

ДЕТСКИЕ ИГРЫ

ПСИХОТЕРАПИЯ В ПЕСОЧНИЦЕ ИЛИ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Многие родители слышали о песочной терапии, а кто-то даже задумывался о том, чтобы посетить подобное занятие со своим ребенком. Тема чудодейственных свойств песка для развития ребенка с каждым днем становится все более популярной. Что же это за вид терапии, и почему она может пригодиться малышу?



Песочная терапия, юнгианская песочница, игры с песком, кинестетический песок, рисование песком – вот лишь несколько видов применения песка для «работы» с детьми, которые сейчас на слуху и в которых так легко запутаться родителям. Несмотря на использование одного и того же материала, они существенно различаются по своим целям и результату. Если игры с песком или рисование на песке можно отнести скорее к развивающим занятиям, то песочная терапия – это

всегда глубокая психологическая работа. А психотерапия начинается там, где возникает психологическая проблема. Если семья не может справиться с трудностями малыша самостоятельно и усилия родителей оказываются неэффективными, это может стать показанием для обращения к детскому психотерапевту.



Детский мир

Еще в начале прошлого века психоаналитики столкнулись с трудностями в работе с детьми, которые не могли выразить свое беспокойство или описать проблему словами. Маленькому ребенку вообще свойственно выражать себя через игру, ведь игра – самое естественное для него занятие. Сочиняя сюжеты и совершая различные действия с игровыми фигурками, малыш может выразить свои переживания: тревогу, злость, страхи. А психолог, наблюдая за детской игрой, отмечает особенности поведения ребенка, его потребности, реакции, отношение к различным предметам.

История развития метода песочной терапии, берет свое начало с работы английского психолога Маргарет Ловенфельд, основательницы Лондонского Института детской психологии: именно она решила поместить игровые фигурки в песок. Дети, с которыми работала Маргарет, выстраивали на песке сюжетные картины и называли это «Мой мир». Так появилось название нового метода «Техника мира», прародителя песочной терапии.

В конце 50-х годов XX века швейцарский юнгианский аналитик, детский психотерапевт Дора Калф, ученица Карла Густава Юнга, соединила метод «Техники мира» с юнгианским аналитическим направлением, придумав собственно песочную терапию. Она обнаружила, что картины, созданные с помощью песка и маленьких фигурок, отражают мысли и внутренние переживания ребенка. Вот что Дора написала в своей книге «Sandplay»: «Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым».



Песочная терапия – один из самых мягких (и экологичных!) методов работы с неокрепшей детской психикой.

Правила игры

Для того чтобы ребенок смог эффективно выразить свое эмоциональное состояние, «перенести» его изнутри во вне, нужны некие образы и символы. Сюжеты, выстраиваемые малышом в песочнице, как раз ими и являются. Играя с песком, ребенок приобретает опыт – пусть даже символический – разрешения множества затруднительных ситуаций. Спустя какое-то время, он будет готов применять его в повседневной жизни.

Иногда ребенок бывает слишком «переполнен» своими переживаниями или, наоборот, так опустошен, что это мешает его развитию. Выражая себя на бессознательно-символическом уровне при помощи игры в песочнице, малыш освобождает свое внутреннее пространство для себя самого, соприкасается с тем, к чему трудно подобрать слова и становится «здоровее» психологически. Развод родителей, неврозы, страхи, психосоматические заболевания – такие недетские проблемы иногда подстерегают ребенка, лишая его чувства безопасности и травмируя психику. В мирке, ограниченном стенками песочного лотка, манипулируя фигурками, строя и разрушая, как бы воссоздавая переживания в трехмерном игровом пространстве, он сам управляет ситуацией, проигрывает конфликты, без страха выражает свой гнев и порой делает то, на что не решился бы в обычной жизни.

