

## Тема: Пісочна терапія

### 1. ІСТОРІЯ МЕТОДУ

Ігра с песком как методика консультирования была впервые описана в 1929 году английским педиатром Маргарет Ловенфельд. В специальном подносе, заполненном песком, дети создавали композиции, используя воду, а также понравившиеся им миниатюрные фигурки и предметы из коробок или с полок. Полученные композиции дети часто называли «мой мир», и свою технику Ловенфельд назвала «Построение мира».

Техника «песочной терапии» возникла в рамках юнгианского аналитического подхода. Она во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного, как источником внутреннего роста и развития. «Фантазия — мать всех возможностей, где подобно всем противоположностям внутренней и внешней миры соединяются вместе», писал Карл Густав Юнг (Carl Gustav Jung) - швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии. Разработанная Юнгом техника активного воображения может рассматриваться как теоретический фундамент песочной терапии. Песочницу Юнг определял как детский аспект коллективного бессознательного, возможность придать травматическому опыту видимую форму. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации «архетипа ребенка». Автор метода «песочной терапии» - Дора Калф (швейцарский юнгианский аналитик), считает главным принципом, положенным ею в основу работы, — «создание свободного и защищенного пространства», в котором клиент — ребенок или взрослый — может выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы. «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» (Дора Калф, «Sandplay», 1980).

Дора Калфф обычно говорила так: «Посмотрите на полки, найдите то, что представляет для вас наибольший интерес, поставьте в песочницу, а затем, если захотите, добавьте любые другие предметы». Джун Атертон, президент Международной Ассоциации юнгианской песочной терапии, предпочитает использовать корзину, в которую клиент, разглядывая фигурки на полках, складывает те из них, которые его притягивают. Она говорит об этом так: «клиентом выбирается все то, что нравится или пугает, как бы «просится» быть взятым или отталкивает. Здесь нет давления того, каких и как много следует брать фигурок, и как их использовать. Клиент может просто расположить их на песке, а может создать картину».

В течение всего времени общения с клиентом терапевт обеспечивает «свободное и безопасное пространство», а именно, является внимательным сопровождающим лицом, старающимся понять клиента и доносящим по возможности свое желание понять. Его позиция — это «активное присутствие», он не руководит процессом, а только следует за развитием фантазии клиента. Он слуга процесса.

По словам Д. Калфф, построение мира на песке высвобождает внутреннее бессознательное содержание психики. Оно выплескивается на поднос, обретая символическую форму в виде гротов и мостов, холмов и рек, людей, животных, мифических существ, драгоценностей в сундуках и закопанных скелетов. Все построенное, «свой мир», человек может охватить

одним и тогда становится зримым и доступным осознанию то, что было заблокировано на вербальном уровне. Построение открывает возможность уникального доступа и для клиента, и для терапевта в исследование сознательного и бессознательного мира создателя песчаной картины, возможность «увидеть мир в одной песчинке». Интегрирование бессознательного материала приводит к усилению чувства целостности, внутренней силы Эго.

Д. Калфф считает, что Эго ребенка начинает развиваться с самого рождения, что Эго черпает силу из глубокого внутреннего ощущения единства младенца с матерью, которое развивается постепенно и достигает пика во второй – третий год жизни ребенка. Дискретная связь с матерью травмирует внутреннее чувство целостности и препятствует нормальному функционированию Эго. В условиях терапии специалист создает «свободное защищенное пространство», что является условием появления ощущения единства у обоих участников, по своей природе похожего на взаимоотношения «мать – ребенок», и тогда клиент имеет возможность проживания заново эмоционального отношения в переносе и достижения психической интеграции.

При построении в песке проявляется способность человека создавать символы. Психика спонтанно производит символы, и эта способность активизируется, когда человек теряется и не может справиться с внутренней или внешней ситуацией. Символическая функция открывает доступ к глубинным ресурсам психики. Способность символизировать развивается у человека с рождения. Образ матери – это тот первый символ, который позволяет ребенку ощущать безопасность даже тогда, когда мать исчезает из поля зрения, понимать, что при этом она все равно существует.

