

Олифирович, Н.И. Методические аспекты использования песочной терапии в работе со студенческой молодёжью/ Н.И. Олифирович, А.В. Гонта // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. ст. Выпуск 21. В четырех частях. Часть 4. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 298-305.

УДК 159.9

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖЬЮ
METHODOLOGICAL ASPECTS OF USING SAND THERAPY IN WORK WITH STUDENT YOUTH

Н.И. Олифирович

N.I. Olifirovich

Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, г.
Минск

Belorussian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

А.В. Гонта

A.V. Gonta

Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, г.
Минск

Belorussian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

Статья посвящена методическим аспектам оказания психологической помощи студенческой молодёжи. Дан характеристики песочной терапии как экологичного, ресурсного, наглядного и краткосрочного метода психологической помощи студентам. Приведено авторское описание характеристик песочного поля, проанализировано значение расположения на нём фигур в зависимости от контекста.

The article dedicated to the methodological aspects of providing psychological assistance to student youth. The characteristics of sand therapy as an environmentally

friendly, resourceful, visual and short-term method of psychological assistance to students are given. The author's description of the characteristics of the sand field is given, the meaning of the location of the figures on it, depending on the context, is analyzed.

Ключевые слова: студенческая молодежь, психологическая помощь, арт-терапия

Keywords: student youth, psychological assistance, art therapy

Современные высшие учебные заведения являются системой, нацеленной на создание условий для становления и развития личности студента как субъекта труда, познания и общения. В связи с этим возрастает роль социально-педагогической и психологической службы вуза, обеспечивающей условия для развития личностного потенциала, для помощи в осознании молодым человеком вариативности путей своего личностного и профессионального развития в период обучения в вузе, для повышения психологической устойчивости в преодолении сложных жизненных ситуаций. Именно она и должна выступать как научно-методический и практический центр, реализующий психологическое сопровождение развития личности студента в образовательной среде вуза. Наличие и функционирование психологической службы вуза является одним из свидетельств высокого уровня развития высшего образования в стране [1].

Глобальные преобразования в социальной и экономической сфере, развитие науки и техники детерминирует внедрение психологии в различные сферы жизни общества, что обуславливает предъявление новых требований к психологам. Несмотря на увеличение количества таких специалистов в Республике Беларусь, отмечается ряд проблем: текучесть психологических кадров в сфере образования, невысокий уровень их профессионализма в области оказания психологической помощи, сложности с профессиональной идентификацией психологов, отсутствие адекватного инструментария и др. Этот факт связан с рядом причин: размытостью границ профессиональной деятельности, отсутствием четких профессиональных стандартов,

недостаточным количеством практико-ориентированной методической литературы.

Особые сложности возникают у педагогов-психологов системы высшего образования. Создание социально-педагогических и психологических служб вуза в Беларуси предполагало актуализацию новых ресурсов в области подготовки студентов к жизнедеятельности в самом широком смысле этого слова. И это не случайно. Ключевой задачей системы высшего образования в нашей стране становится воспитание развитого, свободно мыслящего, творчески относящегося к жизни человека. Психологически здоровая, всесторонне развитая личность не просто адаптивна, она обладает высокой творческой активностью, инициативностью, креативностью, поддерживает социальный прогресс и способна приносить пользу обществу, при этом обладает зрелой эго-идентичностью и находит баланс между потребностями социума и своими потребностями. Признание важности гуманистических ценностей, заключающихся в том, что каждый человек, его развитие, самоопределение и самоощущение в мире – главная цель общества, приводит к необходимости создания адекватных для этих процессов условий и подготовки соответствующих специалистов, реализующих процесс формирования зрелой личности.

Современный этап развития общества характеризуется повышенным интересом к человеку, к его личности, к экологии его отношений собой и с другими, что приводит к интенсивному использованию психологических знаний практически во всех сферах социальной жизни. Психология становится востребованной в различных социальных структурах, в области производства и управления, в политике и в религиозных движениях, в бизнесе и медицине, но больше всего – в образовании. Как указывает А.П. Лобанов: «Парадигма основанного на компетенциях образования является результатом преодоления оппозиции между усваиваемыми в вузах академическими знаниями и эффективностью их применения на практике» [2].

Актуальной проблемой оказания психологической помощи студенческой молодёжи является отсутствие адекватного инструментария [3]. Студенты – это особая социальная группа, характеризующаяся разнородностью, широким спектром проблемных ситуаций, определенной ритмичностью жизнедеятельности (семестр – сессия). Помощь студентам обычно носит краткосрочный характер, нацелена на поиск ресурсов, на решение возникших трудностей, сфокусирована на зоне ближайшего развития в области социально-психологических навыков.

Основной инструментарий специалиста в области психологической помощи – это в первую очередь он сам, его личность. Также к средствам деятельности относятся методы, техники и методики оказания психологической помощи. Это, прежде всего, общие техники слушания и техники воздействия, описанные в ряде работ [4]. Любая из существующих теоретических концепций детерминирует применяемый метод, откладывая отпечаток на процесс помощи и ее результат. В связи с этим, можно говорить об особенностях тех или иных методов, а также об адекватности их использования для оказания помощи в различных ситуациях. Характер психологической помощи и используемый инструментарий различается в случаях, когда, например, требуется экстренная помощь, или, наоборот, длительная и постепенная. Именно поэтому теоретико-методический аспект выступает в качестве одного из ведущих факторов в процессе психологической помощи.

В качестве универсального инструментария, релевантного возникающим у студентов проблемам, может выступать работа с песком. Песочная терапия – направление арт-терапии, которое обращается к бессознательно-символическому уровню через работу с песком. Оно базируется на идеях аналитической психологии К.-Г. Юнга.

Песочные терапевты используют в работе песочницу, представляющую собой деревянный ящик (поднос) размера 50 × 70 × 8 см, песок, воду и коллекцию фигурок. Дно и стенки песочницы имеют голубой цвет, ассоциирующийся с водой и небом. В набор фигурок могут входить любые

объекты, существующие в окружающем мире: люди, животные, дома, предметы живой и неживой природы, транспорт, оружие, герои сказок и фильмов, бытовые предметы, деньги и др. Составление собственной коллекции может быть информативным для понимания личности самого терапевта.

Песочную терапию характеризуют:

- возможность релаксации для клиента;
- приятные переживания благодаря игровой форме проведения;
- свобода творчества, отсутствие страха создавать композицию, так как фигурки даны в готовом виде;
- разнообразные телесные ощущения от работы с песком;
- возможность увидеть и изменить свой внутренний мир и свое восприятие отношений с людьми.

Песочная терапия ритуализирована. Недолговечность существования композиции позволяет на собственном опыте увидеть, что все в нашей жизни имеет начало и конец. Создание композиции, ее разрушение и реконструкция отражают жизненный цикл, цикл существования любых отношений, смену времен года и др., что особенно актуально для студентов, которые всё время переживают смену предметов, преподавателей, форм активности. Она позволяет прорабатывать ранние, даже довербальные травмы, за счет яркости зрительных образов, символичности, метафоричности, многозначности фигурок.

Песочное поле символизирует подсознание. Песочные терапевты делят его на три части по вертикали, каждая из которых наделяется определенным значением. Левая часть поля отражает представления о прошлом, правая – о будущем, центральная часть – о настоящем. Наблюдая за размещением фигур в разных частях песочного поля, специалист может сделать заключение о внутренних конфликтах, травмах, планах на будущее. Справа помещаются цели, планы, надежды, мечты. Если в правой части поля находятся события из прошлого, то это является свидетельством незавершенности каких-то ситуаций. В дальнейшем разговоре с таким клиентом можно обнаружить жалобы на

истощенность, нехватку энергии для повседневных дел, реализации планов, потому что все ресурсы тратятся на жизнь в «там-и-тогда». Человек будто пытается идти вперед, но при этом смотрит назад, в прошлое.

Если цели, желания, мечты и планы располагаются в левой части поля, то клиент, вероятно, много фантазирует и мечтает, но не пытается реализовать планы в настоящем. Эти события воспринимаются как уже произошедшие, и поэтому человек не предпринимает усилий для их реализации. Пустая центральная часть, являющаяся метафорой актуальных событий, свидетельствует об отсутствии реальных действий для воплощения желаний и отсутствии необходимых знаний о самом себе.

Песочное поле также можно условно разделить на три части по горизонтали. Они выделяются в соответствии с семантикой тела человека. Верхняя часть символизирует «голову» – интеллект, рациональность, мечты, фантазии, то есть все аспекты мышления. Средняя часть – «сердце» – характеризует переживания, чувства, эмоции. Большинство травмирующих событий приводят к расщеплению и подавлению чувств, вследствие чего человек теряет целостность своего Я. Нижняя часть – «ноги» – сигнализирует о тех выборах, которые совершил клиент, и степени их реализации. Например, если студент жалуется на отсутствие денег и бедность, но при этом кладёт фигурку, символизирующую деньги, в нижний левый квадрант, то он, вероятнее всего, ничего не будет делать для улучшения материального положения.

Диагональ, проведенная из верхнего левого угла в нижний правый, позволяет понять, что клиент осознает, а что пока находится «вне зоны доступа». Наиболее осознанные аспекты жизни находятся в правом верхнем квадранте, наименее – в нижнем левом.

Самой важной частью песочного поля является его центральная область. Она рассматривается как зона, отражающая представления автора композиции о самом себе, его самоотношение и самооценку. Если клиент разместил в центре поля фигурку, то она символизирует его самого. Если в центре пусто, то клиент обычно не чувствует себя «укорененным» в собственную реальность, он

не присутствует в собственной жизни, лишь механически выполняя те или иные действия. Это довольно частая проблема у студентов, которые учатся «для галочки», просто для «получения корочки» или пошли в вуз не по призванию, а потому что не прошли по баллам в другой.

Углы песочного поля интерпретируются как места, где клиент «прячет» свои проблемы, страхи и комплексы. Их нужно заметить, описать и трансформировать, потому что если с ними ничего не сделать, то в жизни клиента всё тоже останется по-прежнему.

Глядя со стороны на свою жизнь, символизируемую фигурками на песочном поле, клиент занимает мета-позицию, и может:

- 1) Осознать («голова»).
- 2) Прочувствовать («сердце»).
- 3) Трансформировать («ноги») свою реальность, делая новые выборы.

Для начала изменений клиенту иногда достаточно изменить расположение фигурок на песочном поле, чтобы понять, что клиент готов что-то менять в своей жизни.

Далее приведена удобная схема, которая позволяет понять значение каждого квадранта на песочном поле. Однако мы предостерегаем от использования данной схемы как догмы, потому что люди, выросшие в разных культурах, могут по-разному структурировать прошлое и будущее, сознательное и бессознательное, рациональное и эмоциональное.

Рациональное, интеллект, мысли				Осознаваемое
Эмоциональное, сердечное, чувства				Частично осознаваемое
Поведенческое, активное,				Бессознательное

действия				
	Прошлое	Настоящее	Будущее	

Рис. 1 – Структура песочного поля

Песочная терапия – это метод, базирующийся на общих терапевтических навыках. Песочное поле можно использовать в диагностических целях, как способ построения контакта, и как метод изменений. Основная работа специалиста заключается в помощи клиенту в нахождении собственных смыслов, целей, препятствий и ресурсов путем анализа его представлений о фигурках, их месте и взаимодействии друг с другом.

Поэтому основные методы работы – это вопросы, валидизация, обратная связь. В ходе работы психолог может постепенно рассказывать клиенту о семантике разных участков песочного поля и спрашивать, как он сам интерпретирует нахождение в этом месте конкретной фигуры, что про это думает, с какими переживаниями сталкивается. Такая работа улучшает ориентировку клиента в его собственном внутреннем мире.

Важное замечание: при использовании песочной терапии нельзя трогать фигурки, нельзя ничего делать с песочным полем. Это – отражение внутреннего мира клиента, и психолог может только находиться рядом, смотреть, слушать, спрашивать, сопровождать, но не нарушать границы.

Охарактеризуем этапы терапевтической сессии с песочницей.

1. Ознакомление клиента со спецификой работы, объяснение того, что голубые борта символизируют небо, песок – землю. Голубое дно песочницы – это водная стихия: озера, ручьи, реки, моря, которые клиент, разгребая песок, может создавать в своей композиции, если. Из песка он может сотворить любой ландшафт: горы, равнины, дороги. Важно выяснить у клиента, с каким песком он хочет работать: с сухим или с мокрым.

2. Построение клиентом ландшафта, на котором будет происходить работа. Она может быть быстрой и медленной, поэтому важно не торопить клиента.

3. Выбор клиентом тех фигурок, которые он хочет использовать в своей композиции. Специалист предлагает посмотреть на фигурки, выбрать подходящие или те, которые больше всего нравятся, и расставить их на песочном поле. Психолог наблюдает за клиентом и при необходимости фиксирует его фразы, комментарии, слова; отмечает, как именно клиент выбирает фигурки: берет сразу и решительно или перебирает одну за другой, проявляя колебания и растерянность. Если клиент смотрит на психолога и спрашивает «Все?» или «Достаточно?», значит, он сомневается, и работу лучше продолжить. Тогда психолог предлагает еще раз взглянуть на песочное поле и посмотреть, всего ли хватает, или клиент хочет что-то добавить. Лишь когда клиент уверенно и решительно скажет «Всё», «Я завершил», можно перейти к следующему этапу.

4. Называние созданной работы. Когда психолог предлагает клиенту придумать название работе, дает некоторое время на созерцание, осознание, вчувствование в созданный арт-объект. Это важный момент, потому что название отражает актуальное состояние, содержит в имплицитном (неявном) виде планы и намерения и обобщает определенный опыт клиента.

5. Выяснение смысла и значения каждой фигурки на песочном поле. Выслушав рассказ клиента о каждой из выбранных фигурок, психолог выясняет, с какой из них он себя ассоциирует. Хотя каждая из выбранных фигурок отражает часть идентичности клиента (социальную, личностную, семейную, профессиональную), одна из них будет «центральной». Психолог должен расспросить об отношениях этой фигурки с другими персонажами. Анализ проходит в двух пластах: как межличностные отношения клиента с другими («А кто в твоей жизни похож на крокодила?») и как внутриличностные отношения между разными субличностями, «частями» или ролями клиента («А есть ли у тебя что-то от крокодила?», «Когда эта твоя часть проявляется?», «Для чего она тебе нужна, какие функции выполняет?»). При необходимости можно исследовать и прояснять значения цвета, которого больше всего на песочном поле.

6. Знакомство клиента со значением каждого сегмента поля, с семантикой выбранных фигурок, всех или самых значимых персонажей. Обсуждение того, почему тот или иной персонаж оказался именно в этом месте, и что это значит для клиента. Прояснение ресурсов и препятствий.

7. Предложение клиенту изменить в поле то, что он хочет, или оставить всё как есть. Если клиент производит изменения – сопровождать его в этом процессе, наблюдая за ними и фиксируя. После завершения изменений психолог должен спросить, меняется ли название или остается прежним.

8. Завершение процесса.

Психологическая помощь студенческой молодежи – важная часть профессиональной деятельности педагога-психолога вуза. Овладение песочной терапией, как и другими методами арт-терапии, позволяет сконцентрироваться на поиске сильных сторон и ресурсов личности студентов, поддержать их интерес к самопознанию, экологично сопровождать процесс принятия решения и помогать решать возникающие социально-психологические проблемы.

Список использованных источников

1. Олифирович, Н.И. Психологическая служба образования: справочник педагога-психолога вуза: учеб.-метод. пособие/ Н.И. Олифирович, С.И. Коптева, А.Ю. Шапель – Минск : БГПУ, 2008. – 72 с.

2. Лобанов, А.П. Интеллектуальная компетентность в структуре профессиональной подготовки психологов / А.П. Лобанов // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2009. № 2 (26). С. 227-232.

3. Олифирович, Н.И. Психологическая помощь студенческой молодежи: системно-аналитический подход: монография/ Н.И. Олифирович. – Минск: БГПУ, 2012. – 224 с.

4. Олифирович, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: теория и практика / Н.И. Олифирович. – Минск : Тесей, 2005. – 264 с.

Поступила