Но в «песочный мир» переносятся не только негативные переживания! Таким же способом может быть дан выход позитивным чувствам и эмоциям, выражение которых по каким-то причинам затруднено в семье (например, нежность или привязанность).



Волшебный песок

В чем же уникальность песка для детского самовыражения? Ведь ребенок с таким же успехом может рисовать свои переживания или лепить их из пластилина! Дело в том, что песок – удивительный по своим свойствам природный материал. Приятный на ощупь, сыпучий и мягкий, песок меняет цвет в зависимости от того, влажный он или сухой. Песок дает неисчерпаемые возможности для творчества: ему можно придавать различные формы, смачивать его водой или пересыпать. К тому же детям он знаком и понятен, ведь их первые «большие» прогулки начинаются с песочницы. Наконец, песок не требует специальных навыков отличие от рисования, лепки и других видов творчества. Поэтому метод песочной терапии достаточно универсален. Даже если у ребенка есть нарушения развития (в том числе интеллектуальные), он мало или плохо разговаривает, любое творческое самовыражение вызывает у него тревогу и страх неудачи, игры с песком становятся доступным и простым способом психологической помощи. Юнг утверждал, что такие действия высвобождают заблокированную энергию и

«активизируют возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».

Может показаться, что для достижения терапевтического эффекта не обязательно посещение специального кабинета, ведь лоток с песком можно поставить и дома. Но здесь важно не только то, что делает ребенок, но и как. В уникальной атмосфере «песчаных карьеров» нужно играть по особым правилам, которые знает только специалист.



Песочные часы

В кабинете психоаналитика в основном используется кварцевый песок: он однородный, очень красивый, мягкий и нежный на ощупь. Песок помещен в два специальных лотка – песочницы – стандартного размера. Дно и борта песочниц всегда выкрашены в голубой цвет, который имитирует воду и небо. Кстати, в работе может использоваться и настоящая вода: с ее помощью песку придают



различные формы. Помимо лотков с песком у специалиста всегда есть большая коллекция фигурок: людей и животных, предметов быт, транспорта, мифологических персонажей и сказочных существ. Игрушки должны быть разными по материалу, фактуре, цвету!

И вот в такой особой атмосфере психотерапевт приглашает ребенка попробовать построить свой мир, выступить создателем и режиссером собственной реальности. Считается, что игру с песком нельзя интерпретировать вслух, и психоаналитик в процессе работы скорее играет роль внимательного зрителя. Он ведет протокол, в который заносит особенности «работы» ребенка в песочнице: используемые фигурки (каждая выбранная фигурка воплощает какого-то важного персонажа или отражает актуальное состояние ребенка), обустройство и наполненность пространства песочницы, построение ландшафта.

В этот же протокол психоаналитик вкладывает и серии фотографий песочниц, каждая из которых отражает изменения в психологическом состоянии ребенка. При этом он как бы «слушает» игру ребенка и создает безопасное пространство для выражения самых разных его чувств. Создание таких условий и выстраивание особых отношений с маленьким «пациентом» в данном случае и есть профессиональная задача специалиста.



Третий не лишний

Одной из главных особенностей песочной терапии является то, что она не подразумевает прямого воздействия на проблему. Это скорее гармонизация эмоционального состояния ребенка в целом. Причем процесс может быть длительным, трудным и неравномерным. Когда ребенок первый раз сталкивается со сложными переживаниями, ему не всегда удастся сразу с ними «подружиться» и адекватно выразить. Например, застенчивый и послушный ребенок может удивить родителей слишком сильным внезапным протестом. И то, что для него самого и психоаналитика может быть радостным симптомом «исцеления», родителей может встревожить или вызвать чувство растерянности, ведь привычное поведение ребенка может существенно меняться. Родителям нужно быть готовыми к этим изменениям и стараться поддерживать малыша. От того, насколько родитель готов поддержать и принять, изменяться сам и выстраивать новые взаимоотношения с ребенком, тоже зависит успех психотерапии.