М. Фордхам считает, что способность к образованию символов происходит в результате тесного эмоционального общения матери и младенца. Способность удерживать образ матери развивается постепенно и этому способствует поведение матери. Например, издревле мамы играют со своими детьми в хорошо всем известную игру «Ку-ку», когда мать прячется за тканью или спинкой кровати, и, спустя некоторое время, появляется снова. С течением времени у маленького ребенка накапливается опыт возвращения матери. Затем способность к образованию символов продолжает развиваться, когда родители обогащают, в психологическом смысле, жизнь ребенка. У ребенка появляются любимые игрушки, с которыми он спит, книжки, зачитанные от корки до корки, коврик над кроватью, первые красивые ботинки. Мать постоянно обращается к истории его жизни: «Помнишь, как мы приезжали сюда прошлым летом и ходили на озеро...». Так, с помощью самых близких людей выстраивается внутренний мир ребенка, и, став взрослым, человек вспоминает сонм вещей, с которыми связаны нежные чувства, идущие из детства. Недостаток способности к образованию символов, по словам М. Фордхама, происходит из-за нарушения эмоциональной связи матери и ребенка, в случае отсутствия матери, а также в результате серьезного заболевания ребенка. В свою очередь, сильные психологические травмы могут нарушить уже сформировавшуюся способность к символизации. С этой точки зрения, процесс построения на песке в ходе терапии может способствовать развитию или восстановлению данной функции.

Создание песочной композиции может помочь клиенту придать смысл происходящему с ним. Как отмечает Дж. Атертон, «многие из символических предметов имеют универсальные, мифологические значения, и могут показать клиенту универсальные истины или прояснить его личный миф. Фигурки и символы, предоставляемые терапевтом, обеспечивают значительное облегчение заблокированным или «затемненным» частям души. Песочная терапия как объясняет, так и раскрепощает, привнося глубину визуального понимания в то, что так часто бывает заблокировано вербально. И даже если

увиденная правда ужасна, или миф трагичен, – сама работа в подносе с песком приносит облегчение и примирение. Иногда для терапии достаточно просто позволить невидимому стать видимым. Тогда ночные страхи и привидения испаряются освещенные работой с песком».

Метод песочной терапии подходит для работы с людьми, имеющими негативный эмоциональный опыт и перегруженными непроработанными эмоциями. Сюда можно отнести детей и взрослых из дисфункциональных семей, переживших физическое, сексуальное и эмоциональное насилие, столкнувшихся с травматическими событиями, травматических личностей, имеющих поведенческие проблемы, невротические проявления, зависимости. По словам Дж. Атертон, «это те люди, которые слишком часто чувствует, что их «не слышат». Те, кто и отчаялся, и потерял связь с глубинными страданиями и потребностями».

В принципе, построение в песке может быть использовано со всеми желающими и не знает возрастных границ. Исключение составляют лишь психотические больные.

В настоящее время игра с песком и композиции в песке используются многими направлениями психотерапии, в организационном консультировании и глубинной психотерапии, в индивидуальной и групповой работе, при работе с детьми и взрослыми.

## **2. ЗАВДАННЯ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

Песочная терапия помогает человеку обратиться к своему внутреннему миру, погрузиться в него для поиска ответов на актуальные вопросы, индивидуальных ориентиров и ресурсов, внутренних смыслов. В ходе песочно-терапевтических сеансов человек получает доступ к неосознаваемым частям Я, что ведет к высвобождению психической энергии и способствует осознанию целостности личности. Человек имеет возможность установить связи между своим телом, сознанием и бессознательным, устранить причины многих соматических проблем. Основными причинами, по которым специалисты часто делают выбор в пользу этого метода:

- Комплексное воздействие на человека;
- Песочная терапия может действовать на человека на нескольких уровнях;
- Медитативное состояние, снимающее напряжение;
- Обращение к личному бессознательному для решения внутриличностных конфликтов;
- Обращение к коллективному бессознательному через трактовку символов.

В контексте глубинного влияния песочной терапии на психику клиента встает вопрос о необходимости специальной подготовки для песочных терапевтов. На сегодня существует широкий спектр образовательных программ, освещающих теоретические и практические аспекты песочной терапии. Безусловно, для обращения к юнгианской трактовке символов требуется длительная подготовка, соответствующее обучение и опыт. Основной задачей специалиста-практика является обеспечение максимально безопасного пространства (с психологической точки зрения), ведь манипуляции в песочнице – это разговор человека с самим собой, и именно это является главной предпосылкой и залогом реальных жизненных изменений.

### **Широта целевой аудитории**

Песочная терапия активно используется в работе со взрослыми и детьми. Многие специалисты используют песочные занятия в контексте развивающих занятий, особенно эффективны песочные занятия при речевых нарушениях, недостаточном развитии интеллектуальной сферы, минимальных дисфункциях мозга. В детских коллективах

возможно проведение групповых занятий с песком, в них выявляются позиции участников коллектива, ситуационный стиль общения, групповая динамика.

### **Многообразие решаемых задач**

И все же, главное, почему специалисты различных направлений обращаются к песочной терапии - в пространстве песочницы возможно решение самых разнообразных проблем. В песочном пространстве развивается фантазия и актуализируется творческое начало личности, выводятся на осознаваемый уровень подавляемые эмоции, гармонизируется психоэмоциональное состояние, проигрываются и проживаются актуальные конфликты, активизируется адаптационный потенциал. Песочница удачно вписывается в работу арт-терапевта, специального психолога, бизнес-консультанта, тренера, коррекционного педагога.

Метод песочной терапии отличается от других форм арт-терапии простотой манипуляций, возможностью создания новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Возможность разрушения песочной композиции, её реконструкция, а также многократное создание новых сюжетов, придает работе с песком вид своеобразного ритуала. Некоторые свойства и особенности песка: Песок - природный материал, он наполняет энергией и дает ощущение Творца любому человеку, взаимодействующему с ним. Песок - очень податливый инструмент творчества, объекты из него можно легко изменять в любой момент без особого сожаления. Песок — демократичный материал, он позволяет работать с собой каждому и даже тому, кто не обладает особым художественным даром, а потому боится оценки и отказывается рисовать. Песок успешно забирает в себя негативную энергию, более того, трансформирует агрессию в положительные заряды. Песок состоит из мельчайших песчинок, работа с которыми активизирует чувствительные точки на кончиках пальцев и нервные окончания на ладонях, что самым положительным образом сказывается на работе всех внутренних систем человеческого организма. Песок и работа с ним требует времени, он обучает человека терпеливости. Создание последовательных песочных композиций отражает цикличность психической жизни, динамику психических изменений. Здесь не требуется каких-либо особых умений. Миниатюрные фигурки, природные материалы, возможность создания объемных композиций придают образу дополнительные свойства, отражают разные уровни психических содержаний, помогают установить доступ к довербальным уровням психики. Зрительный образ очень важен при работе над расстройствами, корни которых ведут в раннее детство, когда ребенок еще не мог говорить. Творчески взаимодействуя с миллионами песчинок, человек проводит своеобразную «самотерапию» - он начинает отчетливо видеть и понимать скрытые от своего сознания конфликты и даже находит рациональные пути к их решению. Песочная терапия хорошо сочетается с прослушиванием спокойной музыки – звуки природы или релаксационные мелодии позволяют терапевтическим процессам идти на более глубоком уровне.

### **3. ТЕХНІЧНА БАЗА ДЛЯ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

В зависимости от поставленных задач могут использоваться различный песок и разнообразные песочницы. Классическая юнгианская песочница, выполненная из натурального дерева, имеющая стандартные размеры (50\*70\*8) и прямоугольную форму может использоваться практически для любых занятий.

Борта и дно, символизирующие небо и воду, обычно выкрашены в голубой цвет, что имеет большое символическое значение в аналитической психологии. Хотя некоторые

специалисты считают целесообразным применение цветных дощечек, накладываемых на дно и борта песочницы для изменения цветового фона песочной композиции.

Согласно законам цветотерапии:

- черный цвет вызывает неоднозначные впечатления (страх, интрига, тайна). Однако в черной краске заложен большой терапевтический ресурс, ведь стоит наклеить на черные борта белые/желтые кружочки— и вот готово звездное небо! Такая цветовой символизм формирует уверенность: безвыходных ситуаций не бывает;

- зеленый — цвет растительной жизни, потому вызывает глубинные переживания, порождает особенную откровенность;

- желтый (золотой) ассоциируется со стремлением к достижению цели, что подарит ощущение жизненной перспективы и освободит от внутренних и внешних ограничений;

- красный — цвет активности, сексуальности, импульсивности и творчества, потому особенно полезен для провоцирования подавленной агрессии, когда “невкусные” переживания зачастую не проговариваются, а молча “проглатываются”. Как показывает практика, красные борта, ассоциируемые с восходящим/заходящим солнцем, помогают раскрыться людям, обремененным чувством вины. А вот окрашивать в пурпур дно песочницы не стоит, иначе возникнут “разрушительные” ассоциации с лавой и магмой вулкана;

- фиолетовый — цвет беременности, материнства, фантазии и сказки. Такая песочница поможет испытать мистические чувства и как можно глубже погрузиться в свои ощущения.

Песочница отлично вписывается в индивидуальные консультации, однако, в силу своих размеров не всегда может использоваться в групповой работе.

Для использования песочницы в группе больше подойдет уникальная круглая песочница, вокруг которой может удобно встать несколько человек, находясь на одинаковом расстоянии от центра песочницы, который несет обычно наибольшую смысловую нагрузку. Круглая форма песочницы вносит в процесс песочных манипуляций особый символический смысл. Круг – древнейший символ, используемый в различных культурах для обозначения важнейших трансцендентных понятий: космоса, времени, жизни. Линия круга не имеет ни начала, ни конца, что способствует восприятию «песочного пространства» как пространства, изначально наделенного внутренней гармонией. Движение по кругу, символизирующее постоянное возвращение, в контексте песочной терапии олицетворяет ее основную задачу – движение человека к самому себе, пониманию и принятию собственной сущности, соединению в единое целое своего прошлого и настоящего для гармоничного развития в будущем. Стоящие вокруг песочницы люди оказываются в этом же символическом «круге», что провоцирует максимальную открытость между участниками занятия, способствует сплочению группы. Также некоторые специалисты советуют использовать круглые песочницы на завершающем этапе терапии, для закрепления достигнутого успеха.

Для развития творческого потенциала личности отлично подойдет песочница, способная менять цвет (Планшет для Sand-art и цветотерапии).

Известные релаксационные свойства песка, способного снимать внутреннее напряжение, усиливаются за счет подключения цвета – мощнейшего подсознательного источника ассоциаций. Всемирно известный автор науки о цветовых выборах М. Люшер называет цвет «визуализированным языком чувств», способным раскрыть подсознательные побуждения и мотивы на языке цветовых символов (2). Основные терапевтические манипуляции, реализуемые в цветовой песочнице – рисование песком - один из самых популярных методов арт-терапии, способствующий высвобождению

подсознательной энергии через индивидуальные образы, позволяет отражать сильные эмоциональные состояния. А также занятия с этой песочницей способствуют развитию мелкой моторики и образного мышления. Окруженный волнами цвета, человек как будто попадает в сказку, где является главным сказочным персонажем, руки сами тянутся к песку, способному реализовать любую фантазию в форме рисунка и также легко ее разрушить, ведь в песочной терапии, как и в сказке – герой всемогущ.

Также необходимо остановиться на терапевтических свойствах песка. Ассоциативно связанный с вечностью, он вызывает у человека удивительные ощущения, песочные картины легко строятся, легко рушатся, песок равняется, на смену одним зарисовкам приходят другие, старое уступает место новому. Человек, являясь автором песочных картин, получает чудесный психотерапевтический опыт изменений, который может успешно перенести в свою жизнь.

Использование разного песка также определяется основными задачами занятия. Обычно для песочной терапии используется очищенный прокаленный песок, который необходимо время от времени менять.

Песок может быть любой: речной, морской, кварцевый... Он может иметь желтоватый или сероватый оттенок, однако обязательное его качество - чистота, ведь при интенсивной работе песок энергетически пачкается. В природной среде происходит естественная очистка песочной массы благодаря работе солнца, ветра и воды. В домашних условиях хотя бы один раз в месяц песок следует просеивать и прогревать (можно на сковороде, под лампой или под лучами солнца). И не забудьте поставить рядом с песочницей емкость с чистой прохладной водой, чтобы вызывать в игрушечном мире дождь, без труда сооружать постройки, создавать моря и реки.

Сегодня становится все более популярным «живой песок». Разработанный в Швеции кинетический песок имеет целый ряд особенностей, сделавших его популярным во всем мире. Песок имеет уникальный состав, благодаря чему по ощущениям напоминает мокрый песок, но при этом не пачкается, не сыплется, а «течет сквозь пальцы» и прекрасно сохраняет заданную ему форму. Удивительно красивые песочные картины, которые получаются из этого материала, стимулируют фантазию и заставляют автора почувствовать себя настоящим художником. Приятный на ощупь, легкий и вязкий, песок сочетает в себе свойства сразу многих терапевтических материалов, которые обычно используются для упражнений релаксации и развития мелкой моторики: глины, теста, пластилина. Песок может принимать участие во всех видах детских развивающих и коррекционных занятий, воздействуя на ребенка комплексно, он способствует развитию пространственного мышления и воображения, обеспечивает синхронизацию работы рук, развивает тактильную чувствительность и способствует концентрации внимания. Занятия с таким песком будут очень эффективны для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), для детей с речевыми нарушениями и задержкой психического развития, для детей, имеющих травматический опыт. Песок нетоксичен, не вызывает аллергии, сохраняет свои свойства до 5 лет. Однако, как показывает практика, релаксационные свойства кинетического песка находят отклик и у взрослой аудитории.

Погружая руки в песок, человек переносится мысленно на много лет назад, когда свободное творчество и познание мира были для него абсолютной нормой, а игра с формочками – важнейшим занятием. Отступает тревога, пропадают симптомы хронического стресса, повышается настроение и уверенность в себе. Живой песок способствует внутреннему расслаблению и активизации творческого начала.

**Световой стол**

Известные релаксационные свойства песка усиливаются за счет подключения цвета. Рисование песком в цветовой песочнице - самый популярный метод арт-терапии в работе с глубинной психологической проблематикой. В психокоррекционных занятиях цветовая песочница используется для развития мелкой моторики, образного мышления и развития творческого потенциала личности:

#### **4. ВИМОГИ ДО НАБОРУ ФІГУРОК**

Набор фигурок и предметов отражает, по-возможности, разные стороны существования человека: люди, животные, растения, дома и другие сооружения, транспорт, мебель, продукты питания, оружие, музыкальные инструменты, небесные тела и явления, камни, раковины, сундуки и драгоценности, символы разных религий, боги и богини, мифические и сказочные персонажи, символы любви, смерти и возрождения, пространства и времени, геометрические формы, архетипические символы и т.д.

Песочная терапия – это обманчиво простая техника. При всей кажущейся простоте проведения метода, он является глубинным и тонким инструментом и требует от терапевта постоянного профессионального развития и шагов на пути индивидуации. Важной заботой терапевта является создание отношений, которые ощущаются двумя людьми как уникальный опыт живой связи, именно он необходим для развития. Такое отношение терапевта приводит к возникновению пространства, в котором клиент чувствует себя настолько свободным, и в то же время защищенным, что позволяет себе исцелиться. Это терапевтическое пространство удерживается терапевтом. В добавление, сам поднос является еще одним символическим контейнером, способным удерживать.

**Перечень обязательных категорий объектов для песочной терапии и их символическое значение.**

Коллекция фигурок для песочной терапии представляет разные стороны существования человека в их целостности – реальный и вымышленный мир людей, объекты живой и неживой природы, телесной и духовной жизни человека (Зелинский С., Трошихина Е., 2013).

Л. Штейнхард (2001) выделяет следующие обязательные категории фигурок, которые должны присутствовать в коллекции песочного терапевта:

- **Люди** (разного пола и возраста; несколько вариантов различных членов семьи (младенцы, дети, матери, отцы, дедушки, бабушки); представители различных профессий и видов спорта; представители первобытных и племенных структур (по возможности семьями); фантастические персонажи легенд и сказок (ведьмы, колдуны, боги и богини, ангелы)).

По мнению Н.А. Сакович (Сакович, 2008) фигурки этой категории используются как символы реальных индивидуумов, присутствующих в жизни клиента, или как символы значимых лиц, имеющих на него влияние. Фигурки людей также символизируют аспекты индивидуальности клиента.

Хорошо, если в коллекции будут представлены безликие, аморфные и гермафродитные (бисексуальные) фигуры. Великолепно, если фигуры будут представлять весь диапазон человеческих эмоций: кричащие, хмурые, улыбающиеся, смеющиеся и т.п.

В эту же категорию Сакович включает и символы власти (корона, держава и т.д.), фигуры людей из различных исторических периодов (глубокая древность, средневековье), героев современных кино- и мультипликационных фильмов (такие герои как Спайдермен,

Бэтмен, Гарри Поттер могут быть символами внутриличностного конфликта (внутреннее сражение Добра и Зла)).

Что интересно, Сакович говорит о том, что взрослые клиенты часто используют копии известных скульптур или статуй (статуя Свободы, Венера Милосская).

Важной частью коллекции автор считает также фигурки сломанных людей, для клиентов, чувствующих себя «сломанными» или поврежденными.

- **Наземные животные** (дикие животные (млекопитающие грызуны, земноводные, пресмыкающиеся, черви, обитатели джунглей, равнин, пустынь, горных животных, в т.ч. домашние животные различных видов); доисторические животные – динозавры, животные из мультфильмов).

- **Летающие животные** (птицы (обитающие на воде и на суше; дикие и домашние птицы; птицы – персонажи мультфильмов, доисторические птицы (птеродактиль, археоптерикс)), а также насекомые (муравьи, мухи, москиты, жуки, кузнечики, пауки, бабочки)).

- **Водные обитатели** (всевозможные виды рыб, включая обитающих в тропических широтах, - акулы, рыба-меч, дельфины, киты, моржи, морские котики, осьминоги, крабы, моллюски, морские коньки).

Н.А. Сакович интерпретирует символы живых существ как символ интуитивной жизни и инстинктов, а также различные аспекты характера человека.

По фактуре фигурке должны варьироваться от мягких и пушистых до твердых и гладких. Также важны позы животных – хорошо, если они будут представлены в агрессивных и мирных вариантах.

Особо важно наличие фигурок насекомых, вызывающих отвращение, которые любят использовать подростки в своих картинах. Возможно, это связано с экзистенциальными переживаниями и обращением к своим теневым аспектам.

При помощи сетей, капканов и силков клиент может показать ситуацию охоты и загнанности.

- **Жилища и дома с мебелью** (характерные для разных народов разнообразные дома, - от маленьких и скромных до больших и богато украшенных, а также пещеры, палатки и шатры, здания больниц и тюрьмы; мебель для кухонь, спален, ванных, гостиных, а также садовая и больничная мебель).

- **Объекты среды обитания человека** (заборы, дорожные знаки и оборудование; мосты, ворота, порталы и т.д.).

Объединяя эти две категории, Сакович Н.А. (Сакович, 2008) говорит, что для клиентов здания часто имеют большое значение. Например, дом может быть символом защиты, убежища или уединения. В расширенном масштабе дом может быть символом Самости. Важно иметь поврежденные или разрушенные дома и здания. Это может быть символом пережитых бедствий или чувств саморазрушения. Заборы (в большом количестве) являются символами защиты, отгороженности, изоляции.

- **Домашняя утварь и продукты** (горшки, сковородки, тарелки, чашки, блюда, ножи, вилки, ложки, а также различные продукты в достаточном количестве).

Объекты, связанные с питанием, символизируют ресурс, любовь и подпитку. В некоторых источниках рекомендуется иметь настоящие конфеты или леденцы на палочках и в процессе работы над созданием мира в подносе позволять клиенту съесть их. «Ощущение реального вкуса может усилить терапевтический эффект» [цит. по Сакович, 2008, с. 37].

Осинцева Т.Ф. (Осинцева, 2014) упоминает, что в данной категории обязательно должен присутствовать унитаз, желательнее в нескольких вариантах (в т.ч. и золотой унитаз), для возможности отреагирования гнева

- **Деревья и другие растения** (разные виды деревьев, по возможности как можно более достоверно передающие их детали, цветы и т.д.).

Символ цикличности жизни, силы жизни, смерти и восстановления. Сезоны (времена года) напоминают об изменяющихся качествах физического мира. Объекты должны отразить все аспекты цикла жизни растения от семени до умирания.

- **Объекты небесного пространства** (солнце, луна, звезды, радуга, облака, молния).
- **Транспортные средства** (различные виды наземного транспорта (велосипеды, автомобили, грузовики, танки); водного (лодки, парусные суда, корабли); воздушного (самолеты, ракеты, парашюты)).

Согласно Н.А. Сакович транспорт может являться метафорой психофизиологического состояния клиента. Транспортные средства могут символизировать движение и изменение. Они могут означать контроль (самоуправление), свободу, спасение и власть в жизни клиента.

В данной категории также важно иметь фигурки поврежденного транспорта.

- **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).
- **Аксессуары** (ткани, фотографии, шерсть, нити, пуговицы, цепочки, гвозди, шурупы, ювелирные изделия, монеты, портфели).
- **Естественные природные объекты** (кристаллы и минералы, камни, кости, окаменелости, куски металла и дерева, сухие растения, желуди, семена, ракушки, перья, отполированные водой куски стекла, птичьи гнезда).

Кристаллы символизируют исцеляющее воздействие психотерапии, которое становится возможным вследствие глубокой внутренней работы, когда в психике протекают процессы кристаллизации и взорам клиента и психотерапевта затем предстают их результаты. Кристаллы символизируют чистоту, взаимопонимание и духовный опыт (Купер Дж., 1995).

Минералы символизируют скрытые ценности. Их разрезание и обработка ассоциируется с открытием заключенной в предмете красоты и богатый потенциал природного начала.

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 (Купер Дж., 1995).

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 (Купер Дж., 1995). В отдельной емкости можно расположить собрание небольших обработанных минералов, относящихся к знакам зодиака. Многие клиенты находят в таких минералах ресурс, защиту и поддержку (Сакович, 2008).

Драгоценные камни могут символизировать стабильность, постоянство, основательность и защиту. Для некоторых клиентов ограненные подобно драгоценному камню минералы символизируют защиту. В процессе постоянной работы над собой человек, по аналогии с не имеющим формы грубым камнем, может превратиться в сокровище, драгоценный камень (Сакович, 2008).

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» [цит. по Дж. Купер, 1995, с. 203].

Во многих культурах дерево рассматривается как *prima materia*, из которой было создано все. Обработка дерева с использованием различных инструментов символизирует упорядочение хаоса [цит. по Дж. Купер, 1995, с. 70]. Дерево ассоциируется с колыбелью, гробом или ложем новобрачных (Купер Дж., 1995). Семена деревьев символизируют рост, развитие, энергию жизни и процесс формирования личности.

Несколько раскрывая символическое значение других объектов песочной терапии, Н.А. Сакович (2008) вводит категорию «разное», в которую относит те предметы, которые трудно отнести к какой-либо категории:

Освещающие объекты (свечи, подсвечники, фонарики, маленькие масляные лампы). Свет символизирует проявления божественного, способного рассеять зло и силы тьмы. Свет передает правду, славу, блеск и радость.

Ароматические объекты (старые флаконы с остатками духов, набор ароматических масел, ароматическая лампа, веточки душистых трав и сухие лепестки цветов, лаванды, мяты. Запах, так же как и визуальный образ или звук, является важным компонентом для полноты описания жизненных ситуаций клиента).

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

Символы коммуникации – маленькие книги, блокноты, ручки, карандаши, телефоны, телевизоры, фото- и видеокамеры, компьютеры и др. Данные символы могут стать носителями информации, которую клиент будет постепенно раскрывать.

Различные емкости и контейнеры обеспечат специальное место для хранения тайн и сокровищ либо ограничат что-либо, помещенное в них.

Практически каждый песочный терапевт в своей практике проходил три этапа создания коллекции фигур для песочной терапии.

### **Этап I. С пустого листа.**

На начальном этапе специалист сталкивается с проблемой, с чего начать. Какой минимальный набор фигур необходим для работы в песочнице. В этот период у многих терапевтов возникает тревога, что фигур не хватит и клиентам не из чего будет выбирать. На самом деле прелесть метода песочной терапии заключается в том, что можно работать и вовсе без фигур. Песок уникальный неструктурированный материал, на котором бессознательное клиента всегда найдет выход.

Просто разрешите клиенту побыть с песком, и вы увидите, как его руки начнут творить его мир, его реальность, создавая картину из песка.

Предложите клиенту любой подручный материал: камушки, ракушки, стеклярус, бусины, пуговицы и этого вполне хватит для полноценной работы.

И, конечно, пластилин. Это великолепный материал, из которого клиент самостоятельно создаст все ему необходимое.

### **Этап II. Тащить в коллекцию все подряд.**

Второй этап, который проходят все песочные терапевты, это когда скупаются фигуры в огромных количествах, опустошаются все игрушечные и сувенирные лавки в

округе. В этот момент коллекция разрастается. Но часто больше половины этих фигур мертвым грузом лежат на полках и в песочницу не попадают. Клиенты просто не выбирают их. Именно в этот период надо сказать себе СТОП и продумать структуру коллекции. Вы должны понимать для чего вы покупаете ту или иную фигуру и какие фигуры будут работать. Конечно многое зависит от метода, в котором Вы работаете, а так же от того, с кем вы работаете.

Коллекцию фигур, символизирующих юнгианские архетипы.

**Самость:** ангелы, мудрый старец, старинные монеты, распятие, храмы, ключи.

**Бог:** фигуры мифических богов,

**Анимус:** мужчина, воин, рыцарь, фаллос.

**Анима:** женские фигуры, принцессы, негритянка.

**Эго:** грецкий орех, мозг, деньги

**Персона:** венецианская маска.

**Тень:** дракон, скелет.

**Герой:** рыцари, воины, