человеческого сознания в соотношении с историей мифологии и показывает параллели между исторической эволюцией сознания человечества и стадиями развития сознания современного человека. Также необходимо знать другие специфические паттерны развития, такие как стадии процесса рождения, описанные С. Грофом, и стадии развития в понимании З. Фрейда, Э. Эриксона и других специалистов в психологии развития.

20. Интерпретация с учетом отношений между клиентом и терапевтом. Песочные композиции могут быть рассмотрены как отражение отношений между клиентом и терапевтом. Манифестация Самости, например, может быть рассмотрена как естественный результат отношений, определяемых качеством свободного и защищенного пространства. М. Калфф предлагает также посмотреть на манифестацию Самости как на

выражение «глубокого переноса» – отношения между Самостью клиента и Самостью терапевта. Понятие глубокого переноса впервые ввел профессор Каваи из Японии (Kawai H., 1988). Он отличал его от «сильного переноса», объясняя, что глубокий перенос происходит от центра одного человека к центру другого человека, называемому по-японски «хара» и расположенному в животе человека. Сильный перенос – внешний, он может влекать сильные чувства, такие как гнев и желание.

Архетипы и символические процессы в песочной терапии.

Самый важный аспект sandplay состоит в том, что эта техника уходит вглубь детства, в детские игры-замещения. К. Юнг вообще определял песочницу как детский аспект коллективного бессознательного. Многие психологи говорили о том, что поднос с песком пробуждает «внутреннего ребенка». К. Юнг(1971): «Тема ребенка — это не только то, что существовало в прошлом, но и то, что существует сейчас. Это система, которая функционирует и в настоящем. Цель — жить!».

Архетипы - одно из самых значительных открытий К.Г. Юнга, которое позволяет понимать нуминозный опыт и духовные переживания человека. Сознание может воспринимать архетипический слой психики через символы. Символический язык является способом общения сознания с бессознательным и его понимание необходимо каждому, кто стремится к расширению сознания и внутренней гармонии.

Архетип как структурная единица опыта

В искусстве, науке, да и в повседневной жизни существуют "вечные темы". Например, тема героя, без которой не обходится ни один фильм, тема женщины - матери, которой посвящены многие картины, литературные произведения и социальные законы, тема ребёнка - почти все люди невольно улыбаются, заметив симпатичного карапуза на руках. Наука и фармацевтическая промышленность продвигают тему омоложения и бессмертия, а современная промышленность и общество потребления пытаются воссоздать рай на земле.

Архетипическая тема отражает вечные ценности и содержит в себе огромный опыт поколений. И как и любой опыт, архетип имеет как позитивные, так и негативные аспекты. Ребёнок может быть спонтанным и творческим, а может - истеричным и капризным. Путешествие героя может быть успешным, а может закончиться бесславной смертью.

Глубинный слой психики, содержащий архетипический опыт поколений, был назван К.Г. Юнгом коллективным бессознательным. Активность этого слоя постоянно присутствует и влияет на сознание человека и его выборы, проявляясь в виде символов.

Язык символов

Чаще всего бессознательное проявляется в виде образов. Мы можем наблюдать их в снах или фантазиях, а можем даже сделать их физически существующими в рисунке или композиции. Но образ - это ещё не символ и, тем более, не архетип. Символ, в отличие от знака, не имеет одного

конкретного значения, а несёт всю совокупность смыслов, включённых в архетип.

Для сознания же характерно выделять конкретное значение образа, искажая и редуцируя послания бессознательного. Это свойство сознания делает невозможным непосредственное постижение архетипов и бессознательного. И чем сильнее сознание человека, чем большую неопределённость способно выдержать и чем большее количество значений символа оно способно вместить, тем легче происходит процесс личностного роста и интеграции внутренних конфликтов.

Нетерпение сознания хорошо заметно, когда человек хочет сразу понять значение приснившегося ему сна, не желая оставаться в состоянии неопределённости, подвергаясь мощному эмоциональному заряду, проникшему в сознание вместе с образами сна. Так человек отмечает широту и глубину значений образов, отмечает помощь бессознательного в решении актуальной задачи развития ради комфорта, уверенности и управляющей роли эго-сознания.

Между тем, достаточная сила эго-сознания и приобретённая способность понимать язык символов служат основой внутренней гармонии и приятного, плавного личностного роста. В такой ситуации само бессознательное подсказывает верные решения, которые давным давно найдены и проверены опытом поколений.

Бессознательное

На сегодняшний день исследования К. Г. Юнга в области проявлений бессознательного являются самыми полными и исчерпывающими. З. Фрейд открыл и описал бессознательное, а К. Г. Юнг, следуя по этому пути, обнаружил в бессознательном не только инстинкты, влечения и личный опыт, но и огромный пласт, управляющий жизнью и выборами человека, хранилище опыта поколений, который он назвал коллективным бессознательным.

Функции бессознательного

Бессознательное мышление является древнейшей формой работы мозга и с тех пор, как ним сохранились функции регуляции и поддержания целостности. В настоящее время основная функция бессознательного - это удовлетворение односторонних установок сознания, дополнение сознательных представлений о себе и о мире до целостной картины, хранение всего материала, который является неприемлемым или слишком сложным для сознания.

Так, если человек сознательно признаёт в себе только доброту и отзывчивость и не может никому отказать, то бессознательно свою злость и желание отказать он проживает как отказ от себя, зло отрицая (и не замечая этого) собственные желания и жизненные цели.

Как проявляется бессознательное

Мы не можем наблюдать проявления бессознательного непосредственно, потому что язык бессознательного радикально отличается

от знаковой системы сознания. Но наше сознание реагирует на проявления бессознательного и эти реакции можно легко заметить.

Большая группа реакций относится к личным бессознательным комплексам. Так, наше раздражение действиями другого человека говорит о том, что в бессознательном активен аналогичный комплекс. Это не всегда проявляется прямо, например, если человек всегда говорит только правду и раздражается, когда его обманывают, то бывает сложно обнаружить в чём он сам - обманщик. Возможно, он обманывает себя в том, что считает свои неприятные другому слова - правдой, а не способом контролировать состояние собеседника. Обычно такие "правдивые" люди живут со своей правдой, даже когда у них ни чего не спрашивают. Так проявляется их собственный бессознательный комплекс, руководя поведением и оттесняя сознание.

Отношение сознания к бессознательному хорошо прослеживается в снах. Эго сна, то есть сам сновидец, может бороться с какими-то персонажами, символизирующими бессознательные энергии психики, может убегать от них, а может сотрудничать, заключать в тюрьму, командовать или подчиняться. Серия снов обычно отражает динамику перетекания энергии во внутреннем мире и отношение эго-сознания к этим процессам.

Влияние бессознательного на выборы и цели сознания

Люди склонны считать, что их жизненные выборы совершаются сознательно. Выбирая место работы или учёбы, друзей, увлечения, стиль жизни, человек уверен в том, что это его сознательный выбор и может чётко назвать критерии своего выбора. Обычно, это то, что интересно, к чему "душа лежит", полезно или выгодно. Однако, мало кто сможет ответить на вопрос почему он выбирает именно то, что интересно, к примеру, а не то, что выгодно, или почему интересно именно это, а не что-то другое.

Таким образом, к каждому сознательному решению добавляется бессознательная мотивация. И пока человек не осознаёт её влияние, он будет вынужден тратить очень много сил на реализацию бессознательной цели.

Например, молодой человек решает пойти в спортзал. Сознательная часть цели - это красивое тело, физическая сила, уверенность в себе и возможность нравиться девушкам. То есть укрепление сознательного представления о себе, как о сильном, ловком и неотразимом. И если представления начинают сильно отличаться от реальности (не такой уж и сильный, далеко не всем девушкам нравлюсь), то возможны две реакции сознания:

- отрицание неприятной информации о себе и тогда первоначальная цель "забывается" и человек решает, что не нужны ему девушки, "с парнями в зале интереснее, чем с этими дурами"
- удвоенные усилия в спортзале с объяснением "ещё мало занимался, а позже всё наладится"

Парадокс в том, что любой из этих выборов ведёт к возможности осознания двух сторон личности - как ловкой и нравящейся, так и неуклюжей (возможно не в физическом плане, а в смысле общения). И

только расширенное представление о себе позволит реально изменить ситуацию, накачивая не только мышцы, но и способности к эмоциональному общению.

Так или иначе, но бессознательное заставляет человека двигаться к большей целостности, подкидывая интересные ситуации. И у сознания есть выбор - довольствоваться упрощёнными объяснениями своих действий и иллюзией управления либо осознавать и понимать внутрипсихические процессы и своё скромное место в них.

Баланс между сознанием и бессознательным

Многие люди заняты поиском внутренней гармонии, ищут ответ на вопрос "Как жить в ладу с самим собой?" Проблема в том, что невозможно достичь гармонии раз и навсегда. Психика не статична, это динамический процесс, она постоянно развивается. Единственный путь поддержания внутреннего равновесия - это хороший контакт между сознанием и бессознательным. В этом случае бессознательное берёт на себя работу, связанную с разрешением неизбежных внутренних конфликтов, возникающих всякий раз, когда мы делаем сознательный шаг вперёд.

В такой ситуации личностный рост перестаёт быть выматывающей борьбой с проблемами и становится увлекательным путешествием, открывающим новые возможности.

Лекция 7

Тема: Психологическая интерпретация песочных картин в Sand play

План

1. Уровни анализа символов.
2. Символический язык сказки и сновидения. Сказки, мифы и другие архетипические истории в песочной терапии.
3. Методы психологической интерпретации.
4. Динамика песочных картин в процессе терапии.
5. Уровни взаимодействия в процессе песочной терапии.
6. Роль психолога. Перенос-контрперенос в песочной терапии.
7. Групповая работа в песочнице. Особенности, отличия и возможности групповой работы. Техники и средства.
8. Роль психолога. Перенос-контрперенос в песочной терапии. Психотерапевт, перенос, контрперенос и резонанс.

Основная литература

1. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
2. Тресиддер, Д. Словарь символов /Д. Тресиддер. – М.: Фаир-пресс, 1999. – 444 с.
3. Трошихина, Е.Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии/ Е.Г. Трошихина. – Питер; Санкт-Петербург; 2014. – 336 с.
4. Штейнхард, Л. Юнговская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 220 с.
5. Юнг, К. Г. Практика психотерапии /К.Г.Юнг. – Минск: Харвест, 1998. – 383 с.
6. Юнг, К. Г. Человек и его символы/К.Г.Юнг. – М.: Серебряные нити, 2002. – 296 с.

Тезисы

Роль психолога в песочной терапии

Песочная терапия является богатым дополнением к другим эффективным методам, и ее использование требует от психологов сосредоточенности, терпения и концентрации. Жизела де Доменико (1986) перечислила множество требований для того, чтобы использовать этот основанный на жизненном опыте тип терапии. Она говорила, что это «требует убеждения в существовании символических, пиктографических, внутриспсихических образов. Это требует способности спонтанно, полностью погрузиться в опыт клиента. Это требует способности создавать новый опыт. Это требует способности отпускать и отстраняться от опыта посредством использования функции наблюдателя... и тогда, не завершения основанной на

опыте причастности, включается рефлексивная функция, которая учитывает сознательное запоминание и интеграцию опыта».

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. Рут Амманн (1993) красноречиво использовала следующий образ, описывающий этот баланс. «Огонь, на котором находится сосуд, содержащий психический процесс объекта психоанализа, — всего лишь средство тепловой обработки. Каким бы "талантливым" ни был огонь, он не должен греть слишком сильно, ведь иначе содержание горшка может выкипеть или испортиться».

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 бы глядя 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.

Вопрос о взаимоотношениях клиента с психотерапевтом, а также о проявлениях переноса и контрпереноса в ходе песочной терапии обсуждается постоянно. Основательница песочной терапии Маргарет Ловенфельд полагала, что во время игры ребенка с песком, водой и миниатюрами происходит перенос на саму песочницу, а не на психотерапевта. Подобный взгляд радикально отличается от привычных представлений о переносе на психотерапевта, разделяемых такими представителями психоаналитического направления, как Мелани Клейн, Анна Фрейд, Сьюзан Айзекс и Дональд Винникотт. Начиная с Кальффа, в работах представителей юнгианского анализа, использующих песочницу, можно встретить многочисленные рассуждения на тему переноса и контрпереноса. Они, как правило, отражают теоретические взгляды авторов, их подготовку и профессиональный опыт - весь тот инструментарий, привносимый психотерапевтом в невербальную психотерапию, каковой является песочная терапия.

Митчелл и Фридман, обсуждая различные подходы к анализу переноса в песочной терапии, обращают особое внимание на точку зрения пяти психотерапевтов - Ловенфельд, Кальффа, Вейприб, Брэдвей и Амманн. Кальфф, сочетая юнгианские представления со своими творческими идеями, пишет, что в ходе песочной терапии имеет место двухстороннее взаимодействие, при котором психотерапевт не может занимать авторитарную позицию, поскольку он раньше уже прошёл лечение, так же как его теперь проходит клиент. В процессе лечения последнюю роль играют именно личностные особенности психотерапевта, а отнюдь не его знания.

Для Кальффа положительный перенос на психотерапевта становится возможен лишь благодаря умению специалиста создать для клиента "свободное защищенное пространство" и выступает важнейшим условием достижения клиентом психической интеграции.

Вейприб рассматривает песочницу в качестве своеобразного "транзитного объекта", обеспечивающего возможность интернализации клиентом объектных элементов песочной композиции, а не только опыта своего общения с психотерапевтом.

Брэдвей отмечает, что выбор клиентом миниатюр и их расположение в песочной композиции отражает феномен переноса на психотерапевта. Она также пишет о ко-переносе: "Я использую понятие ко-переноса для обозначения чувств, связанных с взаимоотношениями психотерапевта и пациента. В отличие от понятий переноса и контрпереноса, обычно обозначающих последовательные реакции друг на друга пациента и психотерапевта, понятие контрпереноса обозначает одновременно протекающие двусторонние процессы, как со стороны психотерапевта, так и

пациента". Кроме того, Брэдвей указывает на то, что психотерапевт должен не только пройти личную терапию, но и обладать глубокими знаниями в области архетипической символики, психопатологии клинического подхода и семейной динамики, дополняющими его умение анализировать проявления переноса и контрпереноса. Будучи специалистом в области вербальной психотерапии, она подчеркивает, как трудно психотерапевту научиться молчать, но лишь наблюдать за действиями клиента, понимать его и ему сопереживать. Подобное сопереживание способствует проявлению самоисцеляющих возможностей пациента. Брэдвей поясняет, каким образом это достигается в процессе песочной терапии. Также автор высказывает предположение, что творческая активность пациента, связанная с созданием визуальных образов в присутствии психотерапевта, является дополнительным психотерапевтическим фактором. Амманн метафорически описывает взаимоотношения клиента и психотерапевта в процессе песочной терапии. Она обозначает наложение реакций переноса и контрпереноса друг на друга понятием "резонанс" и сравнивает создание песочной композиции с работой садовода, называя песочницу "садом души". Психотерапевт словно предоставляет клиенту небольшой участок земли, на которой тому предстоит растить свой мир, используя собственные руки и свободный выбор. Психотерапевт является "владельцем-садовником" символического сада, а также инструментом, необходимым для ухода за ним. В интерактивном пространстве между клиентом и психотерапевтом располагается "сад сновидений" - "место, где встречаются и взаимодействуют сознательные и бессознательные элементы психики клиента и психотерапевта". Амманн считает, что в песочной композиции, создаваемой клиентом, отражаются особенности личности психотерапевта. Метафорический образ сада ассоциируется со знанием, естественными процессами роста и развития природного начала. Садовод владеет определенными знаниями и навыками, однако личный опыт работы на земле имеет первоочередное значение. Если соотнести эту метафору с деятельностью психотерапевта, использующего песочницу и имеющего определенную профессиональную подготовку, то можно признать, что личный творческий опыт психотерапевта, касающийся его работы с бесформенным материалом, будет оказывать влияние на его психотерапевтическую деятельность. Амманн пишет, что аналитик или психотерапевт включается в процесс исцеления клиента благодаря резонансу. Принцип резонанса очень прост. Если в ваших руках находится скрипка с четырьмя струнами, а рядом на столе - еще одна скрипка с четырьмя струнами, всякий раз, когда вы будете играть на скрипке, струны лежащего на столе инструмента тоже начнут вибрировать. Допустим, вы плохой скрипач, и играете всего на двух струнах. Тогда во время вашей игры будут вибрировать лишь две струны лежащей на столе скрипки. Если вы виртуоз, а в вашем распоряжении необычная скрипка с девятью струнами, то зазвучит не только другая скрипка, но и, возможно, висящая в той же самой комнате на стене лютня или волшебная арфа. Играя на своей скрипке,

психотерапевт может "оживить" струны скрипки клиента и дать ей возможность зазвучать вновь.

Эта цитата указывает на то, что благодаря действию резонанса знание и опыт психотерапевта способствуют проявлению внутреннего потенциала клиента. Амманн спрашивает: "Разве можно научить кого-то искусству кулинарии, ни разу не попытавшись самому приготовить еду?". Читая ее описания песочных композиций, сразу понимаешь, что у нее за плечами - собственный опыт творческой работы с песочницей.

Хотя Амманн архитектор, она не пишет о том, что специалист, практикующий песочную терапию, должен иметь подготовку в области визуальных искусств или опыт самостоятельной творческой работы. При описании процесса песочной терапии, так же как и Бродей, Амманн пользуется музыкальным образом. В то же время работы ее клиентов являются на сегодняшний день наиболее интересными образцами художественных скульптур, когда-либо иллюстрировавшими издания по песочной терапии. В связи с этим у меня возникает вопрос: насколько способен тот или иной специалист заниматься подаванием песочной терапии, не имея опыта художественного творчества, если учесть, что работа с песочницей представляет собой одну из форм визуального искусства?

Большая часть работ по юнгианской песочной терапии касается ее применения в качестве дополнительного средства при проведении вербальной психотерапии, где она и начала впервые использоваться. Между тем, поскольку песочная терапия связана с созданием визуальных образов, она может быть отнесена к одному из вариантов арт-терапевтической работы. Арт-терапевтический процесс предполагает создание клиентом целой серии художественных образов, и использование песочницы также может рассматриваться, в первую очередь, как разновидность художественной практики. Рисунки, живопись, скульптура, коллаж и песочница обладают экспрессивными специфическими возможностями. Песочница отличается тем, что позволяет создать конкретные трехмерные композиции, которые можно рассматривать в качестве разновидности скульптурного рельефа или коллажа. Скажем выше и то, что работа с песочницей отличается значительной спонтанностью, обуславливает ее особую притягательность в глазах некоторых клиентов. Используя песочницу в арт-терапии, следует рассматривать ее не как единственно возможный вид художественного творчества, доступный клиенту в ходе вербальной психотерапии, но как один из методов художественного творчества, наряду со множеством других обладающий специфическими возможностями. В современной литературе по песочной терапии создание песочной основы и ее символическое значение, а также включение данной техники в арт-терапевтический процесс пока не обсуждались. Создание песочной формы может рассматриваться как важный показатель принятия клиентом личной ответственности за свои действия и переживания, за которым следует расположение миниатюр, символизирующих разные психические содержания. Миниатюры обозначают потенциал дальнейшего психического роста клиента, однако, как и семена,

они дают тем лучшие всходы, чем более плодородной будет почва. Поэтому создание клиентом качественной песочной основы имеет принципиальное значение. Чем отчетливей психотерапевт понимает роль, которую играет создание песочного фундамента, форм и визуальных образов, тем больше получает для себя, используя песочницу, участник арт-терапевтического процесса.

Лекция 8

Тема: Основные модификации песочной терапии

1. Особенности использования песочной терапии в коррекционной, развивающей, психопрофилактической, дидактической работе и психогигиене.
2. Возможности песочной терапии для гештальт-терапии, психодрамы, сказкотерапии и развивающей психолого-педагогической работы.
3. Особенности работы по созданию собственного стиля в песочной терапии.
4. Модификации песочной терапии, применяемые для работы с дошкольниками (интегративная песочная терапия, педагогическая песочница).
5. Интегративная песочная терапия.
6. Сочетание с арт-терапией.

Основная литература

1. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.— СПб.: Речь, 2006. — 160 с.
2. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия/Э.Э.Большебратская.— Петропавловск, 2010. — 74 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко — СПб.: Речь, 2010. — 340 с.
4. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. — СПб.: Речь, 2008. — 176 с.
5. Штейнхард, Л. Онгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.

Тезисы

Рассмотрение процессов песочной терапии с точки зрения гештальт-подхода (предъявление потребности (фигуры), проявление механизмов прерывания контакта, интеграция личности).

С. Ранк перенёс акцент в детской терапии с исследования жизни ребёнка и его бессознательного на развитие, поставив в центр внимания то, что происходит «здесь и теперь» в эмоциональных отношениях между ребёнком и психотерапевтом.

Гештальт-терапия строится на основных принципах: «здесь и теперь», «я — ты» и принципе субъективизации высказываний.

В пространстве песочной терапии клиент неизбежно оказывается в ситуации «здесь и теперь» в контакте со своими чувствами и желаниями, которые даже если не выражает словесно, то очень точно выражает символически. Предъявление ведущей потребности (фигуры) реального Я в условиях песочной терапии более безопасно. Наглядность символического предъявления также стимулирует осознание, и дальнейшую

психологическую работу с новыми переживаниями, связанными с осознанием.

Возможность предъявлять свою психическую жизнь посредством песочной терапии без использования речи предоставляет особые возможности в терапии. С одной стороны это может быть преимуществом в психологической работе с детьми с тяжёлыми нарушениями речи, с другой стороны, в работе со взрослыми, речь которых замусорена словами долженствования, интроектами, что препятствует предъявлению реальности.

Невротический отказ от собственных потребностей и следование навязанным ценностям приводит к нарушению саморегуляции организма.

Механизмы нарушения саморегуляции:

- Интроекция (мнения других остаются в качестве неассимилированного опыта, т.к. противоречат личным мотивам, в терапии важно отличить, отделить)
- Проекция (отчуждаются свои качества, не принимаются в себе, видятся в других, дыры заполняются интроектами)
- Ретрофлексия (поворот на себя нерешаемых во вне посылов, например, аутоагрессия)
- Дефлексия (уклонение от реального контакта, салонные разговоры)
- Конфлюенция (слияние, «мы», вместо «я»)

В результате действия этих механизмов нарушается целостность личности. Цель терапии – интеграция личности.

В процессе песочной терапии, можно наблюдать символическое проявление противоречия реальных потребностей и интроецированных. Способы взаимодействия с миром проявляются в действиях и отношениях героев, наглядной становится непродуктивность некоторых привычных способов, откликаются актуальные чувства, создаются условия для проектирования новых способов взаимодействия.

В песочной картине можно увидеть символическое отражение реального объекта, к которому адресуются ретрофлексируемые чувства, есть возможность направить чувства по адресу, завершить гештальт и освободить психическую энергию личностного развития.

Склонность к слиянию проявляется как в отношениях с терапевтом (спрашивает совета, ожидает принятия решений и заботы), так и символически (фигуры ходят парами, желания которых общие).

В работе со взрослыми, желательно, сочетать сеансы песочной терапии и гештальт-терапии. Сеансы гештальт-терапии позволяют отреагировать осознаваемый опыт в более открытых условиях, в более зрелой позиции. Терапевт следит за изменениями в функционировании организма, побуждая к осознанию того, что происходит в данный момент, с тем, чтобы замечать как он препятствует процессу саморегуляции организма, как ускользает от настоящего. Фрагментирование личности устанавливается по рассогласованию между вербальным и невербальным.

Фигурки могут символизировать субличности автора песочной картины. Наблюдая за взаимоотношениями героев песочной картины, человек может установить актуализированные в данный момент субличности и вступить с ними в диалог. В этом случае основной акцент делается на построении диалога с фигурками. Таким образом, устанавливается диалог между частями собственной личности, что способствует преодолению фрагментации.

В процессе игры «примеряются» различные роли, клиент отождествляется со значимыми чувствами и переживаниями, с чуждыми частями личности и интроектами.

Цель — достижение эмоционального и интеллектуального прояснения, приводящего к интеграции личности.

В некоторых случаях процесс песочной терапии может быть началом гештальт-ориентированной психотерапевтической работы по интеграции и гармонизации личности.

Модификации песочной терапии, применяемые для работы с дошкольниками (интегративная песочная терапия, педагогическая песочница).

На сегодняшний день существует несколько направлений Sandplay. Так как возможности метода расширяются — появляются многочисленные модификации и формы. В научном мире, в частности, на международной конференции в Сан-Франциско (1995), принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» — это классическая форма юнгианской песочной терапии со своей собственной ей теоретической базой и методологией;

sandplay с маленькой «s» — это различные модификации метода (песочная терапия в контексте арт-терапии, сказки на песке, дидактические программы на песке, медитация на песке, реабилитационные программы для людей с ОПФР и др.).

Лекция 9

Тема: Организация педагогической песочницы

1. Виды игр в разных аудиториях.
2. Педагогическая песочница, развивающие игры в песке.
3. Информация о песочной терапии для педагогов и родителей.
4. Организация педагогической песочницы.
5. Организация игр-занятий с сухим песком.
6. Дидактические игры-упражнения.
7. Организация игр-занятий с мокрым песком.
8. Психопрофилактические игры с песком.
9. Адаптационные игры и занятия в песке.
10. Рисование песком, песочная анимация.

Основная литература

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.

Тезисы

Педагогическая песочница, развивающие игры в песке

Организация педагогической песочницы

Условия организации качественной работы с детьми в педагогической песочнице:

1. Согласие и желание ребенка.
2. Специальная подготовка воспитателя, его творческий подход к проведению занятий в песочнице.
3. У детей не должно быть аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

Оборудование педагогической песочницы:

1. **Водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз**, дно и борты которого должны быть голубого / синего цвета (дно символизирует воду, а борты — небо). Высота бортов не менее 10 см. Размеры большой песочницы для групповых занятий — 90 х 70 см, песок в ней можно разделить на две части: сухой и мокрый. Для индивидуальных занятий подойдут несколько пластиковых прямоугольных контейнеров. Желательно, чтобы у песочниц были съемные крышки.

2. **Песок** должен быть желтого или светло-коричневого цвета, сертифицированным (такой песок привозят в песочницы детских садов), песчинки должны быть среднего размера. Песком заполняется $\frac{1}{3}$ ящика. Перед использованием песок должен быть просеян, промыт и обеззаражен (его нужно прокалить в духовке или подвергнуть кварцеванию). Кварцевать песок необходимо не реже одного раза в неделю с обязательным указанием

последней даты кварцевания на бирке, на внешней стенке песочницы. Мокрый песок по окончанию занятия должен быть подсушен, поверхность сухого песка выровнена и сбрызнута водой.

3. Набор игрового материала (хранится в пластиковых контейнерах с отверстиями):

а) Лопатки, широкие кисточки, сита, воронки. Разнообразные пластиковые формочки: разной величины геометрические формочки; формочки, изображающие животных, транспорт, людей; формочки для теста.

Б) Миниатюрные игрушки (высота 5-10 см), изображающие людей разного пола и возраста, различных животных и растения, транспорт и т. Д. (игрушки из «киндерсюрпризов» для занятий с первыми-вторыми младшими группами не использовать).

В) Набор маленькой игрушечной посуды и игрушечные кроватки (для игр «Песочный детский сад» и «Семья»).

Г) Различные здания и постройки.

Д) Бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы,

Организация игр-занятий с сухим песком

Ориентировочный этап

(При проведении адаптационных игр-занятий в песке действия и объяснения воспитателя / психолога относятся к возрасту детей.)

Игры-занятия желательнее проводить с группой детей в одной большой или нескольких малых песочницах.

Воспитатель / психолог знакомит детей со своей игрушкой-посредником в играх с песком. Это может быть «Песочная фея», «Хозяйка песочницы», «Королева песочного мира» и т. П. Игрушка должна быть красивой и интересной для детей. Данную игрушку можно использовать только в песочнице или (в некоторых исключительных случаях) на занятиях в группе, так как через нее воспитатель объявляет все правила поведения, запреты и поощрения.

Песочная фея приглашает детей к себе в гости, в песочницу. Дети внимательно рассматривают саму песочницу (ее форму, цвет, материал, из которого сделана песочница), им специально указывается на символическое обозначение неба, воды и земли. В случае работы со старшими дошкольниками можно сразу придумать ритуал приветствия (звук колокольчика, определенное движение и т. П.). Также дети с помощью Песочной феи обозначают для себя некоторые **правила поведения в песочнице**.

1. Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
2. Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.
3. После игры надо помочь Песочной фее убрать все игрушки на свои места.
4. После игры в песке надо помыть ручки.

Затем дети говорят о том, какие игры и занятия в песке могут приносить удовольствие и радость. Песочная фея хвалит каждого

высказавшегося ребенка и предлагает поиграть с ней в разные игры. Занятия в песочнице заканчиваются ритуалом прощания. Для детей с особенностями в развитии обязательны тактильные маркеры начала и окончания занятия.

Домашнее задание. Для закрепления правил поведения в песочнице дети могут самостоятельно либо с помощью взрослого символически изобразить их на листе бумаги. Наиболее удачный вариант можно поместить рядом с песочницей.

Все описанные ниже игры-упражнения можно использовать как для индивидуальной коррекционной работы, так и для развивающей работы с группой детей. В ходе выполнения обязательных упражнений можно делать пятиминутки свободной игры-отдыха в песке.

Этап прикосновений и игр на поверхности песка

Воспитатель / психолог в ходе проведения всех игр обращает внимание детей на изменение тактильных ощущений, побуждая их высказываться, сравнивать.

Воспитатель / психолог должен следить за реакцией детей при манипуляциях с сухим и мокрым песком. Если какой-то ребенок испытывает неприятные ощущения, нельзя настаивать на продолжении им упражнения в песке. Воспитатель / психолог сначала показывает в песке все движения. Затем дети их повторяют. Старшие дети делают и предлагают свои варианты игры, а младшие выполняют упражнения вместе с взрослым — «рука в руке».

Организация игр-занятий с мокрым песком

Дополнительные условия организации занятий с мокрым песком:

1. У детей не должно быть порезов на руках, кожных заболеваний.
2. Дети для работы должны иметь клеенчатые передники.
3. Вода, которой увлажняется песок, должна быть теплой. С каждым занятием температуру воды можно постепенно снижать, чтобы одновременно происходило дополнительное закаливание детей.
4. Рядом с песочницей должен находиться источник чистой воды и салфетки.

Ориентировочный этап

Желательно, чтобы ребенок уже знал свойства сухого песка и игры с ним.

Песочная фея: «В нашей песочной стране иногда идут дожди, появляются настоящие реки и озера. Хотите посмотреть, как это происходит?»

Взрослый делит песок в песочнице на две части и показывает ребенку способы увлажнения песка:

1. «Ручеек течет» — взрослый льет воду на одну часть песка тонкой струйкой из кувшинчика.
2. «Дождик моросит» — другая часть песка увлажняется через разбрызгиватель.

Взрослый обращает внимание детей на изменившиеся цвет и запах мокрого песка.

Затем ребенок самостоятельно увлажняет песок (воды для увлажнения должно быть столько, чтобы излишне не залить песок).

Этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка

(Его содержание аналогично содержанию работы с сухим песком.)

Песочная фея: «Давайте поздороваемся с мокрым песком. С ним вы сможете поиграть в удивительные игры — вы превратитесь в волшебников-строителей».

Игры на этом этапе аналогичны играм, описанным выше в разделе «Организация игр-занятий с сухим песком». Дополнительно ребенку можно предложить игру «Норки-холмики», в которой он поочередно, затем всеми пальцами сразу делает дырочки в песке — жилище для мышки, лепит холмики — жилище для черепашки.

Обучение ребенка чтению, грамоте

В песочнице можно начинать обучение ребенка чтению, грамоте — это будет способствовать общему развитию ребенка.

На песке можно еще и писать. Да, писать буквы и цифры. Детям не страшно ошибиться: это не тетрадь, легко можно исправить допущенные ошибки, потому-то на песке дети пишут с удовольствием. Во время изучения букв и знаков можно использовать такой прием: дорисовывание. Например: «Нарисуй фигуру, которую мы сегодня выучили» или «Напиши цифру, которую мы сегодня учили и нарисуй ей платье. В это платье цифра пойдет на бал с Золушкой».

Можно начинать занятия с ритуала приветствия, а заканчиваются ритуалом прощания с песком. Можно вводить специальные правила игры с песком:

- Не разрушать чужие постройки, а только свои;
- Чужие игрушки без разрешения не брать;
- Не сыпать песок на борта песочницы.

Занятия могут проводиться в несколько этапов:

- работа на поверхности песка;
- углубление рук в песок;
- игры на поверхности песка;
- строительство из песка или проигрывание сказки.

На песке можно проигрывать любые сказки: «Колобок», «Колосок» — печь пироги, которыми можем угостить и других вымышленных персонажей, а не только мышек Круть и Верть. Сказку на песке можно разыгрывать, передвигая персонажей в разных направлениях. При этом дети постепенно учатся соотносить речь с действиями персонажей, начинают самостоятельно творить, фантазировать, изменяя сюжет, добавляя новых действующих лиц.

Еще две с половиной тысячи лет назад китайский философ Конфуций сказал:

- «Что я слышу — я забываю,
- Что я вижу — я помню,
- Что я делаю — я понимаю».

Таким образом, все, что должно быть хорошо изучено прежде всего должно быть познано чувствами – обонянием или зрением – или сделано руками. Благодаря песку, который используется для проведения игр, дети могут детально исследовать и изучать окружающую среду. Игры в песок происходят в основном в группе детей, это помогает развитию у них коммуникативной культуры: доброжелательности, понимания собеседника, взаимной терпимости, уступчивости, умение работать в группе.

Игры с песком улучшают эмоциональное состояние детей: гиперактивных песок уравнивает, зажатых – расслабляет, тревожных – успокаивает, агрессивных – утихомиривает. Во время игр да и после них все дети довольны и всегда желают встретиться вновь. И это главное, что дает детям игра с песком!

Примеры из опыта работы по песочной терапии с детьми, имеющие проблемы.

Никита П. (6 лет). Проблема: бывают приступы агрессии, речь развита на уровне трех лет, играет только воинствующими игрушками. После нескольких занятий по песочной терапии мальчик стал менее агрессивен. Открыл для себя новое, что бабушка – это девочка, и она любит нежное обращение. Стал более нежно относиться к маме, воспитателю и окружающим его девочкам. Показывает другим детям, что постройки разрушать нельзя и помогает другим детям строить постройки. Теперь знает, что «бороться» можно только с соседкой и старшим братом.

Марк К. (4 года). Проблема: дефицит внимания, речь на уровне полутора лет. После 3-4 занятий, не высыпает песок из ящика, берет игрушки на поднос и называет упрощенными словами. Очень любит просто возиться руками в песке. Увеличилось время сосредоточения внимания на игрушках.

Даниил Р. (6 лет). Проблема: гиперактивный, очень непоседливый мальчик. После первого занятия песочной терапии, ждет с нетерпением следующего. Развивает интересный сюжет игры. Долго играет в песочном ящике вместе с другими детьми (4 человека). Помогает другим строить постройки. После 2-3 занятий по песочной терапии сразу успокаивается и расслабляется. На протяжении дня ребенок становится более спокойным.

Адаптационные игры и занятия в песке

Игра в песок, особенно для малышей первых-вторых младших групп, является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии. Психологи и воспитатели младших групп могут использовать игры с песком в качестве психопрофилактического средства в период адаптации детей к жизни в детском саду.

Взрослый через игру с ребенком в песочнице может ненавязчиво сообщить ему все нормы и правила поведения в группе. Также психолог или воспитатель естественным путем может осуществить психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка и обучить его социально приемлемым способам нервной разрядки.

В свою очередь для малыша, еще слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего

«Я». Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности.

Таким образом, в период адаптации ребенка к жизни в детском саду игра-обучение в песке способствует решению следующих задач:

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль воспитателя становится понятна, предсказуема и значима, что укрепляет его «базисное доверие к миру».

2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения, как ребенка, так и воспитателя, также испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.

3. В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более быстро и осмысленно осваивает нормы правил поведения и общения в группе.

4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию «Расставание с родителями, встреча с неизвестным», осваивает позитивные способы поведения.

5. Воспитатель становится для ребенка проводником в освоение умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

Общие рекомендации по подготовке и проведению адаптационных игр-занятий в педагогической песочнице

2. Игры в песочнице проводятся с группой детей. Особое внимание при этом взрослый уделяет вновь прибывшему ребенку. Желательно, чтобы в данной подгруппе были дети уже адаптированные к жизни в детском саду, так как много игр и вычоек будет выполнять по подражанию или из любопытства. При проведении первых адаптационных игр-занятий не обязательно придерживаться жесткой структуры занятия, возможно также продление по времени игры в песке, если это хорошо стабилизирует психофизическое состояние детей.

Взрослый должен внимательно следить за реакцией ребенка при его работе с песком. В случае появления у ребенка негативного отношения или усталости игра-занятие ненавязчиво завершается.

Взрослый вначале показывает способы действия в играх с песком, а затем ребенок по принципу «рука в руке» или самостоятельно повторяет их. Не стоит настаивать на четком выполнении инструкции, взрослый должен на первых порах подстраиваться под ребенка.

Для начала и окончания игр-занятий в песочнице вырабатывается особый ритуал приветствия и прощания (это может быть определенная музыка или звук, действие с песочными часами и т. Д.)

На первых 2-3 занятиях ребенку не показывают весь набор Игрушек, он должен освоить достаточно широкий спектр простых манипуляций с песком с помощью рук, лопатки, кисточки.

Желательно, чтобы ребенок принес из дома одну из своих любимых игрушек (высота ее не более 10-15 см, она должна хорошо обрабатываться), либо он выбирает игрушку из предложенных ему взрослым. Данная игрушка становится посредником для ребенка в играх с песком.

В играх с песком все правила поведения, запреты, поощрения осуществляются взрослым через свою игрушку-посредника Песочную фею.

Ориентировочный этап

Взрослый знакомит детей со своей игрушкой — Песочной феей.

«Песочная фея — это добрая волшебница, которая любит детей, игрушки, ей очень хочется познакомиться с вами и вашими игрушками». (Дети показывают игрушки и, по возможности, называют их.) Песочная фея приглашает всех к себе в гости в песочницу, в свой песочный мир».

Сначала дети осматривают песочный поднос: дотрагиваются до бортиков, крышки, тихонько стучат пальчиками по крышке.

Песочная фея разрешает войти в ее песочный мир (взрослый снимает крышку с песочницы). Дети осматривают песочницу изнутри. Взрослый указывает на борта песочницы: «Они голубого цвета, как небо». Указывает на дно песочницы без песка: «Оно синее, как вода в море».

Этап прикосновений и игра на поверхности песка

Взрослый говорит: «Песочная фея хочет показать деткам и их игрушкам много интересных игр в песочном мире. Давайте поздороваемся с нашим новым другом — песком».

На этом этапе можно провести описанные выше упражнения «Здравствуй, песок!», «Песочный дождик и песочный ветер».

Целесообразно познакомить ребенка с правилами поведения в песочнице. Так как часть песка при игре обычно высыпается из песочницы, нужно обратить внимание ребенка на это факт.

Правила игры в песочнице для малышей (чем младше дети, тем короче правила).

«Песочная фея грустила, потому что ее подружки песчинки потерялись и не смогли вернуться домой в песочницу. Песочная фея просит тебя, малыш.

1. Береги песчинки — не выбрасывай их из песочницы. Если случайно песок высыпался — покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. Нельзя выбрасывать песок из песочницы.

2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.

3. Песочная фея любит, когда у детей чистые ручки и носики. Поиграл с песком — помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу».

Игра-занятие «Песочный детский сад»

В данной игре обыгрывается поэтапно целый день как в настоящем детском саду, с соблюдением последовательности выполнения основных режимных моментов (привод ребенка в детский сад, зарядка, завтрак, занятие, прогулка и т. Д.), а также все доступные ребенку навыки самообслуживания. Особое внимание необходимо уделить в игре с

фигурками реальным проблемам ребенка, например, расставание с родителями или прием пищи.

Игрушка-посредник, выбранная ребенком, играет роль его самого. Ребенок при желании доступным для него способом может озвучивать действия своей игрушки. Песочная фея играет роль воспитателя. Она объясняет правила поведения игрушек-детей в группе и демонстрирует положительное отношение и поддержку игрушке ребенка.

Среди больших игрушек в группе выбирается та, которая в понимании ребенка может символизировать родителя для его игрушки-посредника. От имени игрушки-родителя воспитатель несколько раз говорит и демонстрирует необходимость расставания: мама или папа уходит на работу, а игрушка-малыш на некоторое время остается в песочном детском саду.

Описание действий в игре с игрушкой «родитель» и игрушкой «ребенок»:

Родители приводят малыша в песочный детский сад, где их уже ждет Песочная фея-воспитательница. Воспитательница показывает малышу место, где он будет переодеваться, и помогает ему переодеться. Родители целуют малыша и оставляют ему в кармашке / мешочке кусочек конфетки или печенья. Затем родители уходят (взрослый приносит игрушку из комнаты). Песочная фея-воспитатель вместе с малышом машут родителям и идут вместе в группу — песочницу, где уже приготовлено место для игровой комнаты. Там стоит игрушечный столик с посудной, в спальне находится игрушечная кровать, в туалете игрушка — имитация горшка. Также часть песочницы может быть засажена веточками-деревьями — это игровой участок для прогулок на свежем воздухе. Далее сюжет игры развивается в соответствии с реальной жизнью ребенка в детском саду.

При многократном проживании в игре психотравмирующей ситуации, например, расставания с родителями, у ребенка наступает своего рода снижение чувствительности и страха в реальной стрессовой ситуации. Ведь его «песочный опыт» будет показывать предсказуемость и благополучный исход реальных событий и как бы говорить ребенку: « Каждое утро ты идешь в детский сад, на некоторое время ты остаешься с другими детьми и взрослыми без родителей, ты можешь весело поиграть с другими детьми, воспитатель всегда поможет тебе, ты должен слушать, что говорит и просит сделать тебя воспитатель, родители всегда придут за тобой, они любят тебя».

Таким образом, любую психотравмирующую или конфликтную ситуацию можно проиграть в песочнице. Не сразу, «о постепенно «песочный опыт» проживания разных событий станет жизненным опытом самого ребенка, который он начнет активно использовать в своей реальной жизни.

Рисование песком

Данная техника, под названием «Песочная арт-терапия» удивительна она тем, что предлагает использовать песок и технику рисования песком, как основу для творчества и самопознания.

Для организации занятий потребуется:

- планшет/поддон/стол – в зависимости от помещения (если оборудование стоит стационарно, то можно иметь световые столы, если должно убираться после занятий, то лучше приобретать планшеты/поддоны)
- кварцевый песок (можно иметь несколько вариантов цветного песка для арт-терапии)

Рисование песком, песочная анимация – все это названия одного и того же занятия, которое стало в последнее время необычайно популярным.

Рисование песком – это необычное искусство создания картин с помощью песка, это возможность выразить свои чувства и эмоции без слов.

Рисование песком развивает:

- Мелкую моторику
- Улучшает память
- Пластику движений
- Работу мозга
- Борьба со стрессом

Именно в таком состоянии лучше всего снимаются стрессы, внутреннее напряжение, уходят проблемы...

Рисованию песком оно особенно свойственно: манипулируя сыпучими материалами, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а так же способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Заниматься рисованием на песке могут даже совсем маленькие дети. Развивать моторику это занятие будет не хуже, чем рисование пальчиковыми красками, а беспорядка от него гораздо меньше.

Опыт работы с детьми показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

- Дети чувствуют себя более успешными;
- Им нравится весело, нет скуки и монотонности;
- В детском саду ребенок легче адаптируется в коллективе;
- Страх и напряжение исчезает.



Как песок помогает в адаптации ребенка к новым условиям

Когда малыш впервые приходит в детский сад, он попадает в новые для него условия. Меняется режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы и т.п., по этому проблема адаптации ребенка в детском саду является ведущей.

Чтобы период привыкания к детскому саду прошел быстрее и спокойнее можно в комплексе использовать различные адаптационные методы и приемы. Прежде всего необходимо создание естественной

стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляет творческую активность. В этот период метод песочной терапии является очень результативным.

На этапе адаптации используются обучающие игры, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. Несложные упражнения способствуют стабилизации эмоционального состояния, что в высшей степени важно в первые дни пребывания в дошкольном учреждении.

Лекция 10

Тема: Организация и проведение обучающих игр с использованием песочницы

1. Моделирование игр – сказок на песке.
2. Этапы игры: введение в игровую среду; знакомство с игрой и ее героями; моделирование конфликта, трудностей; выбор помощи, борьба и победа; утверждение победы; перспектива дальнейших приключений.
3. Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.
4. Упражнения на развитие чувства симметрии (Мариямла Зейц).
5. Игры на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму.

Основная литература

1. Мешавкина, Т.Ф. Использование песочной терапии в работе с дошкольниками /Т.Ф.Мешавкина. – Екатеринбург, 2003. – 78 с.
2. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия /Э.Э.Большебратская.– Петропавловск, 2010. – 74 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева,Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
4. Зейц, М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница: [адаптированный перевод с англ.] – М.: ИНТ, 2010. – 94 с.

Моделирование игр – сказок на песке

Этапы игры	Средства	Стиль поведения взрослого
1. Введение в игровую среду	Установка на внимательное слушание и активное участие (присказки, потешки, обещание необыкновенных приключений и испытаний)	Доверительный стиль общения, внимательное отношение к каждому ребёнку, диалог с каждым, сниженный тон голоса, суггестивный характер высказываний
2. Знакомство с игрой и ее героями	Прослушивание начала сказки. Истории и строительство в песочнице игрового пространства (сказочной страны, замков, дворцов, морей, рек, леса), что требует по сюжету игры, заселение его различными персонажами (сказочными героями, животными, буквами и пр.)	Позиция «отстраненного рассказчика», доброжелательного и мягкого помощника, исследователя создаваемого пространства
3. Моделирование конфликта, трудностей	Детям зачитывается продолжение истории, в котором происходит нечто, что разрушает созданный на песке мир (появляются силы зла,	Создание ситуаций, в которой ребенок действует самостоятельно, может переносить и отыгрывать в игре с

	разрушения: драконы, чудовища, ураган и пр.)	песком негативные эмоции, при этом взрослый может выступать разрушителем, используя фигурки и куклы
4. Выбор помощи	Обращение ребенка за помощью: Что будет с жителями страны? Что же делать? Сможешь ли ты помочь? Только ты, с таким добрым сердцем, сможешь помочь жителям этой страны	Взрослый – заинтересованное лицо, изучающее ситуацию, ищет выход вместе с ребенком. Взрослый убеждает, подбадривает, вселяет веру в ребенка, указывает на потенциальные возможности ребенка
5. Борьба и победа	Дети отыгрывают ситуацию борьбы со злом. Здесь – они мудрецы и рыцари, феи и волшебники. Каждый выступает под маской наиболее близкого ему персонажа. Далее происходит восстановление, реконструкция, преобразование песочной страны. Именно сейчас дети выступают творцами, восстанавливают мир в соответствии со своими желаниями и приобретенными знаниями и навыками. Строят так, чтобы в новой стране всем было удобно. Усиливается успешный опыт, детям благодарны все сказочные существа	Он поддерживает, подбадривает, вселяет свою заинтересованность, выражает уверенность в том, что у ребенка все получится, искренне восхищается ребенком, благодарит его за выдумку, доброту
6. Утверждение победы.	Спонтанное продолжение игры, когда происходит празднование победы	Взрослый спрашивает об эмоциональном состоянии детей, мыслях и чувствах, которые возникали в процессе игры, понравилось ли им, что они будут делать, если вдруг опять попадут в похожую ситуацию и пр.
7. Перспектива дальнейших приключений.	Рассказ о последующих играх, приключениях	Взрослый пытается заинтриговать ребёнка

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА СИММЕТРИИ

Как только ребенок впервые встает на ноги, ему приходится удерживать равновесие, он должен постоянно восстанавливать баланс относительно центра тяжести своего тела, иначе он просто упадет.

Это можно наблюдать, когда дети пытаются удержать равновесие на бревне, бордюре или невысокой стенке.

Склонность к симметрии демонстрируют и рисунки детей. Предложите детям разделить лоток с песком пополам, проведя посередине прямую линию. На одной половине лотка вы рисуете фигуру(поначалу простую) и просите ребенка нарисовать на другой половине зеркальное отображение

этой фигуры. Такое упражнение прекрасно развивает в воображении детей чувство равновесия: слева—справа, сверху—внизу, внутри—снаружи, все это нужно попробовать изобразить.

Детям проще и естественнее сначала уловить симметрию относительно вертикали. У ребенка симметрия «право—лево» в большей степени ассоциируется с удержанием тела в равновесии, когда он стоит. И только позже дети смогут выполнить упражнения, в которых нужно зеркально отобразить фигуры относительно горизонтали, то есть перевернуть вверх и вниз.

Чтобы помочь детям обнаруживать свои ошибки, в лотке с песком можно установить специальное зеркало. В нем отражается исходная фигура, и с ней можно сравнить нарисованную. Для нахождения ошибок можно использовать и фольгу из набора для упражнений по симметрии. Такие упражнения способствуют развитию у детей воображения, способности концентрировать внимание и моторных навыков. Эти задания не должны ограничивать свободное творчество и образное мышление ребенка. При этом взрослым следует поощрять детей, но в какой-то мере не вмешиваться в их стремление создать что-нибудь особенное. Дети должны постоянно применять на практике и совершенствовать навыки, необходимые для выражения воображаемых образов. Помимо всего прочего, такие упражнения оказывают на детей оздоровительное воздействие.

Играя в лотке с песком, дети совершенствуют свои навыки, получают удовольствие от экспериментирования, у них расслабляется мускулатура. Приобретенное чувство симметрии не стоит недооценивать— оно пригодится, когда ребенок начнет учиться писать. Навыки, полученные при рисовании фигур на песке, могут даже оказать коррекционное воздействие, если возникнут проблемы в связи с обучением письму.

РИСОВАНИЕ ФИГУР И ОБУЧЕНИЕ ПИСЬМУ

Уже в дошкольном возрасте дети проявляют интерес к письму, им нравятся очертания букв. Первые, по-детски наивные буквы, которые появляются в творчестве детей, — это всего лишь попытка подражать письму. Дети наблюдают за тем, как взрослые или более старшие ребята заполняют символами строчку за строчкой, страницу за страницей. В таком возрасте дети увлекаются письмом, не задумываясь над правильным начертанием букв: им это просто интересно, и они ищут свои собственные, оригинальные способы самовыражения. Не стоит проявлять строгость и педантичность при обучении письму детей дошкольного возраста. Нужно, чтобы они получали удовольствие от написания букв. Лоток с песком является отличным средством для пробуждения у детей интереса к экспериментированию. Впоследствии такая эмоционально положительная направленность, безусловно, будет способствовать процессу обучения письму.

Лекция 11

Тема: Организация и проведение познавательных игр в песочнице

1. Значение познавательных игр в развитии детей дошкольного возраста.
2. Организация познавательных игр дошкольников с использованием песочницы.
3. Содержание познавательных игр.
4. Игры на знакомство с окружающим миром. Географические игры.
5. Фантастические игры.
6. Исторические игры.
7. Игры-экскурсии по городу.

Основная литература

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.

Познавательные игры на песке

Окружающий мир многогранен и удивителен. Многие мечтают побывать в разных уголках планеты, совершить путешествие во времени, исследовать

другие миры... Не у каждого из нас есть реальная возможность ниочию увидеть альпийские луга, жизнь под водой, египетские пирамиды и другие красоты Вселенной. Эти потребности и же-Лйния человек реализует, читая фантастические романы и исторические книги, сопереживая героям приключенческих фильмом, посещая музеи... Для нас так важно во всем принять непосредственное участие. В связи с этим появляются виртуальные компьютерные игры, создающие иллюзию реальности. Однако гоиременные ученые и фантаты все чаще предупреждают о негативных последствиях подобных экспериментов с психикой человека. Что же делать? Ведь так хочется побывать везде и поучаствовать во всем! Без риска для здоровья, сохраняя душевное равновесие, мы моделируем мир в песочнице.

Именно на песке мы можем создавать разные миры: путешествовать во времени, по разным странам и планетам. При этом мы не только воображаем, представляем, фантазируем, но и реально создаем и проживаем. Например, используя фигурки доисторических животных и людей, мы знакомим ребенка с жизнью древней Земли. Выкладывая в песочнице красивые ракушки, кораллы, фигурки морских обитателей, совместно с ребенком мы отправляемся в «подводную Одиссею», как Жак Ив Кусто. Побывать на Марсе или других планетах нам помогут камни, детали конструкторов (например, «Лего»), фигурки трансформеров или космонавтов.

Но мы можем путешествовать и по нашей истории: создавать селения древних славян из соломок и палочек, рисовать и вырезать фигурки жителей первых русских городов, строить крепости, защищать свой город от врагов,

воссоздавать быт кочевых и оседлых племен. В песочнице мы можем защищать Новгород и Полтаву, закладывать Санкт-Петербург, побывать на первых верфях Петра Первого, поучаствовать в ассамблеях.

Познавательные игры на песке мы делим на несколько видов.

1. Игры, направленные на знакомство с окружающим миром. Через них мы познаем то, что рядом с нами: животных (диких и домашних), насекомых, леса, поля, реки, озера, моря, острова, город, транспорт и пр.

2. Географические игры. Здесь мы узнаем, как живут люди в разных уголках планеты. Моделируем в песочнице различные климатические зоны и жизнь в них.

Например, часто детям непросто представить себе жизнь в тропических многоярусных лесах. Создадим «живые» картинки на песке. Сделаем фигурки экзотических деревьев и кустов по ярусам (помните, чего нет в коллекции — заменяем природным материалом), обвиваем их лианами — веревочками, размещаем на них фигурки обезьян, птиц, развешиваем фрукты и устраиваем тропический ливень. Между прочим отметим, что дети с проблемами развития надолго запоминают материал, изучаемый в подобных играх.

«Нету в тропиках берез, Нету в тропиках осин... В многоярусных лесах Ждет чудес огромный мир! Пальмы, финики, бананы Обвиты лианами, Мы попрыгаем по ним Вместе с обезьянами. Расцветают там цветы Удивительной красоты, А какие там плоды! До чего ж они вкусны! Не пугает даже дождь Нас тропический лес. С бамбук под ним растем И до солнца достаем — Удивительно!» (стихи Т. Грабенко)

Если Вы будете совершать путешествие на Северный полюс, запаситесь солью, пенопластом, ватой и пр. На поверхности песка это будет символизировать вечные снега. Так же можно создавать и горные вершины.

Фантастические игры.

В песочнице моделируется жизнь на других планетах: лунный ландшафт, поверхность Марса и пр. Это уникальная возможность для нас — использовать собственную детскую субкультуру (трансформеров, роботов и пр.) в «мирных», познавательных целях.

После просмотра мультфильмов Вы можете предложить ребенку воспроизвести на песке наиболее запомнившуюся картинку, проиграть еще раз понравившуюся ситуацию, придумать к ней альтернативное продолжение.

Изыгрывая «звездные войны» на песке, реализуя желание быть супергероем и вечно живым, ребенок освобождается от внутреннего напряжения и получает от Вас много интересной информации о космических телах, кораблях, исследованиях.

Исторические игры.

Мы восхищаемся диарамами сражений, представленных в крупных музеях, а ведь это не что иное, как застывшая песочная картина. Только в песочнице ребенок может все САМ построить и проиграть, став участником исторических событий. Наверное, мы не раскроем секрет, сказав, что профессиональные военные используют игры на песке, изучая стратегию боевых действий...

Игры-экскурсии по родному городу.

Родина начинается с родного города, селения. Его история оказывает существенное влияние на образ жизни и образ мыслей жителей. История города, как и жизненный путь человека, богата различными событиями. Эти события можно разыгрывать на песке.

Милые взрослые, все, что Вы увидели и узнали, прочитали и услышали, попробуйте «рассказать» ребенку на песке! Для примера мы хотим Вам предложить фрагмент исторической игры.

История России в играх на песке

Это игра-размышление. Перед детьми ставится вопрос, например, где и как строились русские города. За помощью можно обратиться к карте: «Ты на карту посмотри, реку Волгу отыщи, города поволжские смело назови». Когда ребенок выполнит задание, ему предлагается следующий вопрос: «Как ты думаешь, почему большинство городов строились именно у реки?» Здесь ребенок может высказывать любые предположения. После этого ему предлагается проложить реку в песочнице. Важно обратить внимание на то, что у рек, как правило, один берег крутой, а другой — пологий. Может быть, так и получилось у Вас в песочнице?

Следующая проблема, которую решает ребенок: на каком берегу лучше строить город и почему. Важно, чтобы он привел веские аргументы в защиту своей позиции. Вы можете рассказать о принципе древнерусской застройки: города строились на высоком берегу, чтобы обеспечить лучшую защиту от врагов, наводнений, паводков. После этого можно начинать строить в песочнице город: «С чего город ты строить начнешь, как от врагов убережешь?» Дальнейшему строительству можно помогать вопросами: «Что ты построишь за стенами крепости (церкви, дома, верфи и пр.)? Чем занимаются люди (солдаты, растениеводство, охота, животноводство, путешествия по реке, торговля и войны)?» Здесь Вы можете поделиться с ребенком своими знаниями о том, как зародилось сельское хозяйство, градостроительство, архитектурные стили, как появились дружинники и купцы и пр. (начинается игра с рассматривания карты; медленная речь взрослого сопровождает строительство ребенком песочного города; знак «fSf» поставлен в тех местах, где предполагаются детские ответы).

Инструкция к игре в стихах может выглядеть так:

Сегодня, милые друзья, Начнется новая игра! Про города и про леса, Про моря, реки, небеса, Про то, как в давние века Сложили люди города. Возьми-ка карту побыстрей, Смотри — как много рек на ней, А по реке — все точки... Да, Так отмечают города. Вот Волга — главная река, На ней — большие города. Меня вдруг память подвела...

Лекция 12

Тема: Организация и проведение проективных игр на песке

1. Индивидуальные игры.
2. Семейные игры.
3. Групповые игры.
4. Техника «Автопортретные изображения для игры с песочницей»
Л. Джин Лей и Джин Хаузи (L. Jean Ley and Jean Howze).

Основная литература

1. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.— СПб.: Речь, 2006. — 160 с.

Семейная песочная терапия

Техника игры с песочницей и семейная терапия при их сочетании предоставляют различные возможности. Это связано со следующими моментами.

1. Ящик с песком, имея определенные размеры, выступает в качестве реального и символического пространства творческой экспрессии. Он обеспечивает «удерживание» переживаний членов семьи в тех случаях, когда они не чувствуют себя психологически достаточно защищенными. Благодаря этому они имеют возможность не только выразить свои индивидуальные переживания, но и достичь их интеграции и вступить в невербальное взаимодействие с другими участниками игры.

2. В ходе игры с песочницей психолог может наблюдать за формированием внутрисемейных альянсов и видеть, кто из участников игры какие фигуры выбирает. Благодаря этому он может использовать определенные интервенции для того чтобы разрушить одни альянсы и усилить другие, а также прийти к более объективному представлению о семейных отношениях.

3. В процессе игры с песочницей хорошо проявляются неосознаваемые переживания членов семьи, которые затем могут стать предметом специального обсуждения и анализа. Кроме того, на основе такого анализа психотерапевт может рекомендовать участникам игры использовать определенные фигуры.

4. Техника игры с песочницей отвечает потребностям ребенка и других членов семьи. Она является средством, благодаря которому себя проявляет «внутренний ребенок», пребывающий во всяком родителе.

5. В ходе игры с песочницей проявляется уникальность семейной системы, с характерными для нее духовными потребностями и коммуникативными паттернами.

Применение техники игры с песочницей в работе с семьями требует от специалиста хорошего владения как песочной, так и семейной психотерапией.

Техника «Автопортретные изображения для игры с песочницей» Л. Джин Лей и Джин Хаузи (L. Jean Ley and Jean Howze).

Предлагаемую технику можно использовать в работе с детьми и взрослыми, парами и семьями, а также в группах. Она не требует значительных расходов и очень эффективна. Впервые примененная в детском саду, для того чтобы вовлечь детей в игру с песочницей, впоследствии эта техника была использована нами и в клинической работе. Дополнение игры в песочнице фигуркой, изготовленной из фотографии клиента, оказывает на него сильное воздействие: повышает самооценку и позволяет ему (а также семье или группе) увидеть, насколько гармонично он включен в окружающую среду. Эти же фигурки можно применять в играх на полу и в сочетании с куклами.

Описание техники

Создавать необходимые фигурки несложно. Для этого понадобятся фотоаппарат («Поляроид» не годится), материал, позволяющий заламинировать вырезанную фигуру (можно воспользоваться услугами пунктов по ламинированию) и квадратные деревянные блоки (размер граней — два с половиной сантиметра). Сначала мы опишем технику индивидуальной работы, а затем - технику работы с группами и семьями.

Первым делом следует сфотографировать клиента во весь рост. Иногда клиент предпочитает фотографироваться сидя, и этому противиться не надо. В целях экономии в группе лучше фотографировать детей попарно. При индивидуальной работе лучше сделать два снимка, чтобы клиент мог выбрать тот, который ему понравится больше. Некоторые предпочитают иметь сразу два фотографических изображения: одно в положении стоя, другое - сидя; в некоторых случаях, поиграв с такими фигурками в песочнице, ребенок может захотеть воспользоваться еще одной фигуркой, изображающей его в более динамичной позе. Если в психотерапевтическом кабинете нет фотоаппарата, попросите клиента принести свой. Когда снимок будет готов, осторожно вырежьте фигуру клиента и заламинируйте ее (это можно сделать в большинстве копировальных центров; там же нередко можно купить материалы для самостоятельного ламинирования). Заламинированную фигуру укрепите на деревянной подставке. Теперь она сможет стоять самостоятельно и готова к игре.

Клиент может включать автопортретное изображение в песочные композиции и играть с ним на полу вместе с другими предметами. Некоторым клиентам такая игра поначалу может показаться сложной, им потребуется определенное время, прежде чем они смогут пользоваться своим изображением. Другие начинают играть сразу, но у них сложности возникают впоследствии, и фигурка может оказаться в стороне без дела. Можно изготовить фигурки других членов семьи ребенка. Многие клиенты (особенно дети) любят приносить фотографии домашних животных для того, чтобы создать из них фигурки и затем использовать в игре. Иногда они приносят фотографии своих друзей, любимого родственника и т. д. Один

мальчик, например, все время использовал изображение своего любимого покойного дяди в роли своеобразного «свидетеля».

В группе клиенты обычно пользуются одним или двумя автопортретными изображениями. Дети могут вместе играть в песочнице, что предполагает активную групповую динамику, но в то же время и возможность для каждого дистанцироваться за счет наличия индивидуального «пространства», обозначенного собственным изображением. В этой ситуации возникает почва для связанного с проблемами в их отношениях диалога двух или более участников. По мере того как между детьми возникает больше доверия, они могут спрашивать друг у друга разрешения установить свои фигурки на чужой «территории»; это связано с их попыткой выступить в роли помощников или защитников других участников.

На сеансах семейной психотерапии каждому члену семьи необходимо иметь хотя бы по одному автопортретному изображению, которое будет включаться в общую либо индивидуальную композицию. Иногда клиенты испытывают затруднения, и им необходимо сначала воспользоваться традиционным набором фигурок и предметов, применяемых в игре с песочницей. Отношения в семье нередко становятся более понятными; иногда члены семьи могут взаимодействовать друг с другом посредством своих изображений, видеть, какое место они занимают в композиции и какие роли исполняют. Кроме того, важную информацию можно получить, обращая внимание на особенности самих образов, например, на то, кто из членов семьи использует свое изображение в положении сидя, а кто — стоя и почему, кто из них на фотографии смотрит в камеру, а кто — нет, кто неподвижен, а кто изображен в более динамичной позе, кто хмурится, а кто улыбается или дурачится и т. д. В ходе работы, по мере изменения характера отношений между членами семьи, они могут выражать желание заменить свое прежнее изображение на новое.

Чтобы подчеркнуть конфиденциальный характер автопортретных изображений, их следует хранить отдельно от остального набора фигур, используемых в игре с песочницей. Иногда можно предложить ребенку изготовить из небольшой коробки свой «дом», в котором фигурка сможет жить между занятиями. Наличие «дома» дает ребенку ощущение защищенности, что особенно важно в работе с детьми, подвергавшимися насилию, и детьми из семей, нарушающих границы «Я» ребенка. Сказанное в некоторой мере может быть справедливым и для взрослых клиентов, хотя они обычно избегают пользоваться «домом».

Показания и рекомендации к применению

Данную технику в сочетании с песочной терапией можно использовать в самых разных ситуациях. Исключение составляют лишь случаи полной неспособности клиента к созданию композиций, включающих автопортретное изображение. Иногда необходима продолжительная работа, направленная на укрепление идентичности ребенка, чувства личной безопасности и повышение его самооценки.

Использование автопортретных изображений помогает решать целый комплекс вопросов о взаимоотношениях клиента с близкими людьми и зависимости от них, а также о проблемах самоопределения. В случае пережитой клиентом тяжелой психической травмы применение таких изображений поначалу бывает затруднительно, однако со временем может стать важным фактором укрепления его психической устойчивости и самостоятельности. В тех случаях, когда психическая травма произошла сравнительно давно, бывает полезно воспользоваться фотографиями клиента, сделанными в период пережитой травмы. При работе с чувством утраты, изображение клиента может быть использовано для построения диалогов между ним и ушедшим человеком. Подобные изображения могут использоваться в работе с клиентами, склонными к самодеструктивным действиям. Они получают возможность «выплеснуть» агрессивные переживания на свое изображение, не причиняя себе ущерба. Психотерапевт, однако, должен хорошо понимать особенности состояния и ритуальных действий клиента, связанных с разрушением им собственного образа. Если клиент не до конца готов к игре с автопортретным изображением, подобные манипуляции причинят ему больше вреда, чем пользы.

В работе с клиентами, пережившими психическую травму в результате насилия, при их достаточной готовности можно использовать изображение насильника. Если его фотография существует, клиент может вырезать из журнала фотографию похожего на него человека. Затем клиент может совершить «акт возмездия» и обрести внутреннюю устойчивость, не подвергая себя и других реальной опасности. Если клиенту предстоит увидеть своего обидчика в суде или участвовать в опознании преступника, он может сначала «прожить» эту ситуацию, играя в песочнице.

Предлагаемая техника может с успехом применяться с детьми. Они всегда способны творчески использовать предоставленные им возможности и могут по-своему использовать фигурки. Они получают глубокое удовлетворение, ощущение своей значимости и способности к самостоятельному решению проблем. Взрослые, как правило, более скованы, однако и для многих из них применение данной техники оказывается весьма полезным. Она также может выполнять диагностическую функцию, если психотерапевт обращает внимание на особенности выбора и использования клиентом своего образа.

Лекция 13

Тема: Возможности метода песочной терапии в работе с детьми с особенностями в развитии

1. Особенности использования песочной терапии в коррекционной, психопрофилактической деятельности психолога, психогигиене.
2. Показатели для использования песочницы в коррекционной работе с детьми с проблемами развития:
3. отклонения в развитии психоэмоциональной сферы;
4. нарушение коммуникативно-рефлексивных процессов;
5. психосоматические отклонения в развитии;
6. задержка психического развития.

Песочная терапия в работе с дошкольниками с особенностями развития (Никонова А. В., Севостьянова И.Л., Павлова Е.Е.// Воспитатель ДОУ.-2009- № 9.)

Применение песочной терапии наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. Особо нуждаются в такой терапии дошкольники с ЗПР. В качестве ведущих характеристик таких дошкольников выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и ее провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу, суетливость, частую смену настроения, чувство страха, манерничанье, фамиллярность по отношению к взрослому. М. Вагнерова указывает на большое количество реакций, направленных против воли родителей, частое отсутствие правильного понимания социальной роли и положения, ярко выраженные трудности в различении важнейших черт межличностных отношений. В.В. Лебединский отмечает особую зависимость логики развития детей с ЗПР от условий воспитания. Е.С. Слепович — проблемы в сфере социальных эмоций: дети не готовы к эмоционально теплым отношениям со сверстниками, у них могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, они слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения. Указанные особенности детей с ЗПР создают дополнительные трудности для диагностической и коррекционной работы с ними.

Часто дети с ЗПР затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития вербального аппарата, бедности представлений. Предлагаемая техника может оказаться им весьма полезной. Невербальная экспрессия с использованием разнообразных предметов, песка, воды, а также конструктивных и пластических материалов для них наиболее естественна, что становится особенно значимо при наличии у ребенка определенных речевых нарушений. Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-

либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Дети же с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны: игра дает им богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети легко выбирают персонажей, символизирующих "агрессора" и его "жертву". Дети, пережившие психическую травму, находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматическое событие и, возможно, избавиться от связанных с ним переживаний. Успешным может быть применение этой техники с детьми, переживающими стресс в результате утраты близких людей или разлуки с ними.

В процессе проведения песочной психотерапии выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.

На стадии "хаоса" ребенок хватается множество игрушек, беспорядочно расставляет их на песочном листе, часто перемешивает их с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смутения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через "хаос" происходит постепенное "проживание" психоэмоционального состояния и освобождение от него. Многократное повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменять эмоциональное отношение к ней. Стадия "хаоса" может занимать от одного до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет.

Стадию "борьбы" можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недоумение, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противостояние. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость.

На стадии "разрешения конфликта" можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

Так, К.Г. Юнг утверждал, что процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике".

Игру с песком нельзя интерпретировать. Психолог должен выполнять роль внимательного зрителя. Позиция психолога — это "активное присутствие", а не руководство процессом. Освобождение подавленной энергии: приводит к ее трансформации, что позволяет направить трансформированную энергию на развитие личности и дальнейшее обучение.

Лекция 14

Тема: Проведение занятий с дошкольниками с проблемами в развитии с использованием песочницы

1. Содержание и организация занятий с дошкольниками, имеющими отклонения в развитии психоэмоциональной сферы.
2. Содержание и организация занятий с дошкольниками, имеющим нарушение коммуникативно-рефлексивных процессов.
3. Содержание и организация занятий с дошкольниками, имеющими психосоматические отклонения в развитии.

Основная литература

Епанчинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста / О.Ю. Епанчинцева. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 80 с.

Хухлаева, О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998. – 80 с.

Шиманович, Ю. Разгадай тайну Песочной страны. Коррекционно-развивающая программа для дошкольников с использованием дидактических игр на песке / Ю. Шиманович // Школьный психолог. – 2006. – № 22. – С. 18 – 24.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Семинарское занятие 1

Тема: Теоретические основы песочной терапии как метода арт-терапии (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Архитипические корни песочной терапии. Активное воображение, метод свободных ассоциаций.
2. «Техника мира» М. Ловенфельд.
3. Вклад юнгианской школы. Идеи Доры Кальфф (техника «Sandplay»).
4. Вклад в развитие «песочной терапии» отечественных психологов.
5. Общие представления о песочной терапии: цели и основные задачи, механизмы психокоррекционного воздействия, преимущества и достоинства.
6. Личность и роль психолога в песочной терапии в представлениях Зинкевич-Евстигнеевой Т.Д., Грабенко Т.А., Сакович М.А., Эль Г.Н.

Литература для изучения:

1. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия/Э.Э.Большебратская.– Петропавловск, 2010. – 74 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
3. Сакович, Н. А. Технологии игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
4. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
5. Березовский, Е. В. Игра в песок «Песочная терапия» [Электронный ресурс] /В.В. Березовский. – Электрон. ст. – URL: http://www.b17.ru/article/pesochnaja_terepija_zanjatyje/. – [Дата доступа: 15.09.15].
6. Лазарева, И.Э. Особенности методики «песочной терапии» [Электронный ресурс]/И.Э.Лазарева.–Электрон.ст.– URL:<http://maximuminfo.ru/articles.php?t=150>. [Дата доступа: 03.09.15].
7. Логинова, О.И. Метод "Песочная терапия" в психологическом консультировании [Электронный ресурс] / О.И. Логинова. – Электрон. ст. – URL: <http://olga29011.narod.ru/sandplya.html>. [12.05.14].
8. Психотерапия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2000. – 536 с.
9. Трошихина, Е.Г. «Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии»: Питер; Санкт-Петербург; 2014.

Задания для самостоятельной работы

Выписать в словарь основные понятия темы

Семинарское занятие 2

Тема: Оборудование и организация процесса песочной терапии

Вопросы для обсуждения

1. Коллекция миниатюрных объектов.
2. Категории объектов.
3. Организация занятий.
4. Количество сессионных встреч, их продолжительность и периодичность.

Литература для изучения

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
2. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
3. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия /Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
4. Березовский, В.В. Игра в песок «Песочная терапия» [Электронный ресурс] /В.В. Березовский. – Электрон. ст. – URL: http://www.b17.ru/article/pesochnaja_terapija_sanjatyje/. – [Дата доступа: 15.09.15].
5. Лазарева, И.Э. Особенности методики «песочной терапии» [Электронный ресурс]/И.Э.Лазарева.–Электрон.ст.– URL:<http://maximuminfo.ru/articles.php?t=150>. [Дата доступа: 03.09.15].
6. Логинова, О.И. Метод "Песочная терапия" в психологическом консультировании [Электронный ресурс] / О.И. Логинова. – Электрон. ст. – URL: <http://olga29011.mosod.ru/sandplya.html>. [12.05.14].
7. Психотерапия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2000. – 536 с.
8. Трошихина, Е.Г. «Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии»: Питер; Санкт-Петербург; 2014.

Семинарское занятие 3

Тема: Процесс песочной терапии

Вопросы для обсуждения

1. Стадии песочной терапии.
2. Структура сеанса песочной терапии.
3. Ключевые характеристики песочного поля и их особенности.
4. Схема анализа песочных миров. Особенности анализа песочных картин: размещение миниатюр, их количество, вид.
5. Диагностические возможности песочной терапии, принципы и правила их использования.
6. Основные способы игры с песком и водой.
7. Способы документирования процесса песочной терапии.

Литература для подготовки к занятию

1. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.

2. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
3. Трошихина, Е.Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии/ Е.Г.Трошихина. – Питер; Санкт-Петербург; 2014. – 336 с.

Компетенции: знать основные категории и понятия песочной терапии

Материалы к семинарскому занятию

Диагностические возможности песочной терапии, принципы и правила их использования.

Проективная психодиагностика в песочнице

Сбор психодиагностической информации осуществляется тремя способами:

- анализ событий, сюжета;
- анализ чувств, возникших в ответ на созерцание песочной картины;
- анализ расположения фигурок в песочнице и их символического значения.

Анализируя песочные картины, можно диагностировать следующие феномены:

1. Наличие внутренних конфликтов

Они заметны даже невооруженным глазом неспециалиста. Если в песочнице идут бои, добро борется со злом, но зло побеждает, если песочная страна находится на стадии разрушения или запустения.

2. Уровень и направление агрессии

Если в песочнице разворачиваются баталии или имеет место персонаж, к которому проявляются агрессивные действия, мы имеем дело с достаточно высоким уровнем агрессии, особенно, если это подтверждается устным рассказом о картине. Гетероагрессия проявляется через противоборство армий, аутоагрессия – в разрушительных действиях по отношению к главному герою, в неприятностях, которым подвергает его автор.

3. Конфликты со значимыми и близкими людьми

В этом случае имеет место противоборство героев, играющих реальных членов окружения автора.

4. Потенциальные, ресурсные возможности

Проявляются как чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации. Впоследствии мы можем к ним обращаться для усиления «Я».

5. Способы преодоления трудностей

Прямая агрессия, хитрость, покровительство, избегание, взаимопомощь и др.

Анализ расположения фигурок в песочнице и их символическое значение

Последовательность появления и местоположение фигурок даст нам много интересной информации. Например, игрушка, поставленная в центр,

часто символизирует «я» автора картины. Фигурка, которая появляется второй, представляет символ чего-то самого важного для автора на данный момент. Иногда фигурки закапывают. Это символизирует вытесняемое в бессознательное или то, что еще неосознанно.

Заполнение частей песочницы и ее секторов расскажет много интересного о человеке. Например, если заметно смещение действия в песочнице кверху, перед нами человек, склонный к мечтаниям. Если у него нет уравнивающих фигурок внизу, нужно проработать аспект реализации задуманного, составление планов. Люди «приземленные» заполняют нижние секторы песочницы. В этом случае развитие фантазии на занятиях песочной терапии станет уравнивающим моментом. Смещение в левую или правую часть покажет человека, которым владеет либо прошлое, либо будущее.

Психологам важно помнить об уникальности клиента и учитывать, прежде всего, личные интерпретации их миров.

В течение занятия, пока клиент ребенок строит свою картину можно выяснить:

- уровень развития речи (звукопроизношение, грамматический строй речи, лексику), если ребенок говорящий;
- уровень развития игровой деятельности (игрушки просто набросаны в песочнице, присутствует простой сюжет, или развитие сюжета);
- эмоциональное развитие (как выражает эмоции, их адекватность ситуации, устойчивость);
- уровень развития таких психических процессов, как произвольная или непроизвольная память (помнит ли где стоят игрушки), восприятие формы, цвета, размера;
- устойчивость и распределение внимания, работоспособность;
- уровень развития воли и целеустремленности (убирает ли игрушки по местам, доводит ли дело до конца);
- воображение (сказочный сюжет, его развитие, разнообразие героев и т.п.);
- на групповых занятиях (2-4 человека) – уровень сформированности коммуникативных навыков, стиль общения со сверстниками.

Процедура психодиагностики в песочнице проводится следующим образом. Ребенку предлагаю взять плоскую корзинку, подойти к столу с коллекцией фигурок и выбрать те, к которым тянется рука, те, которые привлекают внимание. Инструкция не ограничивает клиента выбирать только то, что нравится. Он может выбирать и «злые» фигурки, проецируя на них существующее в данный момент внутреннее напряжение. Время выбора обычно не ограничивается. Каждый выбирает в своем темпе. Если ребенок берет все подряд – и в неограниченном количестве – это тоже диагностично. По-видимому, он в данный момент имеет высокий уровень внутреннего напряжения и сейчас ему важно его «проработать».

В выборе психолог не участвует. Психолог как-будто, «растворяется», но обращает внимание на то, что и как выбирает ребенок. Далее ребенка приглашаю к ящику с песком и даю ему следующую «сказочную» инструкцию:

«Представь себе, что ты – Волшебник. Волшебник долго путешествовал. Он искал место, где еще никто не жил, где не ступала нога человека. И, наконец, он пришел в пустыню. Задумал Волшебник превратить пустыню в сказочную страну и населил ее разными существами... Преврати пустыню в тот мир, какой ты захочешь».

Когда процесс завершен необходимо провести обсуждение. Вопросы для обсуждения и его порядок могут быть следующими:

- Расскажи, что ты построил и кто здесь живет?
- Давай представим, что на страну обрушилось стихийное бедствие (ураган, землетрясение, пожар и т.д.)
- Что будет происходить с жителями этого города?
- Как они себя будут чувствовать?
- Что будут делать?
- А как себя поведут жители соседнего города?
- Как дальше будут жить люди обоих поселений?
- Предлагаю клиенту изменить в песочнице все, что необходимо.

Слушая рассказ ребенка о том, какая это страна и кто в ней живет, важно обращать внимание на характеристики героев, жителей, их населяющих, на характер взаимодействия между жителями соседних городов. Важно описание чувств, переживаний, действий людей во время чрезвычайной ситуации: кто какую помощь будет оказывать, каковы мотивы оказания помощи (из чувства сострадания, или из чувства долга, или ради выгоды и пр.) Также важно, какие отношения сложатся после прекращения стихийного бедствия.

Сбор психодиагностической информации осуществляется путем анализа сюжета песочной сказки. Это *первый способ*.

Второй способ психодиагностической информации – это анализ чувств, возникающих в процессе рассматривания песочной картины. Причем, анализируются чувства как психолога, так и ребенка. Например, спрашивают: «Когда ты смотришь на эту страну, какие чувства ты испытываешь?» или психолог говорит ребенку сам: «Когда я смотрю на страну, которую ты создал, я испытываю... Хочу узнать твое мнение, почему я это чувствую?» Диагностическая информация, полученная таким путем, расскажет об уровне развития эмоциональной сферы, способности чувствовать другого.

Третий способ получения психодиагностической информации – анализ расположения фигурок в песочнице и их символическое значение.

Для анализа значения расположения фигурок можно предложить следующую схему. «Песочный лист» условно разделяется на три части по горизонтали и три части по вертикали. Таким образом, мы получаем левую

центральную и правую части. А также верхний средний и нижний сектора. Такая интерпретация справедлива только для праворуких.

Заполненность частей песочницы и ее секторов расскажет много интересного о человеке.

Таблица психодиагностической информации ребенка

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 данный момент думает, фантазирует клиент.	В правый верхний угол, как правило, попадают фигурки, отражающие мечтания, планы на будущее , мысли о взаимодействии с социумом: 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 фигурки сосредотачиваются важные мысли. Описывают, с какой стороны , факт, актуальное эмоциональное состояние, с другой стороны, ценностные стремления. Нечто значимое. Неважно, осознаваемо это или нет.	Фигурки в правой центральной части отражают стремления, желания автора песочной картины связанные с отцом.
Фигурки, расположенные в левом нижнем углу, могут отражать некие действия в прошлом связанные с домом, матерью , значимой женщиной.	В нижней центральной части находятся фигурки, отражающие, как правило, некоторые действия, реализуемые в данный момент.	Попавшие в правую нижнюю часть фигурки, символизируют некие действия, которые возможны в будущем. Действия по отношению к социальному окружению с отцом или значимым мужским фигурам.

Нужно опасаться преждевременных выводов и поверхностных интерпретаций, так как мы имеем дело с внутренними процессами человека. Не всегда они могут быть объяснены и интерпретированы.

Семинарское занятие 4

Тема: Юнгианский подход в песочной терапии

Вопросы для обсуждения

1. Анализ песочной картины. Схема анализа по Д.Кальфф.
2. Архетипы и символические процессы в песочной терапии.
3. Структуры психики по К.Г.Юнгу (комплекс и архетип, Эго, Персона, Тень, Анима/Анимус, Самость) и их отражение в подносе с песком. Архетип Матери, Отца, Ребенка, «Я», Самости.
4. Топография пространства. Ландшафт.

5. Символ и знак, взаимодействие сознательного и бессознательного. Уровни анализа символов.
6. Символический язык сказки и сновидения. Сказки, мифы и другие архетипические истории в песочной терапии.
7. Методы психологической интерпретации.

Материалы к семинарскому занятию К вопросу 6 Метод амплификации



Электронный ресурс <http://www.dianalyz.ru/ru/PracForms/theramply4.htm>

Завьялов В.И.

3. Амплификация в юнгианском анализе и дианализе

Амплификация (расширение сновидения) есть часть юнгианского метода интерпретации сновидений, фантазий, продуктов творчества клиента. С помощью амплификации Юнг стремился сделать более ясным и понятным материал сновидений и продуктов фантазий. В одной из своих поздних работ «Человек и его символы» Юнг писал, что идея амплификации пришла тогда, когда он вдруг убедился в том, что метод «свободных ассоциаций» его учителя З. Фрейда часто уводит мысль аналитика в сторону от содержания сновидения. Эта идея послужила «поворотным пунктом» в его психологии, названной в последующем «глубинной». Юнг предпочел концентрироваться на самом сновидении, «ходить вокруг него»! Любая история, которую люди рассказывают сознательно, имеет начало, середину и конец, то есть некую линейную форму. Но у сновидений, как полагал Юнг, все идет по-другому. Протяженность сновидений во времени и в пространстве совершенно другая. Чтобы это понять, его надо изучать *со всех сторон*, изучать как неизвестный предмет в руках — крутить его до тех пор, пока не будет прояснена и изучена каждая деталь!

Итак, амплификация по Юнгу — это движение по кругу, «вокруг сновидения». Юнг ставил некий образ сна в центр внимания и начинал с помощью вопросов к деталям (включая построение ассоциативных рядов, но так, чтобы деталь получала свое точное символическое значение именно в этом сновидении) ходить вокруг сновидения. Он «разрабатывал картину сновидения», рассматривая ее с разных сторон, не позволяя пациенту прорваться из этого круга и удалиться от сновидения. Время от времени ему приходилось повторять слова: «Вернемся к вашему сновидению. Что же говорит ваш сон?»

Амплификация (от лат. *amplificatio* – распространение, расширение). Аналитическая техника, разработанная К. Юнгом, которая представляет собой работу со сновидениями в бодрствующем состоянии. Прообразом этого процесса служит стилистическая фигура, состоящая из нанизанных друг на друга синонимических определений, сравнений, образных выражений, с целью усиления выразительности высказывания. Содержание снов осмысливается за счет свободных ассоциаций и через их мифологическое толкование. Происходит сравнение отдельных мотивов сна индивида с аналогичными по смыслу произведениями литературы (саги, мифы), живописи, традиционными символами. Предполагается, что при применении этой техники происходит развитие личности благодаря осознанию той части души, которая была до сих пор скрыта. Расширение сознания индивида и его упорядочивание происходит именно в контексте смыслов сна. Данная техника противоположна методу З. Фрейда «редукции к первичным фигурам» (Кондаков, 2003, с.22).

Метод амплификации

Вместо того, чтобы работать со "свободными ассоциациями", как это принято в психоанализе З.Фрейда, К.Г.Юнг использовал метод амплификации (усиления, расширения). По его мнению, хотя свободные ассоциации, в конечном счете "всегда приводят к комплексу, мы не можем быть уверены, что именно данный комплекс и составляет настоящий смысл сна... Конечно, мы всегда можем так или иначе добраться до наших комплексов, поскольку они являются полюсами притяжения для всего остального психического материала. Но бывает и так, что сон указывает на нечто прямо противоположное содержанию комплекса: с одной стороны, на естественную функцию, которая могла бы избавить индивида от его комплекса, с другой же стороны – на путь, который мог бы избрать этот индивид. В противоположность фрейдовскому методу "редукции к исходному", амплификация является не просто непрерывной, ведущей в прошлое цепочкой ассоциаций, а процессом, благодаря которому содержание сна расширяется и обогащается через привлечение аналогий. Метод амплификации отличается от метода свободных ассоциаций также и в том отношении, что источником ассоциаций здесь, наряду с пациентом или лицом, рассказывающим собственный сон, является сам аналитик. Аналогии, предлагаемые аналитиком, часто определяют направленность ассоциаций, возникающих у пациента. При всем своем богатстве и разнообразии такие аналогии и образы всегда родственны содержанию сна.

Итак, **амплификация** — это ограниченный, контролируемый и направляемый ассоциативный процесс, который, так или иначе, вращается вокруг смыслового ядра сновидения и тем самым помогает аналитику нащупать это ядро. "Амплификация приносит пользу в тех случаях, когда приходится иметь дело со смутными, неясными переживаниями, которые можно понять, только поместив их в определенный психологический контекст (что в свою очередь, требует их расширения, увеличения их объема). Именно поэтому, толкуя сны в духе аналитической психологии, мы

прибегаем к амплификации: ведь сон — это очень тонкий намек, который чрезвычайно сложно понять, не обогатив его определенным набором ассоциаций и аналогий.

Пользуясь методом амплификации, мы выбираем те или иные аналогии не на основе временного совпадения или какого-либо научного, исторически обусловленного критерия, а потому, что их смысловое ядро идентично содержанию исследуемого сна или в каком-то отношении походит на него. Принимая в качестве данности, что все, когда-либо выраженное человеком в словесной или образной форме, обладает абсолютной психической реальностью, мы можем утверждать, что любая аналогия помогает уточнить, объяснить и подтвердить наше толкование мотивов сновидения постольку, поскольку она указывает на те же архетипические представления. Такая амплификация представляет собой новый и плодотворный научный метод исследования психологом, мифологии и самых разнообразных психических структур.

Амплификацию следует применять к любым элементам сновидения — если только мы хотим сформировать для себя новую общую картину, на основании которой можно было бы расшифровать скрытый "смысл". В рамках юнгианского метода амплификации различные мотивы сна "обрастают" родственными образами, символами, легендами, мифами и т. п., в результате чего постепенно выявляются их самые различные аспекты и возможные смыслы; в конечном счете, это приводит к полному прояснению их значения. Полученные смысловые элементы связываются друг с другом, и в итоге формируется непрерывная цепь мотивов сна, а сам сон, как некое единство, становится доступен окончательной верификации.

Введение в интерпретацию изображений

Часть 3

3.1 Ассоциации и амплификации

*AVILA VOLANS PER AEREM ET VUFO
gradiens per terram est Magisterium.*



“Орел, летающий в небе и жаба, ползающая по земле, содержат в себе тайну (Magisterium)”- говорится в латинском тексте. Противоположностям нужно всегда цепляться друг за друга.

Из *Symbola aurea mensa* Михаэля Мейера.

Зигмунд Фрейд использовал метод свободных ассоциаций своих пациентов для интерпретации сновидений. Он позволял им начинать с разных фрагментов сновидений, и этим методом ассоциаций суметь войти в бессознательное, как он это называл. К.Г. Юнг, который в начале следовал этому подходу у Фрейда, понял, однако, что такая свободная ассоциация может также с чего угодно, и что свободные ассоциации неизбежно ведут к бессознательным комплексам человека.

Когда К.Г. Юнг попытался проанализировать свои собственные сны и сны работающих с ним людей, он увидел, что когда хотел выяснить - какие символы сновидений выражаются в них собственных, на них нужно было сосредоточиться. Поэтому Юнг начал применять упорядоченные ассоциации для каждого фрагмента и символа. Личные ассоциации по различным фрагментам и символам, как и личные воспоминания, чувства и т.д., - являются одним и тем же. Затем также должны быть накоплены безличные ассоциации, так как они дают важные подсказки для понимания степени архетипичного или надличностного в сновидениях. Эти безличные ассоциации он назвал амплификациями.

Метод амплификации сновидения согласно К.Г. Юнгу. Группа амплификаций (О) и личных ассоциаций (Ф) проясняют различные символы (1-4) из сновидений и позволяет увидеть его главный смысл (5).

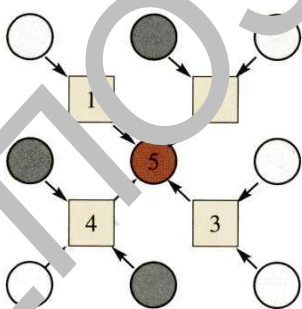
Таким способом, животворящее значение символов сновидения может быть связано с сознанием.

Мы применяем тот же метод к различным элементам рисунка, считая, что он указывает на нечто неизвестное, как сновидение. Чтобы это неизвестное значение стало понятным, мы собираем все соответствующие ассоциации и амплификации вокруг каждого фрагмента. Различные элементы рисунка, которые проясняются таким образом, наконец указывают на единое значение образа.

Виктория Михайловна Рошаль Энциклопедия символов

Змея: общая символика

Питон (Греция)



Змея – универсальный и наиболее сложный из всех символов, воплощенных в животных, а также самый распространенный и, возможно, самый древний из них. Змея означает смерть и уничтожение, но также жизнь и воскресение. Это и солнечное начало, и лунное, свет и тьма, добро и зло, мудрость и слепая страсть, исцеление и яд, хранитель и разрушитель. Такая двойственность символики заставляет балансировать между страхом и поклонением, змея предстает то героем, то монстром.

Змея: положительная символика

«Змеиная сила»

Пример положительной символики змеи – понятие кундалини: символ внутренней силы, психической энергии, змееподобный глубокой жизненной энергии, дремлющей в основании позвоночника. Энергия кундалини называют «змеиной силой». Иногда ее изображают в виде свернувшейся змеи с головами на обоих концах. В Индии и других регионах змеи часто считаются хранителями святынь, источников воды и источников. Эта традиция связана с символикой плодородия, присущей змее, и с поверьем, что драгоценные камни – это застывшая слюна змеи.

Змея: негативная символика

Иллюстрация к «Поэме о Гильгамеше» (печать Шумеро-Аккадского царства)

Если рассматривать пугающую часть символики змеи, то она – явный прообраз драконов и морских змей или змееподобных гибридов, символизирующих множество опасностей, подстерегающих человека в жизни. Змея – одно из самых турбных предзнаменований, символ тьмы, зла, ненависти, греха, искушения, обмана. Змеем обвиняют в том, что из-за нее люди потеряли Божий дар вечной жизни.

Змеи были неотъемлемым атрибутом колдуний, ведьмовские зелья включали в себя некоторые части **змей**.

Змея: космогоническая символика

Змея и яйца (образ змеи, поддерживающей мир)

Змея является в первую очередь магическим символом сил, породивших жизнь. Змея, кусающая себя за хвост, – символ не только вечности, но и божественной самодостаточности. Образ змеи, охраняющей отшельника его яйца, ассоциируется с огромной змеей, обвинившей весь мир и поддерживающей его или помогающей земному диску плавать в окружающем его Океане. Змея находится в постоянном контакте с силами земли, вод, тьмы и загробного мира – одинокая, хладнокровная, скрытная, способная омолаживаться, сбрасывая кожу.

Змея как символ мудрости

Змея, обвившаяся вокруг жезла

Тотемный символизм в сочетании с верой, что змеи знают тайны земли и способны видеть в темноте, наделяют змей мудростью или даром прорицания. «Будьте мудры, как змии, и просты, как голуби», – сказал Христос своим ученикам (Евангелие от Матфея, 10:16). Греческое слово «дракон» (которым не только называется монстр, но которое означает также

и «змея с проницательным взглядом») этимологически связано со зрением. В искусстве змея – атрибут богини мудрости Афины (Минервы) и аллегорической фигуры Благоразумия, означающий дар предвидения.

Змея: алхимия и целительство

Жезл Меркурия (кадуцей)

Посох Асклепия (Эскулапа)

Змея, обвившаяся вокруг жезла, – алхимический символ Философского Меркурия в его первичном состоянии.

Согласно мифологии, Гермес (Меркурий), посланник богов, получил кадуцей – крылатый посох, обладающий силой примирять противников. Когда он поместил его между двумя борющимися змеями, те мирно обвили посох и успокоились. Змеи, обвившие кадуцей, символизируют взаимодействие противоположных сил. Змея, обвившаяся вокруг сучковатого посоха, – эмблема греческого бога врачевания Асклепия (Эскулапа), который, как считается, мог даже воскрешать мертвых.

(Материалы сайта <http://www.b17.ru/article/21617/>)

Панина Ирина Николаевна Символизм Змеи в сновидениях и проективных методиках.

Дорогие друзья, сегодня мой рассказ о сновидениях. Точнее, о символах глубин. Бывает так, что во сне люди видят символы или сюжеты, которых нет в их повседневной жизни, и которые, что довольно странно, встречаются в различных мифологемах. А также в «формулах» алхимиков. При этом надо понимать, что алхимики, скорее, понимали под добычей золота путешествие Духа, а не физические процессы. Мифологические сюжеты – примерно в эту же сторону. Пожиратель Солнце крокодил – всего лишь аллегория заката.

К.Г. Юнг, в отличие от Фрейда, придавал огромное значение сновидениям и интерпретировал их по-другому, чем его учитель. Вместо метода свободных ассоциаций, путем которого можно уйти очень далеко от изначального сюжета сновидения, К.Г. Юнг предложил амплификацию – то есть расширение значений изначального сюжета или символа. Путем амплификации образа, Юнг расширял поле значений, и, таким образом анализировал сновидение.

Каждый образ несет в себе огромное количество смыслов. «Если, например, человек видел во сне велосипед, я спрошу: «Как бы вы описали его мне, если бы я в жизни не видел велосипеда?» Тогда сновидцу придется создать для меня образ, чтобы я понял, что представляет собой велосипед. Из такого описания получится четкий «миф» о велосипеде. Может быть, это окажется солнечная повозка, в которой душа путешествует в загробный мир. В этом случае мы будем рассматривать уже древнюю мифологию», - пишет К.Г. Юнг.



Поэтому, анализ сновидений – это, в некотором роде, вариант проективной методики, позволяющей понимать состояние сновидца. Интерпретируем ведь мы рисунки или другие результаты творчества? Для этого необходимо знать огромное поле смыслов, хранимое одним лишь образом. Вот, например, Змея. Амплификация (расширение) этого образа выглядит примерно, так:

Змея почти всегда представляет собой

воплощение хтонического женского элемента различных религий. Она противостоит мужскому, светлому и духовному миру, воплощая демоническое зло. Изгнание из рая – на совести змея-искусителя. И в то же время, змея – самое духовное животное, обладающее огненной энергией и даже бессмертием. Сбрасывая кожу, она снова молодеет. Во многих культурах змея (змей) – враг верхнего мира. В скандинавских мифах змей вызывает наводнение, в греческой мифологии Ехидна (по древнегречески «гадюка») – страшное чудовище, Левиафан – антагонист Иеговы – дракон во глубине морей. Змея – темная и холодная. Антагонист солнечного Льва, или Орла.

Орлы и Львы враждуют в индуистской мифологии. Орлы прислуживали змеям, пока Гаруда не украл напиток бессмертия, предназначенный для змей. Дракон и Василиск – родня змее. Парочка змей пыталась укусить Геракла в колыбели, не говоря о его встрече с Лернейской Гидрой, много позже. А также скандинавский Зигфрид, языческий Перун и списанный с него Святой Георгий – все трое побеждают змея, разбив его коготком. Именно Змея крадет траву бессмертия у Гильгамеша – героя шумерских мифов. Она кусает бога Ра по приказу Исида в мифе египтян, и он теряет свою силу. И Аполлон сражается со змеем на том месте, где потом возводят храм Дельфийского оракула в греческих мифах.

Великую Мать во времена матриархата часто изображали со змеей. И, таким образом, для греков победа над змеей символизировала победу над богиней земли. Змея символизирует инстинктивные порывы человека, его бессознательную сторону личности. У змеи есть только цереброспинальная нервная система, и она «мыслит» инстинктами и соотносится с нашим «рептильным» мозгом, отвечающим именно за них. Змею связывают с позвоночником человека в индийской культуре.

Змей Кундалини лежит, свернутый в три с половиной оборота под копчиком, и, поднимаясь, вползает по позвоночнику к верхним энергетическим центрам. И это значение змея – уже далеко не такое темное, как было описано выше. Кундалини адепты йоги соотносят ни много ни мало, а со Святым Духом.

В мистериях Сабазия, змея – это божество исцеления и спасения. Ее протягивали через одежды посвящаемого. Змея почиталась как божество, а ритуал был направлен на единение с ним. Змея сопровождает Асклепия – великого лекаря, а в некоторых сюжетах представлена как его воплощение. Говорят, что во снах больных людей змея предвещает скорое выздоровление или исцеление от недугов. Ученики Плотина видели змею, выползающую изо рта умирающего за несколько дней до его смерти. Змеи жили в храмах Асклепия и Гигии, считаясь священными животными. Им приносили жертвы в виде монет и печенюшек в форме змеи или фаллосов.



Таким образом, мы видим змею как хранительницу спрятанного сокровища и обладательницу травы жизни, дающей бессмертие и воскрешающей мёртвых. Индусы считают, что в голове кобры сокрыт алмаз. Змея может воплощать в себе символ времени в облачении Хроноса. Уроборос – как замкнутость цикла, река, впадающая сама в себя.

Сделав попытку обобщить эту информацию, мы видим основные аспекты образа змеи. Это Демон, Спаситель и Время. И при анализе сновидения (или рисунка, или в песочной терапии) следует учитывать их все.

Сновидец (автор рисунка или песочной композиции) интуитивно выбрал какие-то образы. Недопустимо интерпретировать их однобоко. Именно этим грешат все сонники с конкретными и однозначными интерпретациями. Именно поэтому следует предложить всю наиболее полную палитру смыслов, чтоб можно было ориентироваться в том, что этот сюжет значит для автора образов. Иными словами, какой архетип проявлен в сновидении: Ужасной Матери? Целителя? Хроноса? и так далее.

Естественно, надо понимать контекст ситуации. Змея нападает или одаривает? Угрожает или спасает. При грамотном, совместном со сновидцем, анализе, можно достичь очень больших успехов в осознании своих проблем и состояний. И даже получить совет от собственного (автора образов) бессознательного.

Жаль только, что у нас уже нет К.Г. Юнга, который был мастером анализа сновидений. Самому К.Г. Юнгу было также жаль, что у него самого нет того самого Юнга, который бы анализировал ЕГО сновидения. Он был убежден, что свои собственные сны анализировать беспристрастно не получается, и просил об этом своих учеников. Однако, нам осталось его наследие в виде книг и записей его семинаров. А дорогу осилит идущий.



Глоссарий терминов К.Г. Юнга АМПЛИФИКАЦИЯ

Амплификация - это расширение, углубление образа из сновидения с помощью направленных ассоциаций и параллелей с фактами, почерпнутыми из человеческой истории, души и символов (мифологии, мистики, фольклора, искусства и так далее), благодаря чему его смысл поддается истолкованию.

АНИМА и АНИМУС

Это персонификация женского начала в бессознательном мужчины и мужского начала в бессознательном женщины. Эта психическая двуполость основана на том биологическом факте, что решающую роль при определении мужского (женского) пола играет количественное преобладание мужских (женских) генов. Количественно меньшая доля генов противоположного пола формирует характерные черты противоположного пола, которые вследствие своей слабости обычно остаются неосознаваемыми. К. Г. Юнг писал: "Издrevле каждый мужчина носит в себе образ женщины, образ не данной определенной женщины, а какой-то определенной женщины. Этот образ по своей сути является наследственным материалом, берущим свое начало в древних эпохах и укоренившимся в живой системе "типом" ("архетипом") всего опыта, накопленного по женской линии предков, воплощение всех женских впечатлений, унаследованной психологической системы приспособления... То же самое можно сказать и о женщине: и ей присущ врожденный образ мужчины. Опыт показывает, что в данном случае правильнее было бы говорить об образе мужчин, в то время как у мужчины речь идет об образе женщины. Поскольку этот образ неосознаваем, он всегда бессознательно проецируется на любимого человека и является одной из основных причин болезненной привязанности и своей противоположности." (Из работы "Психологические взаимоотношения в браке") "Естественная функция Анимуса (как и Анимы) заключается в установлении взаимосвязей между индивидуальным сознанием и коллективным бессознательным. В этом смысле Персона (см. ниже) представляет собой сферу между Я-сознанием и объектами внешнего мира. Анимус и Анима должны функционировать как мосты или ворота, ведущие к образам коллективного бессознательного, тогда как Персона представляет собой своего рода мост во внешний мир." (Из неопубликованного доклада, прочитанного К. Г. Юнгом в январе 1925 г.) Все архетипные манифестации, в том числе Анимус и Анима, имеют свои негативный и позитивный, примитивный и дифференцированный аспекты. К. Г. Юнг пишет: "В своей первоначальной бессознательной форме Анимус является спонтанным и непреднамеренным мнением, которое оказывает главенствующее влияние на сферу чувств, Анима же, наоборот, является чувственным образованием, оказывающим влияние или дисторсию на рассудок ("Она вскружила ему голову"). Поэтому Анимус проецируется преимущественно на "духовные" авторитеты или на прочих "героев" (включая певцов, "деятели искусства" и спортивных звезд). Анима охотнее использует бессознательное, пустое, фригидное,

беспомощное, бессвязное, темное и многозначное в женщине... Душа, присоединяясь в процессе индивидуации (см. ниже) к Я-сознанию приобретает у мужчин женские признаки, а у женщин - мужские. Его Анима стремится соединять и объединять, ее Анимус хочет различать и постигать. Это - резкое противоречие... В реальности сознания оно означает возникновение конфликтной ситуации, даже если сознательные взаимоотношения обоих индивидуумов гармоничны." (Из работы "Психология переноса"). "Анима - архетип жизни... Ведь жизнь является мужчине через Аниму, хотя он и считает, что это происходит благодаря разуму (intellectus). Он совершенствует свою жизнь с помощью разума, но жизнь живет в нем посредством Анимы. А так ответственность Женщины заключается в том, что жизнь является ей через духовный образ Анимуса, хотя она полагает, что это заслуга Эроса, дающего ей жизнь. Она совершенствует свою жизнь и просто живет с помощью Эроса, но реальная жизнь, в которой она может оказаться и жертвой, приходит к своей вершине через рассудок (ratio), который воплощается в Анимусе" (Из неопубликованного доклада о книге Нитцше "Так говорил Заратраustra" в 1937 г.)

АРХЕТИП

"Понятие архетипа... выведено из многократно повторявшихся наблюдений, что, например, мировую литературу определяют те мифы и сказки, которые содержат в себе мотивы, вновь и вновь появляющиеся повсюду. Эти же самые мотивы мы встречаем в фантазиях, сновидениях, делириях и безумных идеях сзрелых людей. Эти типичные образы и взаимосвязи характеризуются как архетипические представления. Чем они отчетливее, тем в большей мере им присуще сопровождаться особенно живыми эмоциональными тонами... Они оставляют впечатления, оказывают влияние и завораживают. Они проистекают из неосознаваемого самого по себе архетипа, бессознательной предформы, которая по видимому, относится к унаследованной структуре психики и вследствие этого может манифестироваться повсюду как спонтанное явление." (Из работы "Совесть с психологической точки зрения"). "Я снова и снова сталкиваюсь с одним и тем же недоразумением, когда архетипы определяют содержательно, то есть как спонтанные "представления". Поэтому необходимо еще раз отметить, что архетипы определяются не содержательно, а только формально, и последнее делается лишь весьма условно. Содержательно можно определить только Первообраз и то лишь тогда, когда он осознан и в силу этого наполнен материалом сознательного опыта. Его же форму, напротив... можно сравнить с осевой структурой кристалла, которая определенным образом предопределяет формирование кристалла в исходном растворе, не существуя сама при этом материально. Ее материальное существование проявляется лишь в способе и форме кристаллизации ионов, а затем и молекул. Само по себе архетип представляет собой пустой формальный элемент, ничто иное как *praeformatio* ((лат.) - предформирование, - примеч.пер.), данную априори возможность той или иной формы представления. Наследуются не представления, но формы, которые в этом отношении точно соответствуют инстинктам, которые тоже можно определять только формально. Точно так же нельзя обнаружить наличие архетипа самого по себе, как нельзя обнаружить и наличие инстинктов, пока они не проявят себя в чем-то конкретном." (Из работы "Психологические аспекты архетипа Матери"). "Мне кажется вполне вероятным, что сущность собственно архетипа неосознаваема, то есть трансцендента, в силу чего я характеризую его как психоидное (см. ниже)." (Из работы "Теоретические размышления о сущности психического"). "Ни на мгновение нельзя предаваться иллюзии, что архетип можно объяснить раз и навсегда и на этом разделаться с ним. Даже самая лучшая попытка объяснения представляет собой лишь более или менее удачный перевод на другой образный язык." (Из работы "К психологии детского архетипа").

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

К. Г. Юнг пишет: "Теоретически поле сознания ничем нельзя ограничить, поскольку его можно расширять до неопределенно высокого уровня. Но эмпирически оно всегда имеет границы со сферой бессознательного. Последнее состоит из всего, что неизвестно, что не состоит ни в каких взаимодействиях и взаимоотношениях с Я как центром поля сознания. Неизвестное разбивается на две группы объектов - группу чувственно познаваемых внешних объектов и группу непосредственно познаваемых внутренних объектов. Первая группа представляет собой неизвестное во внешнем мире, а вторая - во внутреннем. Последнюю область мы и называем бессознательным." (Из работы "Эон"). "Все, что я знаю, но о чем не думаю в данный момент; все, что я когда-либо осознавал, но теперь забыл; все, что было воспринято моими органами чувств, но осталось без внимания со стороны моего сознания; все грядущее, вызревающее во мне и лишь затем осознающееся - все это составляет содержания бессознательного." (Из работы "Теоретические размышления о сущности психического"). "К этим содержаниям относятся все более или менее осознанные изменения мучительных представлений и впечатлений. Сумму всех этих содержаний я называю личным бессознательным. Но кроме этого мы находим в бессознательном и не индивидуально приобретенные, а унаследованные свойства, инстинкты, побуждения к деятельности, которым следуют из необходимости и без сознательных мотивировок... (В этом "глубинном" слое, психики мы находим и архетипы). Инстинкты и архетипы составляют коллективное бессознательное. Я называю это бессознательное коллективным, потому что в нем заключены, в отличие от определенного выше личного бессознательного, не индивидуальные, то есть более или менее уникальные содержания, а содержания, распространенные повсюду и в равной мере." (Из работы "Инстинкт и бессознательное"). "Первая группа объединяет содержания, которые представляют собой интегрирующие составные части индивидуальной личности, и в силу этого их можно очень хорошо осознавать; вторая группа составляет всюду наличествующее и в каждый момент времени идентичное самому себе условие или основание психики вообще." (Из работы "Эон"). "Глубинные "слои" психики, погружаясь все глубже и становясь все более темными и смутными, утрачивают свою индивидуальную своеобразность. Они "опускаются вниз", то есть они, приближаясь к автономной функциональной системе и становясь все более коллективными, универсализуются и одновременно растворяются в материальности тела, химических единиц. Углерод тела - это углерод вообще. "На слишком глубокой глубине" психика - это мир вообще." (Из работы "К психологии детского архетипа").

ИНДИВИДУАЦИЯ

К. Г. Юнг: "Я использую выражение "индивидуация" для обозначения того процесса, который производит психологическую "индивидуальность", то есть обособленную, неделимую единицу, целостность." (Из работы "Сознание, бессознательное и индивидуация"). "Индивидуация означает: стать единичной сущностью и, поскольку под индивидуальностью мы понимаем нашу глубинную внутреннюю определенную и ни с чем не сравнимую уникальность, стать собственной Самостью. В силу этого "индивидуацию" можно было бы переводить и как "самосозидание" или "самовоплощение". (Из работы "Отношения между Я и бессознательным"). "Я все время сталкиваюсь с тем, что процесс индивидуации путают с процессом осознания Я и тем самым идентифицируют Я с Самостью, в результате чего возникает безысходная путаница в понятиях. Ведь вследствие этого индивидуацией называют обыкновенный эгоцентризм или аутоэротизм. Но Самость подразумевает нечто бесконечно большее, нежели просто Я... Она в равной мере объемлет и то, и другое, и Я. Индивидуация не исключает мир, но включает его в себя." (Из работы "Теоретические размышления о сущности психического").

МАНДАЛА

На санскрите - круг. Магический круг. У К. Г. Юнга - символ середины, цели и Самости как психической целостности. Представление самого процесса движения к

центру, создания нового личностного центра. Символически выражается в форме круга, симметричного упорядочивания числа четыре и кратных ему (см. четверичность). В ламаизме и в тантрической йоге мандала является инструментом созерцания (янтра), местом обитания и происхождения богов. Нарушенная мандала - форма, отличающаяся от круга, квадрата и равностороннего креста, или основанная на числе не равном четырем или восьми. К. Г. Юнг: "Мандала - это круг, специальный магический круг. Мандалы распространены не только по всему Востоку, но и нередко встречались и у нас в Средневековье. В христианстве они закрепились в раннем Средневековье, обычно с Христом посередине и четырьмя евангелистами или их символами в основных направлениях стран света. Это воззрение должно быть очень древним, ведь Гор со своими четырьмя сыновьями изображался египтянами точно так же." (Из комментария к сборнику "Тайна Золотого века"). Как показывает опыт, мандалы появляются... в тех ситуациях, которые характеризуются запутанностью и безвыходностью. Определяемый ими архетип представляет собой упорядочивающую схему, которая в виде психологического перекрестия нитей как в оптическом приборе или как разделенный на четыре части круг, определенным образом словно бы накладывается на психический хаос, благодаря чему каждое содержание обретает свое место, а разбегающееся в неопределенность целое воссоединяется магическим оберегающим кругом." (Из работы "Современный миф о вещах, увиденных на небе").

ПЕРСОНА

Первоначально - маска, которую носили актеры в античном театре. К. Г. Юнг: "Персона - это... та приспособительная система и та манера себя вести, с помощью которой мы общаемся с миром. Так, например, почти любая профессия представляет собой для человека характерную для него Персону... Опасность заключается в том, что можно идентифицироваться со своей персоней, как профессор со своим учебником или тенор со своим голосом... С некоторой долей преувеличения можно сказать: Персона – это то, чем человек на самом деле не является, но о чем он сам и другие люди говорят, что это и есть он." (Из работы "О возрождении").

САМОСТЬ

Центральный архетип (см. выше). Архетип упорядочивания. Целостность человека. Символически представляется в виде круга, квадрата, четверичности (см. ниже), младенца, мандалы (см. выше). и так далее. К. Г. Юнг: "Самость - это величина, управляющая сознательным Я. Она охватывает не только осознаваемую, но и бессознательную составляющую психики и в силу этого является личностью, которые являемся и мы тоже. Нет никакой надежды, что мы достигнем хотя бы приближенного осознания Самости, ведь сколько ни смогли бы мы осознать, всегда еще остается определенное или неопределенное количество бессознательного, которое тоже относится к тотальной Самости." (Из работы "Отношение между Я и бессознательным"). "Самость является не только центром, но и той окружностью, которая заключает в себе сознание и бессознательное; она представляет собой такой же центр этого общего, как Я - центр сознания." (Из работы "Сновиденческие символы в процессе инди-видуации"). "Кроме того, Самость является и целью жизни, ибо она представляет собой совершеннейшее выражение той комбинации судьбы, которую называют индивидуумом." (Из работы "Отношение между Я и бессознательным").

СИНХРОНИСТИЧНОСТЬ

Понятие, образованное Юнгом для выражения осмысленных совпадений (коинциденций) или соответствий: а) психического и физического событий, которые не связаны между собой каузально. Подобные синхронистические феномены происходят, например, когда внутренние события (сновидения, видения, предчувствия) находят себе соответствие во внешней реальности - внутренний образ или предчувствие оказываются "вещами". б) похожих или одинаковых сновидений, мыслей и так далее, которые появляются в разных местах и/или у разных людей. Ни ту, ни другую манифестацию

невозможно объяснить причинной связью. Наоборот, они происходят в связи с архетипными процессами в бессознательном. К. Г. Юнг: "Моя работа в области психологии бессознательных процессов вот уже много лет тому назад вынудила меня перейти к другому (наряду с принципом причинности) объяснительному принципу, так как принцип каузальности показался мне недостаточным для объяснения определенных странных явлений в психологии бессознательного. Сначала я обнаружил, что существуют параллельные психологические явления, которые совершенно невозможно причинно увязать друг с другом, но приходится в иного рода взаимосвязи между событиями. Эти взаимосвязи показались мне по своей сути заключающимися в факте их относительной одновременности, отсюда пошло и выражение "синхронистичные". Ведь положение, что время словно бы является не абстракцией, а представляет собой конкретный континуум, содержащий в себе качества или принципиальные условия, которые могут манифестироваться относительно одновременно в различных местах в виде причинно не объяснимого параллелизма, как это бывает, например, в случаях одновременного появления идентичных мыслей, символов или психических состояний у разных людей." (Из работы "Памяти Рихарда Вильгельма"). "Я выбрал термин "синхронистичность", потому что главным критерием феномена мне показался факт одновременности двух осмысленно, но акаузально связанных между собой событий. Таким образом, здесь я использую всеобщее понятие синхронности в его специфическом значении как коинциденции двух или нескольких акаузально связанных между собой событий, которые имеют сходное или одинаковое содержание. Это отличает синхронистичность от синхронности, которая представляет собой лишь факт одновременности каких-либо двух событий." (Из работы "Синхронистичность как принцип акаузальных взаимосвязей"). "Синхронистичность не более загадочна или таинственна, чем принцип дискретности в физике. Просто глубоко укоренившаяся в нас убежденность во всесии каузальности создает всякого рода трудности для рассужда и заставляет считать немыслимой возможность возникновения или наличия беспричинного события... Осмысленные коинциденции выглядят возможными лишь как проявление чистой случайности. Но чем чаще они происходят и чем точнее их соответствие между собой, тем меньшей становится их вероятность, и тем более явной становится их немыслимость, то есть их уже нельзя будет больше считать результатом голый случайности, но приходится в силу невозможности каузального объяснения рассматривать их как проявление некоторой упорядоченности... "Невозможность их объяснения" заключается не только в том факте, что неизвестна причина, но и в том, что ее и невозможно даже помыслить с помощью имеющихся у разума средств." (Из работы "Синхронистичность как принцип акаузальных взаимосвязей")

СОЗНАНИЕ

К. Г. Юнг: "Когда размышляют о том, что же, собственно говоря, представляет собой сознание, то обычно наиболее глубокое впечатление производит тот в высшей степени удивительный факт, что каким-либо событием, происходящим где-нибудь в космосе, вызывается одновременное внутреннее отображение таким образом, как будто оно происходило одновременно и внутри, это и означает: осознавать." (Из неопубликованного доклада, прочитанного К. Г. Юнгом на Базельском Семинаре в 1934 г.). "Наше сознание не создает самое себя, а поднимается из неизвестной нам глубины. Оно постепенно пробуждается в ребенке, а затем каждое утро пробуждается из глубин сна из бессознательного состояния. Оно подобно ребенку, который ежедневно рождается из своей материнской первопричины - бессознательного." (Из работы "К психологии восточной медитации").

ТЕНЬ

Нижняя часть личности. Сумма всех личностных и коллективных психических установок, которые в силу своей несовместимости с сознательно избранным образом жизни не могут быть пережиты и объединяются в относительно автономную частичную

личность с конкретными бессознательными тенденциями. По отношению к сознанию Тень ведет себя компенсаторно, ее действие в силу этого может оказаться как негативным, так и позитивным. В качестве персонажа сна Тень появляется в виде существа одного пола со сновидцем. Как часть личного бессознательного (см. выше) Тень относится к Я, но как архетип (см. выше) "Сатаны" (Widersacher) она относится к коллективному бессознательному (см. выше). Осознание Тени представляет собой начальный период аналитической работы. Незамечание и вытеснение Тени, как и идентификация с ней, могут приводить к опасным диссоциациям (рассогласованиям) личности. Так как Тень очень близка миру инстинктов, длительное удержание ее в фокусе внимания недопустимо. К. Г. Юнг: "Фигура Тени персонифицирует собой все, что субъект не признает в себе и что все-таки - напрямую или же косвенно - снова и снова всплывает в его сознании, например, ущербные черты его характера или прочие неприемлимые тенденции" (Из работы "Сознание, бессознательное и индивидуация"). "Тень... - это то, сокрытая в тумане, вытесненная, чаще всего неполноценная и виноватая личность, которая вместе со всеми своими проявлениями простирается вплоть до царства предков-животных и охватывает всю историческую глубину бессознательного... Если до сих пор обычно придерживались мнения, что человеческая Тень является источником всего темного в человеке, то отныне при более глубоком рассмотрении можно обнаружить, что бессознательный человек, или Тень, состоит не только из морально неприемлимых тенденций, но и обнаруживает в себе целый ряд хороших качеств - нормальные инстинкты, целесообразные реакции, восприятие, соответствующее реальности, творческие импульсы и им подобное." (Из работы "Эон").

Семинарское занятие 5

Тема: Модификации песочной терапии

Вопросы для обсуждения

1. Особенности использования песочной терапии в коррекционной, развивающей, психопрофилактической, дидактической работе и психогигиене.
2. Возможности песочной терапии для гештальт-терапии, психодрамы, сказкотерапии и развивающей психолого-педагогической работы.
3. Модификации песочной терапии, применяемые для работы с дошкольниками (интегративная песочная терапия, педагогическая песочница).
4. Виды игр в разных аудиториях.
5. Педагогическая песочница, развивающие игры в песок.

Литература для подготовки

Материалы к семинарскому занятию

Психокоррекция в песочнице

Процесс психокоррекции всегда начинается с установления контакта. Ребенок, как правило, не нуждается в инструкциях, когда видит песок. Инструкции могут звучать по-разному: «Создай то, что хочешь», «Создай наиболее яркий эпизод твоего сна», «Создай свою семью и расскажи о ней».

Маленькому ребенку имеет смысл показать возможности песочницы: раскопать дно, показать синюю цветную воду, выстроить гору. Однако, перед началом его самостоятельного процесса необходимо все разровнять.

Как только ребенок начал строить песочную картину, я не вмешиваюсь. Когда процесс создания сказочной страны завершен, можно перейти к обсуждению:

- что это за мир;
- какие существа его населяют;
- всем ли существам хорошо в этой стране;
- какие события будут происходить в этой стране?

Здесь важно, чтобы ребенок не просто фантазировал, а реально разыгрывал свои фантазии на песке; не просто воображал, а реально делал, ведь игрушки легко переставляются, вносятся новые, убирается то, что больше не нужно.

Совершенно обязательно заниматься интерпретацией песочных картин. Достаточно уже того, что психолог выступает организатором среды, где ребенок чувствует себя привычно и защищено, где у него есть собственное пространство, где он – Творец. По окончании игры, ребенок протягивает руки над песочницей, собирает воображаемый клубочек опыта песочной игры и прикладывает к сердцу. Затем сам разбирает песочную картину. Таким образом, на бессознательно-символическом уровне закрепляется приобретенный опыт.

Пример из консультационной практики.

Вкратце, проблема ребенка- «ходить в туалет». Он боялся унитаза. В коллекции есть игрушечный унитаз. Дети его почему-то сразу замечают и обращают на него внимание: «О, туалет!» –так несколько занятий садим на унитаз и Винни Пуха, и Зайку, и лягушку, и принцессу, и тигра, и Золотую рыбку. Так ребенок стал не бояться самостоятельно садиться на унитаз (и делать нужное дело).

Психопрофилактика в песочнице

Психопрофилактика проводится с целью недопущения проблемных ситуаций. Имея замечательное свойство – «заземлять» негативную психическую энергию – песок является прекрасным психопрофилактическим средством.

Играя в песочнице без определенного задания, дети реализуют программу самопрофилактики.

Некоторые «разгоряченные» дети, подбегая к песочнице, зарывают руки в песок. После 1-2 минут они успокаиваются и присоединяются к работе других детей.

Возможные события нашей жизни можно разыграть в песочнице, переосмыслить, найти решение. Именно играя вместе с ребенком в песочнице, можно постепенно передавать ему собственный жизненный опыт.

Семинарское занятие 6

Тема: Обучающие игры в песочнице

Вопросы для обсуждения

1. Моделирование обучающих игр, игр-сказок на песке.
2. Основные этапы игры.
3. Организация и проведение игр на развитие тактильно-кинестетической чувствительности.
4. Развитие мелкой моторики рук в игре.
5. Упражнения на развитие чувства симметрии.
6. Игры на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопримешения, обучение чтению и письму.

Семинарское занятие 7

Тема: Познавательные игры в песочнице

Вопросы для обсуждения

1. Значение познавательных игр в развитии детей дошкольного возраста.
2. Организация занятий с детьми дошкольного возраста с использованием познавательных игр.
3. Тематика и содержание познавательных игр.

Семинар 8

Тема: Проективные игры на песке: цели, содержание, организация

Вопросы для обсуждения

1. Семейные игры.
2. Индивидуальные игры.
3. Групповые игры.
4. Особенности работы в индивидуальной и групповой форме построения занятий.
5. Протокол групповой игры.

Семинарское занятие 9

Тема: Психологическая помощь детям с особенностями в развитии с использованием песочницы

Вопросы для обсуждения

1. Показатели для использования песочницы в коррекционной работе с детьми с проблемами развития:
2. отклонения в развитии психоэмоциональной сферы;
3. нарушение коммуникативно-рефлексивных процессов;
4. психосоматические отклонения в развитии,
5. задержка психического развития.

ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторное занятие 1

Тема: Организация занятий с использованием метода песочной терапии

Цель: Способствовать овладению студентами умений организации и проведения занятий с использованием метода песочной терапии.

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Организация рабочего пространства для игры на песке.
2. Материалы песочной терапии.
3. Подносы с песком. Столы.
4. Коллекция миниатюрных объектов.
5. Категории объектов.
6. Организация занятий.

Оборудование и материалы: поднос с песком, коллекция миниатюрных фигур, презентация.

План занятия

1. Демонстрация презентации организации рабочего пространства для игры на песке.
2. Знакомство с песком, коллекцией миниатюрных фигур.
3. Выделение категорий объектов.
4. Организация занятий с использованием метода песочной терапии.

Компетенции: знать специфику организации рабочего пространства для игры на песке; уметь организовать рабочее пространство для проведения занятий с дошкольниками с использованием метода песочной терапии.

Литература для подготовки к занятию:

1. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия/Э.Э.Большебратская.– Петропавловск, 2010. – 114 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
3. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
4. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

Лабораторное занятие 2

Тема: Знакомство клиента с песочной терапией

Цель: познакомить студентов с особенностями песочной терапии, организацией и процессом работы. Обучение практическим навыкам работы с песочной терапией Sandplay в качестве инструментария психолога.

Вопросы для подготовки к занятию

1. Знакомство клиента с песочной терапией. Установление контакта с клиентом.
2. Частота проведения сессий песочной терапии.

3. Поверхность песка. Создание горок и отпечатков, лепка и рисование на песке.
4. Проникновение в толщу песка.
5. Отверстия, тоннели, закапывание и раскапывание предметов.
6. Использование воды. Капание мокрым песком и выливание воды в песочницу.
7. Тактильная коммуникация с песком и ее отсутствие.

Оборудование и материалы: поднос с песком, набор миниатюрных фигур, видеофильмы по теме занятия, фотографии песочных композиций.

План занятия

1. Проведение и анализ этапов консультации с использованием метода песочной терапии.
2. Просмотр и анализ фрагментов видеофильмов по тематике занятия.
3. Анализ примеров песочных композиций.

Компетенции: сформированность умения анализа песочных композиций; знания специфики и основных структурных компонентов консультации с использованием метода песочной терапии.

Литература для подготовки к занятию:

1. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
2. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

Лабораторное занятие 3

Тема: Анализ песочной картины

Цель: Способствовать овладению студентами диагностическим инструментарием, приобретение личного опыта погружения в предложенные техники.

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Анализ песочной картины согласно схемы Д.Кальфф.
2. Комплекс и архетип, Эго, Персона, Тень, Анима/Анимус, Самость и их отражение в подносе с песком.
3. Архетип Матери, Отца, Ребенка, «Я», Самости.
4. Стратегии анализа песочной картины (циркумambuляция, амплификация).
5. Психологическая интерпретация песочной картины.

Оборудование и материалы: фотографии песочных подносов, песочница с набором миниатюрных фигур.

План занятия

1. Построение песочной картины студентами и его анализ, согласно схемы Д.Кальфф.
2. Применение стратегий анализа песочной картины (циркумambuляция, амплификация) в процессе проведения консультации.
3. Отражение в песочной композиции комплекса Персоны и Тени (анализ фотографий песочных композиций).

Компетенции: сформированность умений и навыков анализа песочных композиций.

Литература для подготовки к занятию:

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
2. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
3. Трошихина, Е.Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии/ Е.Г.Трошихина. – Питер; Санкт-Петербург; 2014. – 336 с.
4. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

Лабораторное занятие 4

Тема: Анализ песочной картины

Цель: Способствовать формированию личностной готовности студентов к применению знаний техник песочной терапии.

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Психологическая интерпретация песочной картины с использованием системного подхода Генриха А. Ашшуллера.
2. Роли психолога во время сеанса песочной терапии (свидетель, посредник, фасилитатор).
3. Типология песочной терапии предложенная Сакович Н.А. (Юнгианская песочная терапия, песочные игры на отреагирование; игры с песком ориентированные на построение отношений); тематическая песочная терапия (клиентоцентрированная) под запрос).

Оборудование и материалы: фотографии песочных подносов, песочница с набором миниатюрных фигур

План занятия

1. Проведение игр на отреагирование.
2. Проведение игр с песком ориентированных на построение отношений.
3. Построение и анализ тематического подноса.

Компетенции: сформированность умений проведения игр с песком направленных на построение отношений; знать специфические особенности общения ребенка и психолога в ходе консультации с использованием песочницы.

Литература для подготовки к занятиям:

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
2. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.

3. Трошихина, Е.Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии/ Е.Г.Трошихина. – Питер; Санкт-Петербург; 2014. – 336 с.
4. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

Лабораторное занятие 5

Тема: Организация педагогической песочницы

Цель: познакомить студентов с особенностями использования метода песочной терапии в работе педагога-психолога детского дошкольного учреждения.

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Организация игр-занятий с сухим песком.
2. Дидактические игры-упражнения.
3. Организация игр-занятий с мокрым песком.
4. Психопрофилактические игры с песком.
5. Адаптационные игры и занятия на песке.
6. Рисование песком, песочная анимация.

Оборудование и материалы: поднос с песком, набор миниатюрных фигур.

Литература для подготовки к занятию

1. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия. - Петропавловск, 2010 – 74с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.

План занятия

- 1) Проведение игр-занятий с сухим песком.
- 2) Проведение игр-занятий с мокрым песком.
- 3) Дидактические игры-упражнения.
- 4) Рисование песком.

Материалы к лабораторному занятию

Развивающие игры с детьми могут проводить сами родители, при наличии оборудования.

В своей работе мы будем основываться на классификации игр по их педагогическому значению предложенной немецким психологом Карлом Гроссом: игры развивающие волю отнесены к «играм обычных функций». Вторую группу игр, по его классификации, составляют «игры специальных функций». Эти игры представляют собой упражнения с целью совершенствования инстинктов.

Классификация игр по К.Гроссу

« обычных функций»

- игры подвижные
- умственные
- сенсорные

« специальных функций»

- семейные игры
- игры в охоту
- ухаживание

- развивающие волю

Классификация игр для использования в песочнице.

1. **Игры позволяющие развить пространственную ориентацию и моторику** (при этом песок может переворачиваться, можно копать, делать отпечатки, рассматриваются понятия выше-ниже, больше-меньше, справа-слева и т.д.);
2. **Игры развивающие органы чувств (накопление зрительных, слуховых, тактильных впечатлений).** Для этого используются: **зрительные** впечатления - использование цвета и образов; **слуховые** – работа параллельно с музыкой (строим определенные композиции под музыку, рисование песком под музыку); **тактильные** – разная структура песка). Параллельно можно использовать ароматерапию для расслабления.
3. **Игры с предметами:** конструктивные (построение) и деструктивные (разрушение «бурилки»). Конструктивные (создание различных строений, композиций, например города Минск, страны Беларусь, Америка); деструктивные (работа на отреагирование: ураган, шторм, землетрясение, то есть сначала слепить, а затем разрушить).
4. **Игры направленные на развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, т.е. познавательные процессы высшего порядка).**

Н.А.Сакович предлагает следующую классификацию игр на песке

1. **Сенсорные** (направленные на развитие чувственного познания);
2. **Дидактические** (главная цель которых обучение);
3. **Социальные** (направленные на социальные задачи: развитие социального интеллекта, развитие социальных навыков);
4. **Игры драматизации** (ролевые игры, сказки на песке).

Американские психологи **Хартли и Френк** в своей работе «**Функции детской игры**», следует отметить, что они писали не о игре на песке, выделяют следующие функции:

1. **Посражение** (разыгрывать с ребенком, что бы понять или почувствовать себя частью события, т.е. «Я» часть этого события. Например с целью адаптации с ребенком строится детский сад).
2. **Отражение опыта ребенка и придание ему эмоционального значения**, т.е. удовлетворение эмоционального значения).
3. **Выражение подавленных потребностей** (например: в агрессии, сенсорной депривации).
4. **Замещение** (например: деструктивные тенденции через предметы заместителя дает возможность проявления, тем самым переносит клиент агрессию не на человека, а в песке на предмет заместитель, и здесь игра в больницу, поездка за границу, война в Украине).
5. **Обращение (трансформация, возвращение) обычных ролей.** Например, ребенок в семье все время со взрослыми и сам как взрослый и тогда через

игру возвращаем ребенку его обычную роль – роль ребенка). Часто в подносе звучит тема «заколдования», следовательно, необходимо «расколдование».

6. **Функция взросления ребенка** (за простотой игры кроется серьезное содержание, а мы предоставляем условия для его развития).
7. **Разрешение проблем в игре** (т.е. своего рода терапевтическая функция игры).

Принципы построения программ для использования песочницы в педагогических целях «Игры на песке»

1. Ориентация на дефициты ребенка и на его интересы.
2. Учет возрастных особенностей, а также всех сторон развития ребенка, интеллектуального, физического, эмоционального, социального.
3. Приоритетной является игра.
4. Принцип динамики игровой программы.

Требование к специалисту психологу в контексте развивающих игр с песком. Функции психолога.

1. Создание безопасного пространства.
2. Создать условия для свободного самовыражения.
3. Фасилитация игры.
4. Инициация рефлексии.
5. Стимуляция позитивного эмоционального опыта.
6. Стимуляция креативности и вариативности.
7. Игротехника (создание игр на песке под различные задачи).

Практическая часть

Игры на сенсорное развитие (получение сенсорного опыта)

- Игры связанные с прикосновением

Сухой песок

Мокрый песок (холодный, теплый)

Упражнение 1. Ставим отпечатки:

- Пальчиками (сначала на сухом песке затем на мокром разной глубины);
- Ладонками (сначала на сухом песке затем на мокром разной глубины);
- Ребрами ладони (сначала на сухом песке затем на мокром разной глубины);
- Отпечатки какой-либо формой (например кораллом);
- Что-то сделать из отпечатков (например, узор).

Рефлексия: проговариваем детям, какие ощущения были, как они отличаются на сухом и мокром песке.

Упражнение 2. Отпечатки животных.

Сначала на сухом песке затем на мокром

- Ползет Змейка, какой отпечаток, след она оставляет.
- Походим как слон, теперь свой отпечаток ставит слон.
- Как кто пойдём?как горный козел....
- Как кто походим, кого нам интересно посмотреть? «Как дворник».
- Как какое-то фантастическое животное ходит.

- Как идет миньен, пакимон.

Рефлексия: проговариваем детям, какие ощущения были, как они отличаются на сухом и мокром песке.

Цель: развитие тактильной чувствительности.

"Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

Упражнение 3. Дождик на ладошку

- Сначала дождик на ладошку песком сухим (на открытую ладонь, на тыльную сторону ладони).
- Затем дождик на ладонь мокрым песком (какие ощущения, как кто-то «какает», проговариваем).

Рефлексия: проговариваем детям, какие ощущения были, как они отличаются на сухом и мокром песке.

Упражнение 4. Массаж песком ладошек

Сначала сухим песком, затем влажным.

Можно при этом использовать аромамолы.

Рефлексия: проговариваем детям, какие ощущения были, как они отличаются на сухом и мокром песке.

Упражнение 5. Игра «Ладошки».

Берем небольшое количество влажного песка и часто хлопаем ладошками, чтобы не выпустить песок.

Рефлексия: проговариваем детям, какие ощущения были, как они отличаются на сухом и мокром песке.

Упражнение 6. Игра «Строители...».

- Сначала вместе втроем (в зависимости от того какое количество лотков есть) на сухой части подноса *строим*, а затем по сигналу психолога вместе буим «Три-Четыре».
- Кто-то другое вместе строим на мокром песке, а затем по сигналу вместе буим «Три-четыре».

Упражнение 7. Игра «Поиск сокровищ» (аналог игры в прятки).

Каждый выбирает какой-то небольшой предмет в качестве сокровища. Затем прячет его сначала в сухом песке. Другой ищет его, но не сверху раскапывая, а двигаясь по дну подноса руками и находит сокровище.

Упражнение 8. Сенсорные игры.

- Лепка (плоскостные фигуры, объемные буквы, цифры, овощи, фрукты, все что захочет ребенок, можно лепить части тела: руку, ушки, носик и т.д.).
- Лепка с формочками, емкостями.

- **Контуры** (вылепливаем в мокром песке контур и заполняем его, например заполняем его каштанами, желудями. Можно добавлять счет берем 2 каштана, 3 камешка и т.д.).
- **Контуры рук и заполняем их.**
- **Различные пересыпания из одной емкости в другую.**
- **Узоры на песке с использованием образца на картинке** (можно круг, треугольник и т.д.).
- **Мозаика на песке** (можно использовать камешки, цветные стеклышки и т.д.). **«Бусы для мамы»** «Что же делать? Где взять бусы для крашавицы моей? Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!» С помощью мелких цветных камушков, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке.
- **Делаем «секретики».**

Упражнение 9. Игры на

- Давление
- Прессование
- Передвижение
- Асфальтирование
- Бетонирование.

Инструкция: за определенное время необходимо передвинуть песок из одной части подноса в другую.

Инструкция: за определенное время необходимо «забомбить» чистую часть подноса.

Упражнение 10. Норы и домики

Инструкция:

- строим норы для разных существ, животных (дырочки, норы большие как для крота, маленькие норки для насекомых).

Упражнение 11. Стимуляция цвета.

Построить мир разных цветов, синих, зеленых. Отбираем фигуры и выставляем их на поднос. По каким правилам живет красная страна?

Упражнение 12. Рисование песком под музыку.

Будем рисовать на песке под музыку.

Можно рисовать на мокром, можно рисовать на сухом песке, можно переодичать одного в другой поднос. Можно рисовать отпечатками, что-то строить, протыкать песок.

Можно использовать метод насыпания песка или рисования на песке

Как и любое рисование, рисование песком на стекле развивает фантазию, внимание, моторику пальцев и пространственное восприятие. Вторым не менее жирным плюсом песочного рисования являются уникальные свойства песка – тягучесть, мягкость, приятная шершавость, – которые действуют на человека прямо-таки завораживающе. Рисуя песком, человек постепенно уходит в себя – входит в легкое медитативное состояние, что дает ему возможность по-настоящему расслабиться, отдохнуть.

И, наконец, *третий аспект* – это рисование песком как искусство. Освоение техники песочного рисунка, далее дает возможность ребенку создать свой собственный шедевр, сказку или историю, то есть освоить навык - песочной мультипликации. Создание на экране мимолетных рисунков песком, сменяющих друг друга - песочная

мультипликация, молодое и в своем роде уникальное направление в искусстве. Зародилось на Западе, пришло в Россию несколько лет назад.

Рисование песком рекомендовано всем возрастам без исключения – и детям, и взрослым,

– как медитативная, расслабляющая техника, а также как способ заземления своих негативных эмоций. Данные занятия помогут вам выразиться не только творчески, но и эмоционально.

Упражнения для детей на знакомство с сухим песком (Материалы сайта <http://psychologvsadu.ru/>)



Упражнение «Добрый день, Песчинка»

Цель: снять напряжение

Ход упражнения:

Психолог ст. имени Песчинки просит детей «познакомиться с песком», то есть различными способами прикоснуться к

песку. Каждый ребенок:

- касается песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно;
- сначала легко, потом с напряжением сжимает кулачки с песком, после чего медленно высыпает его в песочницу;
- касается песка всей ладонью – в утренней, затем внешней стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Детям старшего дошкольного возраста педагог предлагает рассказать о своих ощущениях: «тепло – холодно», «приятно – неприятно».

Упражнение «Песочный дождь»

Цель:

- учить регулировать мышечное напряжение и расслабление;
- знакомить с свойствами сухого песка.

Ход упражнения:

Педагог рассказывает от имени Песчинки: «В моей стране может идти необычный песочный дождь и дуть песчаный ветер. Это очень приятно. Посмотрите, как это происходит. (Показывает.) Вы сами можете устроить такой дождь и ветер». Дети медленно, а затем быстро сыплют песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свои ладошки.

Песчинка предлагает каждому ребенку закрыть глаза и положить ладошку на песок, расставляя пальцы. Взрослый сыплет песок на какой-либо пальчик, а ребенок называет этот пальчик. Затем они меняются ролями.

Упражнение на дыхание «Песчаный ветер»

Цель: учить ребенка регулировать вдыхание и выдыхание воздуха.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям сказать приятные пожелания своим друзьям-песчинкам, подарить искренние пожелания песчаной стране, «задувая» их в песок. Дети учатся дуть через трубочку для коктейля, а не втягивая в нее песок.

Детям старшего дошкольного возраста можно предложить выдувать канавы на поверхности песка. Это упражнение можно комбинировать с ароматерапией, когда ребенок, набирая воздух в легкие, вдыхает распыленные в помещении эфирные масла, а выдыхая - легко дует на свои ладони с песком, сдувает песчинки в песочницу.

Упражнение «Необычные следы»

Цель: развивать тактильные ощущения, воображение.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям упражнения имитационного характера, которые оставляют следы на песке, скажем:

«Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой нажимает на песок;

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях;

«Ползут змеи» - ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук оставляет на поверхности песка волнистый след в разных направлениях;

«Бегут жучки, паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - «жучки здороваются»);

«Кракозябра» - дети делают на песке разные отпечатки, придумывая названия для фантастических животных, которые оставили эти следы. После занятия вымышленное фантастическое существо можно нарисовать и сделать его обитателем песчаной страны.

Дидактические игровые упражнения

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: закрепить знания о сенсорных эталонах и закономерностях.

Ход упражнения:

Психолог пальцем, ребром ладони, щеточкой в верхней части песочницы рисует разные знакомые детям геометрические фигуры, простые или сложные узоры: прямые и волнистые дорожки, заборчики, ступени и т.д. - и предлагает ребенку нарисовать такой же узор внизу песочницы, или продолжить узор взрослого. Как вариант педагог может рисовать на доске определенный узор и предложить нарисовать его на песке.

Узоры на песке дети могут создавать, выкладывая в заданной или придуманной последовательности, как и определенные предметы, скажем, камешки, желуди, крупные пуговицы и тому подобное.

Педагог обращается к каждому ребенку от имени Песчинки: «Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри на узоры на песке, которые можно нарисовать. Нарисуй так же, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части узор должен состоять из колец, а внизу - из треугольников».

Игровое упражнение «Создаем лес и его обитателей»

Цель:

- развивать тактильные ощущения, слуховую память, креативность;

- расширять и уточнять знания детей о лесе и его обитателях.

Ход упражнения:

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «Сегодня ты превратишься в маленького волшебника, который может создать что-либо, скажем, лес с его жителями. Но чтобы осуществить волшебство, следует сказать волшебные слова: «Елки, березки, боровички». Ты должен закрыть глаза. (Ребенок закрывает глаза. В это время педагог «засаживает» песок деревьями, цветами, грибами.) Открой глаза и посмотри - как хорошо и интересно все получилось!».

Педагог обращает внимание ребенка на то, что у Песчинки есть замечательные помощники - пальчики «Попроси свои пальчики помочь тебе в волшебстве. (Педагог сжимает и разжимает пальцы, «водит» ими по песку, вырывает ямки, ребенок делает то же сам.) А теперь скажи те же волшебные слова, что и Песчинка, и с помощью волшебства создай другой лес. Вспомни, какие животные живут в лесу? Пригласи их в свой лес».

Если ребенок неверно сказал «волшебные слова», часть игрушек взрослый прячет. Ребенок снова повторяет волшебные слова. После «высадки леса» педагог вводит для запоминания еще несколько слов, связанных с сюжетом. Например: названия деревьев, цветов, грибов и т.д.

Примечание: в других упражнениях, задача та же, что и в первом упражнении. Меняются только персонажи, способы создания ландшафта и «волшебные слова». Количество и сложность слов, которые имеют возможность запомнить дети, следует подбирать в соответствии с возрастом детей. Тему построения целесообразно подбирать так, чтобы она соответствовала теме занятия, которое проводит педагог в группе.

Оrientировочные темы для проведения упражнений:

- Создаем море, реки, озера и их обитателей;
- Создаем город и его жителей;
- Создаем село и его жителей;
- Космические путешествия, встреча с инопланетянами.

Одной из задач упражнения «Космические путешествия, встреча с инопланетянами» является развитие воображения и фантазии. Поэтому педагог поощряет любые проявления фантазии, которые раскрывают внутренний мир ребенка. Это упражнение носит диагностический характер в работе с застенчивыми и агрессивными детьми.

Игровое упражнение «Мы идем в гости»

Цель:

- учить ориентироваться на песчаной поверхности;
- развивать пространственные представления;

Ход упражнения:

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «Мы идем в гости к зайчику. Где живет зайчик? (Зайчик живет в лесу.) Почему? (Потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (В правом верхнем.) А кто еще живет в лесу? (Другие животные). А сколько их? (Считают картинки с изображением диких животных.) С кем дружит зайчик? (С белочкой и

ежином.) Кого боится зайчик? (Волка и лисички.) Кто живет рядом с зайчиком? (Его друзья.) Чем нас зайчик угостил? (Морковкой и капустой.) Что мы пожелаем зайчику? (Дети высказывают свои пожелания)».

Педагог через игру во время нахождения в гостях у разных зверушек формирует у детей пространственные представления (или закрепляет понятие) «вверх - вниз», «вправо - влево», «над - под», «середина», «тол». Ребенок по указанию взрослого пальцами «ходит», «прыгает», «ползет» по песку, изображая разных персонажей.

Игры и упражнения по погружению рук в песок

Некоторые дети боятся полного погружения рук в песок. Такие дети не участвуют в играх и упражнениях по погружению рук в песок. Для других детей игры на поверхности песка и игры по погружению рук в песок проводятся в зависимости от их желания.

Игровое упражнение «Тайны крота»

Цель:

- развивать тактильные ощущения, умение расслабляться;
- активизировать заинтересованность игрой в песке;
- расширять знания детей о тех, кто живет под землей.

Ход упражнения:

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «Сегодня наши ручки будут превращаться в кротов. Вот так. (Взрослый машет руками и составляет их «уточкой», показывая ребенку нарисованные на запястьях глаза, нос и два зуба.) Хочешь превратить свои ручки в кротов? Для этого нужно помочь моему кроту выполнить секретное задание под землей. (По желанию ребенка взрослый рисует крота у него на запястьях.) Ну что? Погружаемся? Смотри и делай, как мой крот».

Педагог погружает одну руку в песок, шевелит ей, обращает внимание ребенка на изменения на поверхности песка. Затем осторожно раскапывает каждый пальчик.

Далее то же делает ребенок. После этого дети «раскапывают» руки друг друга. Можно дуть на песок, использовать перо, палочку, щеточку и тому подобное.

Как вариант все действия можно выполнять с закрытыми глазами, искать в песке руки товарищей, пожать их - «кроты здороваются».

Игровое упражнение «Песчаные жмурки»

Цель:

- развивать тактильные ощущения, зрительное восприятие, образное мышление;
- расширять и уточнять знания детей о сказках и сказочных героях;
- формировать произвольное поведение.

Ход упражнения:

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки с иллюстрациями из разных сказок и изображениями сказочных персонажей, их можно изготовить самостоятельно, оклеив скотчем яркие картинки. Для песочной терапии-игр с детьми мы используем цветные картинки с четким

изображением. На начальном этапе - с изображением одного предмета или сказочного персонажа с постепенным усложнением изображаемого. Для игр со старшими дошкольниками можно использовать картинки с черно-белым или даже силуэтным изображением.

Перед упражнением психологу следует вспомнить с ребенком его любимые сказки и сказочных персонажей, поговорить о причинах положительного и отрицательного отношения к различным персонажам.

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «В песке любят прятаться сказки и сказочные персонажи. Давай поиграем с ними в песчаные жмурки. Закрой глаза и скажи волшебные слова: «На песок посмотри - из песка сказка покажись». (Взрослый закапывает в песок картинку с иллюстрацией из знакомой ребенку сказки, оставляя видимым уголок изображения.) Открой глаза, бери щеточку и начинай искать в песке сказку. Чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторожно. Ты уже почистил от песка часть картинку. Как ты думаешь, какая это сказка?».

Ребенок постепенно раскапывает картинку, пока не сможет назвать сказку или сказочных персонажей. Если ребенок не может догадаться и назвать сказку с элементами картинку, педагог меняется с ребенком ролями. Ребенок сам закапывает картинку в песок, а потом взрослый откапывает ее и вслух размышляет, анализирует увиденное, обучая ребенка способам действия.

Упражнения для детей на знакомство с мокрым песком (Материалы сайта <http://psychologvsadu.ru/>)



Содержание упражнений на ознакомление с мокрым песком является аналогичным содержанию работы песочной терапии и упражнений с сухим песком.

Дополнительные условия организации игровых упражнений с мокрым песком: у детей не должно быть порезов на руках, заболеваний кожи; дети должны иметь фартуки из клеенки; вода, которую используют для увлажнения песка, должна быть теплой; рядом с песочницей должны быть источник чистой воды и салфетки. Желательно, чтобы ребенок уже знал свойства сухого песка и игры с ним.

Упражнение «В песочной стране идут дожди»

Цель:

- учить регулировать мышечное напряжение и расслабление;
- знакомить со свойствами мокрого песка.

Ход упражнения:

Психолог рассказывает от имени Песчинки: «В нашей песочной стране иногда идут дожди, появляются реки и озера. Хотите посмотреть, как это происходит?».

Педагог делит песок в песочнице на две части и показывает способы увлажнения песка:

«ручеек течет» - педагог льет воду на одну часть песка тонкой струйкой;

«дождик моросит» - другую часть песка педагог увлажняет через рассеиватель.

Педагог обращает внимание детей на то, что изменился цвет и запах мокрого песка. Затем дети самостоятельно увлажняют песок. Воды для увлажнения должно быть столько, чтобы ни один ребенок не залил песок.

Педагог обращается к детям от имени Песчинки: «Давайте поздороваемся с мокрым песком. С ним вы сможете поиграть в удивительные игры. Вы превратитесь в волшебников-строителей».

Далее мы проводим упражнения, аналогичные тем, которые проводили с сухим песком: «Добрый день, песок» и «Необычные следы».

Упражнение «Норки - горки»

Цель:

- развивать тактильные ощущения, умение расслабляться;
- активизировать заинтересованность игрой с песком.

Ход упражнения:

Педагог от имени Песчинки предлагает детям каждым пальцем по очереди сделать отверстия в песке - норки. Затем все дети сразу делают отверстия в песке - жилье для мышки и лепят горки - жилье для раковины.

Дидактические игровые упражнения

Игровое упражнение «Отражения»

Цель:

- развивать тактильные ощущения, произвольное поведение и комментируемую речь;
- учить классифицировать и группировать предметы по различным признакам.

Ход упражнения:

Отпечатки на мокром песке делаем с помощью пасочек. Мы используем пасочки в форме животных, транспортных средств, различных по величине геометрических фигур и т.д. Педагог и ребенок по очереди делают отпечатки на мокром песке. Затем ребенок по сигналу или по плану взрослого производит серию отпечатков, комментируя свою работу.

В таких играх можно использовать задания на классификацию предметов, например: только геометрические фигуры, только животные и т.д.

Игровое упражнение «Песочные строители»

Цель:

- закреплять пространственные представления;
- развивать слуховую и зрительную память.

Ход упражнения:

Педагог от имени Песчинки обращается к детям: «Жители песочной страны просят помочь им построить дома. Хотите им помочь? Для начала

нам нужно наметить на песке место, где мы будем строить. Но Колобок любит только дома округлой формы, Жираф - прямоугольной, а Бегемотик хочет жить в квадратном доме. Помогите расселить жителей в песочнице. Скажем, в верхнем правом углу будет жить Бегемотик. (Обращается к конкретному ребенку.) Выбери нужную форму и сделай отпечаток».

Аналогично педагог дает другим детям задания разместить всех жителей в песочнице. Задачу можно усложнить:

- ввести большее количество персонажей;
- расселить игрушки по нарисованному взрослым плану.

Игровое упражнение «Кто к нам приходил?»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

Ход упражнения:

Педагог от имени Песчинки обращается к ребенку: «Кто мне в гости приходили жители песочной страны. А я в это время сама была в гостях. Помогите узнать, кто был у меня в гостях».

Педагог предлагает ребенку отвлечься, а сам в это время делает оттиски с помощью пасочек в форме различных животных. После этого ребенок угадывает животное, которое приходило в гости.

Затем ребенок и педагог меняются ролями.

Дидактические игры

Основная цель это обучение.

Структура дидактической игры на песке

1. **Дидактическая задача** (чаще ориентируемся на программу детского сада), то есть то что мы хотим получить, например, обучить счету.
2. **Игровая задача** (что мы будем делать с песком, чтобы решить дидактическую задачу. Во что мы будем играть, что бы ребенок научился считать или у него появился какой-то социальный навык).
3. **Игровые действия** (что ребенок будет делать: шаг 1, шаг 2, шаг 3).
4. **Игровые правила** (рассказываем ребенку правила, я прячу букву, а ты ее ищешь; правила разрабатываем заранее).

Упражнение 1. Игра «Найди пару».

Дидактическая задача – развитие мыслительной операции классификации.

Сначала работаем в сухом песке. Один ставит фигуру в песок, другой ищет фигуру которая составит пару для ее или по форме или по цвету.

Затем на мокром один контур силуэт чего-то, затем второй рисует пару, затем третий пару. Контур, что-то связанное с первой фигурой.

К какой группе, категории относится предмет.

Упражнение 2. Игра в «Профессии»

Два человека или две подгруппы строят профессию например врача и профессию актера. Все что касается профессии, врач это... Чем он занимается.

Упражнение 3. Игра в «Эмоции».

Каждой подгруппе необходимо либо вылепить какую-либо эмоцию с точки зрения мимики, либо представить что-либо, что может вызвать данную эмоцию. Что может сделать меня грустным. В сухом песке представить эту эмоцию. Например, образ удивления, какие у человека глазки... Что вас может удивить? Ситуация в которая может удивить людей? Что вызывает радость у Наташи, Саши, Паши? Ваша задача рассказать что такое радость.

Упражнение 4.

Дидактическая задача дифференциация геометрических форм (уметь распознавать, дифференцировать каждую группу).

Каждая подгруппа выбирает фигуру квадрат или куб, круг или шар и т.д.

На сухую часть подноса выставить 10 разных предметов, в которых есть квадрат, круг, шар и т.д. Можно давать детям домашнее задание найти все предметы включающие квадрат, круг и т.д.

Лабораторное занятие 6

Тема: Проведение обучающих игр в песочнице с детьми дошкольного возраста

Цель: Способствовать овладению студентами умений организации и проведения занятий с дошкольниками с использованием метода песочной терапии.

Оборудование и материалы: подносы с песком, набор миниатюрных фигур.

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.
2. Упражнения на развитие чувства симметрии (Мариелла Зейц).
3. Игры на развитие фонематического слуха.
4. Игры на развитие звукопроизношения. Обучение чтению и письму.

Литература для подготовки к занятию.

1. Бережная, Н.Ф. Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. - 2006.- № 4.
2. Грабенко, Т. М., Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
3. Грабенко, Т. М., Коррекционные, развивающие адаптирующие игры/ Т.М.Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.-64 с.
4. Зейц, М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница: [адаптированный перевод с англ.] — М.: ИНТ, 2010 — 94 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.

План

1. Информирование.
2. Организация и проведение игр на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.
3. Проведение упражнений на развитие чувства симметрии (Мариелла Зейц).
4. Игры на развитие фонематического слуха.

1) Информирование.

Речь – важнейшая функция психики. От того, насколько развита, богата и правильна речь ребенка, зависит, может ли он легко, открыто и свободно высказывать свои мысли, познавать мир и полноценно общаться с окружающими детьми и взрослыми.

Нарушение речи в той или иной степени всегда отражается на поведении и деятельности ребенка. Дети, страдающие задержкой речевого развития, начиная осознавать недостатки своей речи, нередко становятся замкнутыми, молчаливыми, нерешительными. Особенно важно правильное, чистое произношение ребенком звуков и слов в период подготовки к школе, так как письменная речь формируется на основе устной, и недостатки речи могут привести к неуспеваемости в начальных классах.

Между тем, как показывает практика педагогической деятельности, использование традиционной методики по развитию речи старших дошкольников в детском саду не всегда приводит к высоким результатам. В первую очередь, потому, что прогрессивная деятельность по развитию речи у детей не может и должна быть ограничена рамками календарного плана по проведению дидактических игр. В работе по развитию речи, помимо традиционных методов, необходимо использовать иные, инновационные методы и формы педагогической деятельности.

Как показывает педагогический опыт, особым интересом у дошкольников пользуются речевые игры, сказкотерапия и особенно — песочная терапия.

Замечено, что игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние ребенка. Играв с песком, ребенок может выразить свои душевные переживания, освобождается от страхов, способствует избавлению от психоэмоционального напряжения. Малыш с интересом рисует на песке — животных, буквы, цифры, свободно и не боясь ошибиться, потому что такие ошибки можно легко и многократно исправлять.

Особенно важны такие игры для детей с задержкой речевого и психического развития. Таким дошкольникам часто свойственны повышенная тревожность, высокий уровень агрессии, застенчивость, заниженная самооценка, рассеянное внимание.

Самостоятельное, а значит мотивированное для ребёнка, рисование узоров и мелких деталей великолепно тренирует мелкую моторику руки, а стремление передать в рисунке сюжетное содержание, а также последующее использование изображения как знака являются подготовительной ступенью для формирования письменной речи (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия).

Не секрет, что развитие мелкой моторики руки как нельзя лучше способствует развитию речи у ребенка. В этой связи песочная терапия является незаменимым методом в профилактике речевых нарушений у дошкольников.

Занятия с песком – это всегда совместное творчество педагога и детей.

2) Проведение упражнений.

Игра «Нарисуй сказку». Психолог просит ребенка нарисовать на песке что-нибудь, любой предмет, или рисует сам. Например, солнышко. Далее он предлагает детям нарисовать историю про солнышко, дорисовывая по ходу рассказа персонажей, например, девочку, дождик, зонтик, радугу и т.д. Так можно «нарисовать» чудесные волшебные сказки, поучительные и просто забавные рассказы.

Игра «Звуки на песке». Эту игру можно с успехом использовать для постановки или автоматизации определенных звуков, изучения звуков и букв. Ход игры: воспитатель рисует на песке любой предмет на заданную букву, например, рыба – на «Р», и просит нарисовать предметы и назвать слова, в звучании которых есть звук «р» — в начале, середине, в конце.

«Сотри лишнее». Хорошая тренировка логического мышления, направленная также и на развитие речи ребенка. Психолог рисует на песке три объекта – геометрические фигуры, простые предметы, легко узнаваемые по очертаниям, например, лист, цветок и рыбку. Детям предлагается стереть лишний предмет, объяснить, почему именно этот предмет «лишний» и, по желанию, продолжить ряд (например, лист-цветок-дерево).

«Сад камней». Дети очень любят играть в песке со всевозможными камушками, ракушками и другим подручным материалом. Игру обычно начинаю так: предлагаю общую тему для творчества, например, «море». Дети с удовольствием выкладывают камнями фигурки рыб, волны, кораблики, попутно рассказывая свои «морские» истории. Кто-то делится воспоминаниями о морском купании, кто-то играет «в пиратов», устраивая настоящие кораблекрушения. Так, в процессе увлекательной игры, одновременно происходит развитие речи, творческого воображения, мелкой моторики.

«Мой мир». В этой игре песок служит не столько материалом, сколько фоном для оформления детских фантазий. Детям предлагается создать свой город на песке, используя множество подручных средств (цветные пуговицы, маленькие игрушки, бусины, искусственные цветы, ракушки и т.д.). У каждого получается свой неповторимый мир. Дети с увлечением рассказывают о том, как устроены песчаные города, какие там цветут растения, какие люди или звери живут в этом мире.

Последний метод особенно хорошо использовать в процессе диагностики речевого и психологического развития ребенка. Подобная методика, под названием «Техника мира», подробно описывается в книге английского психолога Маргарет Ловенфельд, основательницы Лондонского Института детской психологии.

Применение игровых методов в процессе психокоррекции, направленных на разрешение проблем, возникающих в различных сферах взаимоотношений, является эффективным.

И взрослым, и ребенку предоставляется возможность исследовать свои роли, связанные с семейными правилами, культурными и внешними установками, ролевые взаимоотношения. Именно в игре участники вырабатывают навыки взаимодействия, умения выполнять правила, договариваться, утверждать себя в социально приемлемых формах. С этой целью возможно применение методики игры в песок.

Ведущий: «Что нужно для игры в песок?»

А нужно в сущности так мало:

Любовь, желанье, доброта,

Чтоб Вера в детство не пропала.

Простейший ящик из стола

Покрасим голубую краской,

Горсть золотистого песка

Туда волеется дивной сказкой.

Игрушек маленьких набор

Возьмем в игру...Подобно Богу

Мы создадим свой мир чудес,

Пройдя Познания дорогу.

Упражнение 1 «Песочный мир».

Участники сидят в кругу. В середину круга ставится столик с ящиком с песком. Ведущий предлагает двум участникам группы выйти в центр круга.

Исполняя роль «детей». После выбора ведущий предлагает «детям» собрать в свою коробку любой понравившийся им игровой материал и разделив территорию ящика, создать в нем свой мир.

Ведущий предлагает ребенку игру в форме сказки: «В одной сказочной стране жила прекрасная Принцесса. Она была доброй и умной. Она обладала даром почти все сделать вокруг добрыми и умными. Поэтому все жители этой страны чувствовали себя счастливыми. Это было не по вкусу злому волшебнику. Задумал он похитить Принцессу и отнять у нее бесценный дар.

Так и случилось.... Чтобы Принцесса никогда больше не могла дарить радость людям, волшебник заколдовал ее в невиданное существо и заточил в подземном замке. Мало того, тот, кто придет спасти Принцессу, своим прикосновением погубит ее. И она навеки останется заколдованной».

Можешь ли ты помочь Принцессе и жителям этой страны? Попробуй!...

Остальные участники группы находятся в роли наблюдателей. В конце упражнения сначала высказываются те, кто играл роли «детей», затем наблюдатели.

Упражнение 2 «Развитие креативности».

Каждому участнику выдается лист бумаги с наклеенным на нем тонким слоем зеленым пластилином и предлагается выбрать необходимое количество игрового материала. За 20 минут предлагается обустроить на своем поле выбранного героя, придумать, а потом рассказать его историю.

Предварительно заключается соглашение не смотреть на работу друг друга до истечения времени.

После завершения работы каждый демонстрирует сотворенный им мир и дает пояснения.

Упражнение 3 «Развитие коммуникативности».

Ведущим дается следующая инструкция: «Вы – Волшебники. Вы задумали отправиться в путь, в путешествие для того, чтобы найти страну, в которой еще никто не жил, – пустыню. Там Вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас выберите себе героя, которого Вы захотели поселить в новой стране, а также захватите все то, что кажется Вам нужным для создания сказочной страны.

После выполнения упражнения участники группы по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что это за мир, сказочная страна?
- Какие существа ее населяют, какой у них характер, что они умеют делать, откуда они пришли в эту страну?
- В каких взаимоотношениях они находятся между собой?
- Всем ли хорошо в этом мире?
- Что можно было бы сделать, чтобы им стало лучше, что можно изменить?
- Какие события будут происходить в этой стране?
- Что будут делать герои дальше?

Упражнение 4 «Веселые кляксы»

Всем участникам группы раздаются листы бумаги с нарисованными кляксами.

Ведущий предлагает воссоздать, воспроизвести целостный объект и придать ему осмысленность.

После выполнения упражнения активное обсуждение в группе.

В конце занятия подводится итог, обсуждаются основные моменты занятия:

- Какие чувства Вы испытывали во время выполнения упражнений?
- Чем это занятие отличалось от других занятий?
- Что нового Вы вынесли из этого занятия?
- На что обратили внимание в первую очередь?
- Что было особенно трудным?

Лабораторное занятие 7

Тема: Проведение занятий с детьми дошкольного возраста с использованием познавательных игр в песочнице

Цель: Способствовать овладению студентами умений организации и проведения занятий с дошкольниками с использованием метода песочной терапии.

Оборудование и материалы: подносы с песком, набор миниатюрных фигур.

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Организация познавательных игр дошкольников с использованием песочницы.
2. Игры на знакомство с окружающим миром.
3. Географические игры.
4. Фантастические игры.
5. Исторические игры.
6. Игры-экскурсии по городу.

Литература для подготовки к занятию:

1. Грабенко, Т. М., Коррекционные, развивающие адаптирующие игры/ Т.М.Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.-64 с.

План занятия

1. Организация и проведение географических игр с дошкольниками.
2. Организация и проведение фантастических игр с дошкольниками.
3. Организация и проведение исторических игр с детьми дошкольного возраста.

Компетенции: уметь грамотно организовать процесс проведения занятий и применять метод песочной терапии для решения практических задач в области развивающей, дидактической работе психолога детского дошкольного учреждения; уметь анализировать собственную профессиональную деятельность.

Лабораторная работа 8

Тема: Подготовка и проведение проективных игр на песке с детьми дошкольного возраста

Цель: Способствовать овладению студентами умений организации и проведения занятий с дошкольниками с использованием метода песочной терапии.

Вопросы для подготовки к занятиям:

1. Разработка занятия с использованием проективных игр на песке в индивидуальной форме проведения. Ведение протокола игры.
2. Разработка группового занятия с использованием проективных игр. Протокол групповой игры.

Литература для подготовки к занятию

2. Грабенко, Т. М., Коррекционные, развивающие адаптирующие игры/ Т.М.Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.-64 с.

План занятия

1. Разработать занятие с ребенком старшего дошкольного возраста с использованием проективных игр на песке.
2. Провести фрагмент разработанного занятия.
3. Разработать групповое занятие с детьми старшего дошкольного возраста с использованием проективных игр.
4. Провести фрагмент разработанного занятия.

Компетенции: уметь осуществлять процесс развития социально-личностных компетенций детей в образовательных учреждениях; уметь анализировать собственную профессиональную деятельность.

Интегрированное занятие (песочная терапия): «Морское путешествие» (Материалы с сайта <http://psychologvsadu.ru/>)



Программное содержание

- Формировать жизненную компетентность детей и ценностное отношение к природе, культуре людям и собственному «Я».
- Развивать монологическую речь и словесное творчество в игровой и познавательной деятельности через описание, рассуждения, комментарии.
- Укреплять психическое и физическое здоровье детей в процессе работы с песком на занятии.

Ход занятия в детском саду (песочная терапия)

1. Побудить детей к организованный деятельности.

Педагог:

Дружно вместе мы шагаем,
Учимся, путешествуем, играем.
Все у нас получится, мы это знаем,
Открытий новых ждем, знания получаем!
(Дети маршируют по комнате между столами).

2. Дидактические упражнения на классификацию.

Психолог. А теперь - сюрприз! Посмотрите на столы, вы увидите там много интересного. Сберите все и разложите на два стола. На первый стол кладем предметы, созданные человеком, а на второй - предметы, созданные природой. (На столах вперемешку лежат морские ракушки, изделия из пластмассы, резины, вышивка, плоды деревьев, фигурки из корней, уголь, мел, мрамор, каменистая соль и т.д.).

Почему вы считаете, что эти предметы сделаны человеком (природой)? Рассуждения детей.

3. Творческое рассказывание.

Педагог. Природа настоящая волшебница. Посмотрите, какую красоту она создала, а сколько на Земле красивых мест. Это и моря, и горы, и пустыни, и реки. Как все это можно назвать другими словами? (Природные зоны).

Природных зон много. В некоторых из них мы уже побывали. Давайте расскажем, что мы видели и кого встречали в своих путешествиях. А поможет нам «Экоград» (большой лист бумаги, расчерченный на природные зоны (пустыня, лес, море, болото, ледники). От центра «Экограда» в природные зоны пролегают тропы).

Дидактическое упражнение «Каждому свое место»

(расселить в «Экограде» по природным зонам животных, растения).

Пантомима (для детей): «Кто я такой и где живу?»

Творческие рассказы детей о жизни в лесу, городе, пустыни с использованием приема эмпатии.

Педагог. Спасибо за ваши увлекательные истории, а теперь поспешим в дорогу. Интересно, куда мы будем путешествовать в этот раз?

Итак, отправляемся к морю. Найдите себе товарища и подойдите к песочнице. Как хочется опустить сюда руки и почувствовать прохладу песка.

4. Экспериментальная деятельность детей.

Педагог. Подождите, не торопитесь. Что здесь? Скрепки, гвозди, монетки. Можем ли мы играть пока эти предметы здесь? Как же быть? Как быстро все убрать? (Дети приходят к выводу, что быстрее всего можно убрать металлические предметы с помощью магнита и ссыпать песок от лишних предметов).

5. Чтение записок и игра «Собираю в круг».

Педагог. Здесь есть что-то еще, поищите внимательно. (Дети находят записки, читают на них слова: зонтик, сапог, ааланг, очки, кастрюля, рукавицы и др. Обсуждают каждый предмет).

Какие из этих предметов могут понадобиться в сегодняшнем путешествии? (Ответы детей).

Наконец все необходимое отобрано. В путь! (Дети имитируют езду на транспорте, распевая о веселых путешественниках).

6. Песочная терапия.

Педагог. Вот мы и на месте. Давайте просто поиграем с песком. (Раздается тихая приятная музыка). Опустите руки в песок. Что чувствуете? Какой песок? А теперь переверните ладони. Изменились ли ваши ощущения? Что теперь чувствуете?

Дети, давайте вместе изменим рельеф песочной поверхности.

Упражнения с песком

«Барханы»

Осторожно, караван! (Дети ладонями меняют рельеф песочной поверхности).

На пути у нас бархан!

Ветер дует тише.

Пусть барханы станут ниже!

Психолог. Проведите по песку ребром ладони, как будто проплыла рыба. Какая рыба может так плавать?

«Черепаша»

Черепаша всех смешит, (дети делают отпечатки ладошками)

Она никогда не спешит.

Панцирь носит черепаха,

Прячет голову от страха.

Педагог. Теперь разгладьте песок. Для следующей игры нам нужна ровная поверхность.

Игра «Превращение».

Я нарисую вам буквы, а вы попробуйте превратить их в другие. (Дети превращают буквы Л в М, К в Ж, Л в А и т.д.).

Скажите, дети, без чего не может быть моря? (Без воды)

Давайте нальем воду в песочницу и построим настоящее подводное царство, в котором будут жить разные обитатели морских глубин: рыбы, крабы, морские звезды, водоросли, ракушки и т.д.

Малыши льют воду в песок, образуя морское дно, расселяют морских животных, украшают ракушками, камешками, делают подводные туннели. По окончании работы дети вместе ходят «в гости» к своим товарищам, рассматривают то, что они создали, делятся впечатлениями.

7. Экскурсия на вернисаж «Песочные калейдоскопы»

Первый ребенок. Приглашаем на наш вернисаж «Песочные калейдоскопы». Мы очень любим играть с песком, делать из него различные сооружения. А еще мы узнали, что песком можно «рисовать» замечательные картины. Для этого нужно немного фантазии и старания.

Второй ребенок. С песком мы работали по-разному. Сначала чертили простые линии, засыпали их песком и встряхивали его. У нас выходили вот такие пейзажи. Иногда мы использовали трафареты.

Третий ребенок. Этот пейзаж вместе с черепахой мы выполнили вместе с воспитателем.

Лабораторное занятие 9

Тема: Проведение занятий с дошкольниками с проблемами в развитии с использованием песочницы

Цель: способствовать развитию умения студентов грамотно организовать процесс проведения занятий и применять метод песочной терапии для решения практических задач в области психопрофилактической работы психолога детской дошкольного учреждения.

Вопросы для подготовки к занятиям

1. Содержание и организация занятий с дошкольниками, имеющими отклонения в развитии психоэмоциональной сферы.
2. Содержание и организация занятий с дошкольниками, имеющими нарушение коммуникативно-рефлексивных процессов.
3. Содержание и организация занятий с дошкольниками, имеющими психосоматические отклонения в развитии.

Литература для подготовки к занятию

3. Грабенко, Т. М., Коррекционные, развивающие адаптирующие игры/ Т.М.Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.-64 с.

Компетенции: уметь видеть и понимать психологическую реальность, стоящую за поведением и деятельностью ребенка в разных группах социального взаимодействия; уметь составлять программу игровых заданий с использованием песочницы для профилактики нарушений в развитии детей дошкольного возраста.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Часов			
		Всего	Лек- ции	Семин. зан.	Лабор. зан.
1.	Теоретические и исторические основы песочной терапии		4	2	-
2.	Организация кабинета песочной терапии		2	2	2
3.	Процесс песочной терапии		4	2	2
4.	Юнгианский подход в песочной терапии		4	2	4
5.	Модификации песочной терапии		4	2	2
6.	Обучающие игры в песочнице		2	2	2
7.	Познавательные игры в песочнице		2	2	2
8.	Проективные игры на песке		2	2	2
9.	Песочная терапия в системе психологической помощи детям с проблемами в развитии		4	2	2
Общее количество аудиторных часов:		64	28	18	18

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

2. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия/Э.Э.Большебратская. – Петропавловск, 2010. – 74 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко – СПб.: Речь, 2007. – 221 с.
5. Кузуб, Н.В. В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений/ Н.В.Кузуб, Э.И. Осипук. – СПб.: Речь: М.: Сфера, 2011. – 61 с.
6. Мешавкина, Т.Ф. Использование песочной терапии в работе с дошкольниками /Т.Ф.Мешавкина. – Екатеринбург, 2003. – 78 с.
7. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на месте /Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
8. Хоменко, И. Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия» / И. Н. Хоменко. – СПб.: ИМАТОН, 2009. – 44 с.
9. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия/Л.Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Айви, А. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство./А. Айви, М. Айви, Л.Саймек-Дайнинг. – М., 2000. – 487 с.
2. Антропов, Ю. Ф. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков / Ю. Ф. Антропов, Ю. С. Шевченко. – М.: Издательство Института психотерапии, Издательство НГМА, 2000. – 320 с.
3. Артпедagogика и арттерапия в специальном образовании. – М.: Академия, 2000. – 247 с.
4. Батня, В. Миры на песке. / Батня В. – Рига, Izdevnieciba RaKa, 2010. – 191 с.
5. Березовский, В.В. Игра в песок «Песочная терапия» [Электронный ресурс] /В.В. Березовский. – Электрон. ст. – URL: http://www.b17.ru/article/pesochnaja_terepija_zanjatyje/. – [Дата доступа: 15.09.15].
6. Бремс, К. Полное практическое руководство по детской психотерапии. – М.: ЭКСМО Пресс, 2002. – 640 с.
7. Гарнова, Е. Песочная терапия в развитии дошкольников / Е.Гарнова, О.Сапожникова. – Творческий центр Сфера, 2014. – 64 с.
8. Гранина, И.В. Песочная терапия в психотерапии /И.В.Гранина. – Екатеринбург, 2002. – 65 с.

9. Забелло, В.Ф. Занятия с детьми «Игры с песком. Пескотерапия» [Электронный ресурс] / В.Ф. Забелло. – Электрон. ст. – URL: <http://www.ivalex.vistcom.ru/zanatia1110.html>. [Дата доступа: 01.10.15].
10. Дикманн, Х. Методы в аналитической психологии/ Х.Дикманн. – М.: ООО «ЦГЛ «РОН», В. Секачев, 2001. – 329 с.
11. Джон Аллан Ландшафт детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках. Перевод с англ. Ю.М.Донца. Под общей редакцией В. В. Зеленского. – ЗАО "Диалог"– ИП "Лотаць"– СПб–Мн. 1997. – 256 с.
12. Епанчинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста / О.Ю. Епанчинцева. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 80 с.
13. Зейц, М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница [адаптированный перевод с англ.] – М.: ИНТ, 2010. – 94 с.
14. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 352 с.
15. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков: [учеб. пособие для сред. и высш. учеб. заведений] / В.П. Кащенко. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 304с.
16. Киселева, М. В., Кулганов В. А. Арт-терапия в психологическом консультировании/М.В. Киселева, В.А. Кулганов. – СПб.: Речь, 2014. – 64 с.
17. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми/ М.В.Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
18. Копытин, А.И. Техники аналитической арт-терапии. Исцеляющие путешествия / А.И. Копытин, В. Корт. – СПб: Речь, 2007. – 144 с.
19. Корсини, Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб: Питер, 2006. – 1006 с.
20. Кобякова, В.А. Песочная терапия [Электронный ресурс] / В.А. Кобякова – Электрон. ст. – URL: http://2011-psihologia.blogspot.ru/2013/11/blog-post_13.html. [18.09.15].
21. Лазарева, И.Э. Особенности методики «песочной терапии» [Электронный ресурс]/И.Э.Лазарева.–Электрон.ст.– URL: <http://maximuminfo.ru/articles.php?t=150>. [Дата доступа: 03.09.15].
22. Логинова, О.И. Метод "Песочная терапия" в психологическом консультировании [Электронный ресурс] / О.И. Логинова. – Электрон. ст. – URL: <http://olga29011.narod.ru/sandplya.html>. [12.05.14].
23. Лебедева, Л. Теоретические основы арттерапии // Школьный психолог. – 2006. – № 3. – С. 9-11.
24. Медведева, Е.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – Москва: Академия, 2001. – 248 с.

25. Михайленко, Н.Я. Игры с правилами в дошкольном возрасте. /Н.Я.Михайленко, Н.А. Короткова. – М.Академический проект, 2002. – 230 с.
26. Некрасова, Е. Играем с песком, водой и глиной / Е. Некрасова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №6. – С. 41 – 43.
27. Окландер, В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии / В. Окландер. - М.: Независимая фирма Класс, 2005. – 336 с.
28. Осипова, А.А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / А.А. Осипова. – М. ТЦ Сфера, 2008. – 512 с.
29. Психотерапия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2007. – 536 с.
30. Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. В. Карпентьевой. – М., 1996. – 86 с.
31. Песочная терапия. Сайт Российской Ассоциации юнгианской песочной терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа к сайту: <http://sandtherapy.org/>
32. Ратникова, Е.В. Игры на песке. Работа с семьей и детьми / Е.В.Ратникова, А.В.Гаврик. – СПб.: Речь, 2013. – 137 с.
33. Сакович, Н. Коробка удивления. История и современные тенденции песочной терапии / Н. Сакович // Школьный психолог. – 2013. – №2. – С. 38 – 41.
34. Самохвалов, В.П. Психодинамический словарь и работа с символами сновидений и фантазий./В.П.Самохвалов. – Симферополь: СОНАТ, 1999. – 184 с.
35. Скавитина, А. Аналитическая игра в песок (сэндплэй) – дверь в королевство детства /А.Скавитина. – Москва, 2001. – 102 с.
36. Тресиддер, Д. Словарь символов / Д. Тресиддер. – М.: Фаир-пресс, 1999. – 444 с.
37. Трошихина, Е.Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии/ Е.Г.Трошихина. – Питер; Санкт-Петербург; 2014. – 336 с.
38. Хухлаева, О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте.- М.: Изд-во «Современность», 1998. – 80 с.
39. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для вузов по спец. 031000 – Педагогика и психология / О.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2008. – 208 с.
40. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевандрин. – М.: Владос, 1999. – 508 с.
41. Шиманская, А. Сказки на песке. Практика песочной терапии /А.Шиманская. – СПб.: Речь, 2010. – 224 с.
42. Шиманович, Ю. Разгадай тайну Песочной страны. Коррекционно-развивающая программа для дошкольников с использованием дидактических игр на песке / Ю. Шиманович // Школьный психолог. – 2006. – № 22. – С. 18 – 24.

43. Эль, Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия/ Г.Н.Эль. – СПб.: Речь, 2010. – 208 с.
44. Энциклопедия символов/сост. В.М.Рошаль. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 1007 с.
45. Юнг, К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления /К.Г.Юнг. – Минск: Попурри, 2003. – 495 с.
46. Юнг, К. Г. Практика психотерапии /К.Г.Юнг. – Минск: Харвест, 1998. – 383 с.
47. Юнг, К. Г. Человек и его символы/К.Г.Юнг. – М.: Серебряные нити, 2002. – 296 с.
48. Цыцаркина, В.В. Использование методов песочной терапии в коррекционной работе с детьми средней группы с ОНР и ЗПР [Электронный ресурс] / В.В. Цыцаркина. – Электрон. ст. – URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/ispolzovanie-metodov-pesochnoy-terapii-v-korrektsionnoy-rabote-s-detmi-sredney>. [Дата доступа: 15.09.13].
49. Развивающий песок [Электронный ресурс]. – Режим доступа к сайту: <http://pesko-terapia.jimdo.com/> [Дата доступа: 15.10.2015].

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочная терапия – один из методов арт-терапии. История и современные тенденции песочной терапии. Формирование концепции «песочной терапии» («sand-play»). Архетипические корни песочной терапии. Идеи М. Ловенфельд («Техника Мира»). Работа Р. Бауер, Ш. Бюхлер, Г. Болгар, Л. Фишер. Вклад юнгианской школы. Теоретическая основа методов. Активное воображение, метод свободных ассоциаций. Идеи Джордана Гальффа (техника «Sandplay»). Вклад в развитие «песочной терапии» отечественных психологов (Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисеневич Л.А., Сакович Н.А.).

Цель и задачи песочной терапии. Возможности и ограничения использования песочной терапии. Основные принципы игр на песке.

ТЕМА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ КАБИНЕТА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Организация рабочего пространства. Интерьеры песочной терапии. Подносы с песком. Столы. Коллекция миниматических объектов. Категории объектов. Рабочее пространство. Организация занятий.

ТЕМА 3. ПРОЦЕСС ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Схема процесса песочной терапии. Когда предлагать песочную терапию. Знакомство клиента с песочной терапией. Стадии песочной терапии. Установление контакта с клиентом. Частота проведения сессий песочной терапии. Особенности детской песочной терапии. Схема анализа песочных миров.

Ведение документации. Способы документирования процесса песочной терапии.

Основные способы игры с песком и водой. Поверхность песка. Создание гор, холмов, печатков, лепка и рисование на песке. Проникновение в толщу песка.

Ствердения, тоннели, закапывание и раскапывание предметов. Использование воды. Капание мокрым песком и выливание воды в песочный мир. Тактильная коммуникация с песком и ее отсутствие.

ТЕМА 4. ЮНГИАНСКИЙ ПОДХОД В ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Юнгианское направление Sandplay. Направление интерпретаций песочных композиций. Анализ песочной картины. Архетипы и символические процессы в песочной терапии. Структуры психики по К.Г. Юнгу (комплекс и архетип, Эго, Персона, Тень, Анима/Анимус, Самость) и их отражение в подносе с песком. Архетип Матери, Отца, Ребенка, «Я», Самости. Топография пространства. Ландшафт. Символ и знак, взаимодействие сознательного и бессознательного. Символическое поле, культура обращения. Уровни анализа символов. Символический язык сказки и сновидения. Сказки, мифы и другие архетипические истории в песочной

терапии. Методы психологической интерпретации. Динамика песочных картин в процессе терапии.

Уровни взаимодействия в процессе песочной терапии. Роль психолога. Перенос-контрперенос в песочной терапии.

Групповая работа в песочнице. Особенности, отличия и возможности групповой работы. Техники и средства.

ТЕМА 5. МОДИФИКАЦИИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Возможности песочной терапии для гештальт-терапии, психодрамы, сказкотерапии и развивающей психолого-педагогической работы.

Модификации песочной терапии, применяемые для работы с дошкольниками. Интегративная песочная терапия. Сочетание с арт-терапией.

Виды игр в разных аудиториях. Педагогическая песочница, развивающие игры в песке. Информация о песочной терапии для педагогов и родителей. Организация педагогической песочницы. Организация игр-занятий с сухим песком. Дидактические игры-упражнения. Организация игр-занятий с мокрым песком. Психопрофилактические игры с песком. Адаптационные игры и занятия в песке.

Рисование песком, песочная анимация.

ТЕМА 6. ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ В ПЕСОЧНИЦЕ

Моделирование игр – сказок в песке. Этапы игры: введение в игровую среду; знакомство с игрой и ее героями; моделирование конфликта, трудностей; выбор помощи, борьба и победа; утверждение победы; перспектива дальнейших приключений.

Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.

Упражнения на развитие чувства симметрии (Мариелла Зейц).

Игры на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму.

ТЕМА 7. Познавательные Игры в Песочнице

Игры на знакомство с окружающим миром. Географические игры. Фантастические игры. Исторические игры. Игры-экскурсии по городу.

ТЕМА 8. ПОЕКТИВНЫЕ ИГРЫ НА ПЕСКЕ

Индивидуальные игры. Семейные игры. Групповые игры. Протокол групповой игры. Техника «Автопортретные изображения для игры с песочницей» Л. Джин Лей и Джин Хаузи (L. Jean Ley and Jean Howze).

ТЕМА 9. ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ПРОБЛЕМАМИ В РАЗВИТИИ

Возможности метода песочной терапии в работе с детьми с особенностями в развитии. Особенности использования песочной терапии в

коррекционной, развивающей, психопрофилактической, психогигиене. Показатели для использования песочницы в коррекционной работе с детьми с проблемами развития: отклонения в развитии эмоциональной сферы; нарушение коммуникативно-рефлексивных процессов; психосоматические отклонения в развитии; задержка психического развития.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Метод песочной терапии в работе психолога детского дошкольного учреждения» может осуществляться в различных формах.

При конспектировании первоисточников студенту важно научиться составлять цитатный план основных идей автора, оставлять поле для заметок и комментариев. Может быть использован метод фильтров, как маркировка идей, с которыми студент согласен (+) и не согласен (-), которые вызвали удивление (!) и вопрос (?), что позволяет глубже проанализировать текст, преломляя его сквозь призму субъективного опыта, формирует готовность к обсуждению прочитанного.

Для усвоения студентами понятийно-категориального аппарата дисциплины важной формой самостоятельной работы является составление глоссария к теме, работа со словарями и энциклопедиями, с последующей разработкой кроссвордов и сравнительных таблиц. Такие задания ориентированы на структурирование и систематизацию знаний.

Важным умением студента является составление структурно-логических схем для визуализации учебного материала; необходимо вычленить основные понятия, установить между ними смысловые связи.

Подготовка учебного реферата позволяет студентам закрепить знания о структуре психологического исследования, закладывает основы культуры научной деятельности.

В целях развития специальных психологических компетенций студентов может быть предложена подготовка информационно-творческих проектов в микрогруппах сменного состава. Данная форма развивает умения, работы с информацией, взаимодействия в команде, аргументации в дискуссии, планирование деятельности.

Для практики ориентированной подготовки студентов важной формой работы является решение разного уровня сложности психогенетических учебных задач, с обоснованием их решения. Учебные задачи желательно включать в контекст профессиональной деятельности практического психолога.

Контроль выполнения самостоятельной работы и диагностика уровня знаний студентов может осуществляться в рамках семинарских занятий, с помощью тестов учебных достижений, фронтальных опросов, управляемых дискуссий, контрольных работ, защиты творческих проектов, зачета.

Тест по дисциплине

1.Продолжите фразу: Песочная терапия– это ...

2.Центральным понятием в психодинамическом подходе является:

- a) история
- b) конфликт
- c) психоанализ
- d) бессознательное

3.В классическом психоанализе структура личности включает в себя три основных компонента:

- a) «Я»
- b) «Сверх–Я»
- c) «Оно»
- d) «Персона»

4. Кто является автором идеи защитных механизмов психики:

- a) А.Адлер
- b) К.Юнг
- c) З.Фрейд
- d) Р.Ассаджиоли

Вопросы к зачету

1. Концептуальные источники песочной терапии.
2. История и современные тенденции песочной терапии.
3. Психотерапевтические достоинства песочной терапии.
4. Цель и задачи песочной терапии.
5. Возможности и ограничения использования песочной терапии.
6. Основные принципы игры на песке.
7. Роль психолога в песочной терапии.
8. Идеи М. Ловенфельда («Техника Мира»).
9. Значение идей Доры Кальфф в развитии метода песочной терапии.
10. Вклад в развитие «песочной терапии» отечественных психологов (Грабенко Г.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А., Сакович Н.А.).
11. Организация кабинета песочной терапии.
12. Коллекция миниатюрных объектов. Категории объектов.
13. Схема процесса песочной терапии.
14. Стадии песочной терапии.
15. Особенности детской песочной психотерапии.
16. Способы документирования процесса песочной терапии. Оформление документации и регистрация результатов создания песочных картин.
17. Юнгианский подход в песочной терапии.
18. Ключевые характеристики песочного поля и их особенности. Схема анализа песочных миров (схема анализа Доры Кальфф).
19. Модификации песочной психотерапии.
20. Педагогическая песочница, развивающие игры в песке.
21. Психопрофилактические игры с песком.

22. Адаптационные игры и занятия на песке.
23. Рисование песком, песочная анимация.
24. Обучающие игры на песке.
25. Моделирование игр – сказок на песке. Этапы игры.
26. Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.
27. Упражнения на развитие чувства симметрии (Мариелла Зейц).
28. Игры на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму.
29. Познавательные игры на песке.
30. Проективные игры на песке.
31. Возможности метода песочной терапии в работе с детьми с особенностями в развитии.
32. Защита индивидуального проекта (анализ песочной картины; развивающее занятие с использованием песочной игры).

Словарь терминов (гlossарий)

Авторитарность — стиль поведения и отношений к другим людям, характеризующийся доминированием, давлением на других, принуждением, подчинением себе, антидемократичностью.

Агрессивность (враждебность) — поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, вред.

Агрессивное поведение — поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессия — тенденция (стремление), проявляющаяся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других либо доминировать над ними.

Адаптация — приспособление (физиологическое, психологическое, деятельностное, социально-поведенческое) к измененным внешним условиям.

Аддиктивное поведение — один из наиболее распространенных вариантов отклоняющегося поведения. Выражается в стремлении человека уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния с помощью приема некоторых веществ (алкоголь, курение, наркотики, лекарственные препараты, чрезмерное употребление крепкого кофе и т.д.) или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях, что сопровождается развитием сильных эмоций. Понятие аддиктивного поведения разработано в рамках современной психотерапии (Ц. П. Короленко и др.). В социальной психологии данное понятие имеет значение для осмысления проблем социальной адаптации, социализации и социальной виктимологии.

Адекватность поведения — согласованность поведения с конкретной ситуацией, условиями.

Амбивалентность чувств — противоречивость нескольких одновременно испытываемых эмоциональных отношений человека к тем или иным субъектам и явлениям окружающего мира.

Антиципация — способность человека предвосхищать, предвидеть события, предугадывать изменения, прогнозировать и определять вероятность их наступления.

Апатия — психическое состояние безразличия к окружающему, может возникать в экстремальных условиях.

Апперцепция — зависимость восприятия от общей направленности и всего предшествующего опыта человека.

Аутистическое поведение — поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.

Аффект — сильная, бурно протекающая эмоция взрывного характера, не поддающаяся сознательной регуляции и сопровождающаяся интенсивными двигательными реакциями.

Аффилиация — потребность в общении, в эмоциональных контактах.

Барьер психологический — внутреннее препятствие психологической природы (заикание, боязнь, неуверенность и т. п.), мешающее человеку успешно выполнять некоторые действия.

Бессознательное — совокупность психических процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых человек не отдает себе отчета.

Бесстрашие — способность подавлять в себе страх и безусловно подчинять поведение необходимости, целесообразности, разуму, моральным нормам, приказу (его разновидности — смелость, храбрость, отвага).

Борьба мотивов — столкновение двух противоречащих друг другу мотивов, сопряженное с трудным выбором человеком одного из них (например, борьба мотива долга и инстинкта самосохранения, которая может возникать в экстремальных ситуациях).

Вдохновение — состояние внутреннего подъема, характерное переживанием стенических (активизирующих, положительных по окраске) эмоций, ясностью и продуктивностью мышления. Вербализация — словесное описание того, что человек чувствует, видит, намерен делать, делает.

Ведущая деятельность — такая деятельность, которая обеспечивает максимально благоприятные условия развития для человека на данном этапе его социализации. Выполнение такой деятельности определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований человека на той или иной стадии его социального развития. Например, для ребенка дошкольного возраста в качестве такой деятельности выступает игра, для подростка — общение, для взрослого человека — профессиональная деятельность. Понятие разрабатывалось А.Н.Леонтьевым, Д.Б.Элькониным, В.В.Давыдовым и др.

Влечение — желание или потребность что-либо сделать, побуждающее человека к соответствующим действиям.

Гештальт-терапия — терапия, принимающая во внимание все аспекты человеческой жизни и опыта и стремящаяся к восстановлению целостной личности, для которой характерно чувство самосознания.

Гипноз — внушенное состояние, по внешним признакам сходное со сном и представляющее собой измененное состояние сознания.

Групповая терапия — психотерапевтические занятия в группе, в отличие от индивидуальной терапии.

Гуманистическая терапия — одна из наиболее современных областей психологии, которая выросла из потребности в более позитивных взглядах на человеческую личность, чем это было предложено в теориях психоанализа или бихевиоризма. Основные представители гуманистической психологии, Карл Роджерс и Абрахам Маслоу, верили в то, что люди рождаются с

желанием расти, творить и любить, что они обладают способностью распоряжаться своей жизнью.

Гуманистические методы терапии – методы, основанные на идее о том, что психические расстройства являются продуктом самообмана. Терапевт помогает пациенту относиться к себе и своим жизненным ситуациям с большим пониманием, терпимостью и благорасположением. Фундаментальный принцип гуманистических методов терапии заключается в том, что если пациенты достигнут этой цели, то они смогут полностью раскрыть свой человеческий потенциал и найти свое место в жизни.

Дезадаптация – состояние сниженной способности (нежелания, неумения) принимать и выполнять требования среды как лично значимые, а также реализовать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях; нарушение процессов и состояний людей, отвечающих требованиям обстановки и осуществляемой деятельности.

Депрессия — подавленное психическое состояние, внутренняя угнетенность, сопровождающиеся восприятием всего окружающего и себя в нем в мрачном, негативном свете.

Депривация — состояние человека, вызванное недостатком собственной активности (движений, занятий любимым делом), привычных внешних контактов и удовлетворения потребностей.

Детерминация поведения – совокупность факторов, вызывающих, провоцирующих, усиливающих и поддерживающих определенное поведение.

Диспозиция — готовность, предрасположенность субъекта к поведенческому акту, действию, поступку, их последовательности.

Дистресс — отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека вплоть до ее разрушения.

Зависимое (аддиктивное) поведение – поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности, с целью изменения психического состояния.

Зависимость - стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовольствия или адаптации.

Защита психологическая — саморегуляционный психологический механизм преднамеренного и подсознательного ограждения сознания человека от травмирующей его информации.

Идеал — образ желаемого будущего, обладающего для данной личности признаками совершенства и привлекательности.

Идентификация - механизм перцепции социальной, способ понимания одного человека другим посредством интеллектуального отождествления.

Иллюзия — ложное, искаженное восприятие воспринимаемых реальных предметов и явлений.

Импульсивность — особенность поведения человека, заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

Индивид — человек как носитель индивидуально своеобразных черт, отдельный представитель человеческой общности.

Индивидуальность — своеобразное сочетание индивидуальных свойств человека, отличающее его от других людей.

Индивидуальный стиль деятельности — устойчивое сочетание особенностей выполнения разных видов деятельности одним и тем же человеком.

Инсайт — внезапное интуитивное решение, внутреннее озарение, возникновение понимания сущности чего-то, ситуации в целом.

Инстинкт — врожденная малоизменяемая форма поведения, обеспечивающая приспособление организма к типичным условиям его жизни.

Интроверсия — обращенность сознания человека к самому себе, его поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг.

Инфантилизм — проявление детских черт в поведении взрослого человека.

Катарсис — освобождение от внутренних состояний, требующих выхода внешнего проявления (в психиатрии — освобождение от невротических расстройств).

Классическое обусловливание условный или респондентный рефлекс) — это научение условной реакции (реакции на индифферентный стимул), соединенной во времени и пространстве с безусловным стимулом (вызывающим врожденные реакции организма).

Компенсация — способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других позитивных качеств.

Комплекс неполноценности — сложное состояние человека, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, знаний, умений и навыков) и сопровождаемое глубокими негативными эмоциональными переживаниями.

Компульсивность — навязчивая, иррациональная тяга к чему-либо, устойчивая схема поведения, заставляющая человека совершать определенные поступки, чтобы предотвратить некое ужасное событие.

Конгруэнтность — совпадение, сходство, соответствие между внутренним и внешним опытом, Я-реальным и Я-идеальным.

Контрперенос — при проведении психоанализа психотерапевт может неосознанно проецировать на пациента чувства или конфликты, возникающие в его собственной жизни. Абсолютно необходимо, чтобы терапевт осознавал такую возможность и не допускал ее осуществления.

Конфликт — острое столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия, характеризующееся сильными эмоциональными переживаниями и элементами агрессивного поведения.

Конфликт внутриличностный — состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием противоречащих друг другу интересов, стремлений и потребностей.

Концепция нормы — представления о здоровой личности, то есть психологическая концепция, которая определяет основные детерминанты развития и функционирования человека.

Концепция патологии — понимание возникновения личностных нарушений (в частности, происхождения невротических расстройств), рассматриваемое в рамках соответствующих представлений о норме.

Копинг-поведение — совладение со стрессом.

Копинг-ресурсы — совокупность внутренних и внешних ресурсов, способствующих успешному преодолению стресса конкретной личностью.

Копинг-стратегии — индивидуальные стратегии преодоления стресса.

Кризис — состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

Личностная зрелость — высший уровень развития личности, связанный с формированием и стабилизацией важнейших социальных качеств человека: ответственности, потребности заботиться о других, активности, самореализации, толерантности к другим людям, высокий уровень общей жизнедеятельности, высокие и социально значимые результаты деятельности, активность в основных сферах жизнедеятельности.

Локус контроля — устойчивое свойство личности, сформированное в процессе ее социализации. характеризует склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам, либо собственным способностям и усилиям.

Медитация — процесс достижения глубокой внутренней сосредоточенности, «ухода в себя», отрешенности от всего постороннего, внутреннего просветления.

Механизмы психологической защиты — приемы, используемые сознательно или подсознательно человеком для нейтрализации неприятных, болезненных переживаний, беспокоящих его.

Мировоззрение личности — система взглядов на природу, общество, других людей и самого себя, которая сложилась у человека и определяет его линию поведения, жизнедеятельность.

Моделирование — построение понятийной, знаковой или процессуальной конструкции, внутренние связи которой отражают наиболее важные свойства изучаемого объекта.

Мотив — внутренняя сила, которая побуждает человека к активности, к конкретному выбору, решению и действию, характеризует то, ради чего это делается.

Мотив достижения — устойчивое побуждение, характеризующее стремление человека к наилучшему выполнению деятельности, к достижению высоких результатов в жизни.

Мотивированность поведения – внутренняя готовность действовать, регулируемая ведущими потребностями, ценностями и целями личности.

Навязчивые идеи – иррациональные мысли и образы, которые вторгаются в сознание человека и кажутся неподвластными его воле. Навязчивые идеи могут принимать вид ярких образов (например, катастрофическое событие), убеждений (человек уверен, что в доме полно крыс), сомнений (о будущем, прошлом) и страхов (например, страх опозориться на экзамене).

Намерение — сознательное желание, готовность что-либо сделать.

Нарциссическое поведение – поведение, управляемое чувством собственной грандиозности, обращением либидо на себя, а также повышенной потребностью в подтверждении своей значимости.

Научение — непреднамеренное, стихийное, неосознанное приобретение и сохранение человеком определенных видов поведения, навыков и умений, на основе реакции на возникшую ситуацию, в опыте жизни или определенного поведения, действий, образа жизни.

Невроз — обратимое расстройство психической деятельности.

Нормы — правила, стандарты, ожидания, регулирующие поведение и отношения между людьми.

Образ жизни — система отношений материальной и духовной жизнедеятельности в единстве с объективными условиями, характерная для того или иного общества, класса, социальной группы, коллектива, личности.

Общение - процесс и результат установления контактов между людьми. Межличностный и групповой процесс, в основе которого лежит обмен между субъектами определенными результатами их психической деятельности.

Оглушение психологическое — временное состояние расстройства сознания, пониженный уровень его, затрудняющий ориентировку в обстановке, понимание происходящего.

Опыт (согласно теории К.Роджерса)– внутренний мир переживаний человека, то есть «феноменальное поле», актуальное поведение человека, связанное с актуальными переживаниями.

Отклоняющееся (девиантное) поведение – устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, которое приводит к дестабилизации межличностных отношений, нарушению норм социального контроля, социальной дезадаптации и в конечном счете блокирует социальное развитие индивида.

Отреагирование – термин психоанализа, обозначающий процесс выявления переживания вовне, эмоциональная разрядка, связанная с травмировавшим событием. При этом пациент как бы снова переживает чувства и воспоминания, стараясь преодолеть их негативное воздействие на свою жизнь.

Переживание — ощущение, сопровождаемое эмоциями.

Персеверации — навязчивые, назойливые (приходящие в голову), повторные, обычно без сознательного намерения человеком, воспроизведения в его представлениях имевшихся в прошлом ощущений и восприятий (сенсорно-перцептивные представления), действий и движений (моторные представления), мыслей (навязчивые идеи), чувств и эмоций (навязчивые переживания).

Поведение — процесс взаимодействия личности со средой, опосредованный индивидуальными особенностями и внутренней активностью личности, имеющей форму преимущественно внешних действий и поступков. В структуру человеческого поведения входят: мотивация и целеполагание, эмоциональные процессы, саморегуляция, когнитивная переработка информации, речь, вегетоматические проявления, движения и действия. Основные формы поведения: вербальное и невербальное, осознаваемое и неосознаваемое, произвольное и произвольное.

Поведение (в широком понимании) — любое проявление наблюдаемой активности человека.

Подражание — один из механизмов социализации, сущность которого заключается в стремлении человека воспроизводить воспринимаемое поведение других индивидов. Это стремление, имманентно свойственное каждому человеку, является особенно актуальным в детском возрасте и в условиях ресоциализации взрослого человека.

Полоролевая идентификация — один из механизмов социализации, заключающийся в усвоении индивидом психологических черт и особенностей поведения, характерных для людей определенного пола.

Понимание — психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

Психическая травма — одно из последствий экстремальной ситуации, оказавшейся чрезмерной для конкретного человека, возникает в форме нарушения психического здоровья.

Психическое здоровье — (согласно теории К.Роджерса) полное функционирование, открытость новому опыту, стремление каждый момент жить полной жизнью, прислушиваться к собственной интуиции, чувство свободы, высокий уровень творчества.

Психическое состояние — форма психической активности, характерная целостным своеобразием всех процессов, происходящих в психике человека в данный момент или за определенный отрезок времени.

Психогении — расстройства психики, возникающие под влиянием психических травм.

Психогенный (в широком смысле) фактор — причина, воздействие, вызывающие (порождающие) те или иные психологические реакции, изменения в психике: мысли, побуждения, эмоции, воспоминания и пр. (в узком, психиатрическом смысле) — сверхсильные, психологически травмирующие

воздействия, приводящие к психическим заболеваниям, расстройствам (психогениям), требующим медицинского вмешательства.

Психодрама — вид групповой психотерапии, в котором пациенты попеременно выступают в качестве актеров и зрителей, их роли направлены на моделирование жизненных ситуаций, имеющих личностный смысл для участников, с целью устранения имеющихся у них устойчивых неадекватных эмоциональных реакций, обучения правильной социальной перцепции и более глубокого самопознания.

Психологическая защита — бессознательные механизмы уменьшения или устранения любого изменения, угрожающего целостности и устойчивости индивида.

Психологическая помощь — направление практического применения научных знаний и возможностей психологии, ориентированное на содействие человеку, испытывающему психологические трудности.

Психологический стресс — особое психическое состояние, характерное неспецифическими системными изменениями активности психики человека и выражающими ее организмом мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями, содержащимися в новой ситуации или изменении состояния организма.

Психомоторика — система психологически обусловленных мышечных реакций человека: сенсомоторных (вызываемых ощущениями, связанными с работой органов чувств — зрения, слуха и др.), кинестезических (вызываемых раздражением части проприорецепторов — чувствительных клеток, расположенных в самих мышцах — «мышечное чувство») и идеомоторных (вызываемых произвольно представлением о движении).

Психопрактика — обобщенный термин, обозначающий сферу и способы использования психологических знаний в практической жизни и деятельности людей.

Превенция — воздействие с целью предупреждения — профилактики — нежелательного явления.

Продуктивность поведения — степень реализации в поведении сознательных целей личности.

Психологическое консультирование — проведение анализа психического состояния клиента или пациента с использованием различных методов психологической диагностики (интервьюирования, экспериментально-психологического исследования) и представление ему объективных данных и научных интерпретаций их результатов, которые должны способствовать разрешению стоящих перед человеком психологических проблем, формированию новых представлений о различных подходах к их решению, вариантах их предотвращения и методах психологической защиты и компенсации, а также повышению его психологической культуры и личностному росту (Менделевич В.Д., 1998).

Психологическое консультирование — это профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации (Карвасарский Б.Д., 1998).

Релаксация — расслабление.

Рефлексия — 1) процесс самопознания субъектом собственной психической деятельности, психических актов, состояний, индивидуальных особенностей; 2) воспроизводство мыслей, понимание ситуации другим человеком путем мысленной постановки себя на его место.

Ригидность — заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого способа мышления и действий.

Самоактуализация – процесс раскрытия и развития всех способностей и возможностей человека.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Самореализация личности — наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей.

Саморегуляция — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Сопереживание — испытание человеком тех же самых чувств и эмоций, которые характерны для находящихся рядом с ним людей.

Социальный стереотип — упрощенное, схематизированное, характерное для сферы обыденного сознания представление о каком-либо социальном объекте.

Социопатическая личность — антисоциальная личность, испытывающая дефицит доверия и враждебность к окружающим людям, не способная устанавливать длительные близкие отношения. Активно использующая силу и манипуляцию для достижения своих целей.

Стереотип социальный - упрощенное представление о каком-либо социальном объекте, связанное с обобщением и обладающее повышенной устойчивостью. Содержит в себе искажение действительного явления, проявляющееся в упрощенности, преувеличении второстепенных деталей, игнорировании наиболее существенных свойств и т.д.

Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Суггестия — внушение.

Ступор — полная обездвиженность и заторможенность психической деятельности, сопровождающаяся **Сублимация** — один из механизмов психологической защиты, снимающий напряжение в ситуации конфликта путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества.

Схема мышления — система понятий или логика рассуждений, привычно применяемых человеком при встрече с незнакомым объектом или новой задачей.

Т-группа — учебная группа, создаваемая для воздействия на ее членов путем моделирования межличностных отношений с целью развития у

обучающихся социально-психологической компетенции, навыков общения и взаимодействия.

Теория деятельностного опосредования межличностных отношений — концепция, согласно которой в любой реальной развитой группе межличностные отношения опосредуются содержанием, целями и задачами социально значимой деятельности этой группы.

Тревожность — свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства,

испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Убежденность — уверенность человека в своей правоте, подтверждаемая соответствующими аргументами и фактами.

Уверенность в себе — переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни и которые он ставит перед собой сам.

Уровень притязаний личности — стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Фобия — навязчивые состояния страха.

Фрустрация — психическое состояние, связанное с препятствием на пути достижения цели или невозможностью удовлетворить потребность, сопровождающееся чувством безысходности, разрушения надежд.

Ценностные ориентации — субъективное, индивидуальное отражение в психике и сознании человека социальных ценностей общества и природы на данном историческом этапе.

Черта личности — устойчивая характеристика личности, определяющая характерное для нее поведение и мышление.

Чувства — одна из основных форм переживания человеком своего отношения к себе и явлениям окружающего мира. Чувства относительно устойчивы (в отличие от эмоций), поскольку имеют мотивационную основу.

Эго-состояние — актуальный способ существования Я-субъекта, определяющийся доминированием в опосредованном реагировании одной из психических сфер человека: эмоциональной, интеллектуальной, волевой.

Эгоцентризм — сосредоточенность сознания и внимания человека исключительно на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что происходит вокруг.

Эйфория — состояние чрезмерной веселости, обычно не вызванное какими-либо объективными обстоятельствами.

Экспектации — завуалированные, скрытые требования, выступающие в форме ожиданий, т. е. такие требования, которые не высказываются вслух.

Экстернальность — **интернальность** — индивидуальные социализированные установки личности, определяющие отношение человека к собственной ответственности за себя и те события, которые с ним происходят (интернальность определяется высоким стремлением человека взять ответственность на себя, экстернальность — стремлением передать ответственность другим людям или обстоятельствам).

Экстраверсия — обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него (противоположна интроверсии).

Эмоциональность — характеристика личности, проявляющаяся в частоте возникновения разнообразных эмоций и чувств.

Эмпатия — способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Анима.

Внутренняя феминная сторона мужчины. Бессознательный архетипный образ женщины.

К.Г.Юнг: «Каждый мужчина носит в себе образ женщины, причем не только матери, но и дочери, сестры, возлюбленной и богини. Каждая мать и каждая возлюбленная становятся вместилищем и носителем этого нестареющего символа».

Анимус.

Внутренняя маскулинная сторона женщины. Бессознательный архетипный образ мужчины.

К.Г.Юнг: «Анимус — разум и душа. Он соответствует отцовскому Логосу, так же как Анима материнскому Эросу». Может быть позитивным в качестве моста между женским Эгго и ее собственными творческими ресурсами.

Архетип.

Примитивные структурные элементы человеческого Психе. Архетипы незаметны, но их воздействие прослеживается в архетипных образах и мотивах. Архетипные образы — универсальные установки или мотивы, которые происходят от коллективного бессознательного. Они являются базисом для первоисточников религий, мифов, легенд и сказок.

К.Г.Юнг: «Архетип выражает себя в метафорах. И если в этом свете мы будем говорить о солнце и идентифицировать с ним льва, короля, груды золота, охраняемую драконом или силу, которая дает жизнь и здоровье человеку, то это не будет ни то, ни другое, но нечто неизвестное, что более или менее адекватно выражается во ВСЕХ этих ставнениях. Это не может уместиться в рамках формулы». На личностном уровне архетипные установки и мотивы являются установками мышления или поведения, что существенно человечеству всегда и везде. Они возникают в снах, видениях и других выражениях бессознательного.

Комплексы.

Эмоционально заряженные группы идей или образов. Юнг делает акцент на то, что Комплексы сами по себе не являются негативными, хотя их эффекты часто бывают таковыми. К.Г.Юнг: «Комплексы могут пересекаться с намерениями воли и мешать нашим сознательным действиям. Они появляются и исчезают по своим собственным законам. Они могут преследовать сознательное и воздействовать на речь и поступки в бессознательной форме». Вместо «здорового смысла» человек руководствуется тем, что говорят ему комплексы.

Личность (Self).

Архетип целостности. Регулирующий центр Психе. Сила целостности, которая выходит за рамки Эго. К.Г.Юнг: «Личность соответствует целому рангу психических феноменов человека. Она выражает единство личности в целом. Личность не только центр, но так же целое окружение, которое охватывает и сознательное, и бессознательное. Это – центр данной совокупности, так же как Эго – центр сознательного».

Персона.

Это «Я». Обычно наши идеальные черты, которые мы представляем миру. Первоначально слово Персона обозначало маску, носимую актерами античного театра, для обозначения роли, которую они играли. К.Г.Юнг: «Персона – функциональный Комплекс, появляющийся по причинам адаптации или личного удобства. Персона – это то, чем человек в реальности не является, но то, как он, так же как и другие, себя воспринимает». Сильное Эго обладает гибкой персоной.

Тень.

Скрываемые или бессознательные аспекты личности человека, и хорошие, и плохие, но такие, которые Эго либо подчиняет, либо никогда не признает. Тень в основном состоит из подавленных желаний и некультурных импульсов, морально недоброкачественных мотивов, детских фантазий и обид. Мы НЕ гордимся всеми этими вещами, и часто мы находим это в других посредством проекций. К.Г.Юнг: «Осознание нашей Тени вовлекает в себя распознавание темных аспектов личности как присутствующих в действительности». «Тень – просто что-то недоброкачественное, примитивное, неадаптированное и неуклюжее, но не совершенно плохое. Она даже содержит некоторые детские и примитивные качества, которые могли бы в своем роде визуализировать и украсить человеческое существование, но – условности запрещающие».

Эго.

Центр личного сознательного. Сильное Эго может быть объективно связано с активацией субъективного бессознательного. Эго – центральный комплекс бессознательного, и сильное Эго может избежать идентификации с ним. Юнг говорит, что знание «личности» Эго часто запутывает понимание самого себя. К.Г.Юнг: «Любой, обладающий Эго-сознательным считает, что он знает самого себя. Но, Эго знает только свое содержимое, а не бессознательное и его содержимое. В таком случае Психе ведет себя как тело, о физиологической и анатомической структуре которой человек обычно знает очень мало».

Три слоя Сознательного/ Бессознательного:

Личностное сознательное – то, в чем мы все уверены, в настоящем и прошлом.

Личностное бессознательное – то, в чем мы не уверены, но каждый в СВОЕМ, в настоящем и в прошлом.

Коллективное бессознательное – разделяемое бессознательное человечества. Слой Психе, содержащий наследственные коллективные

сведения. Отсюда проистекают Архетипы, например универсальная потребность человека в религии ит.п..

Психе.

Обобщение всех наших психологических процессов, сознательных и бессознательных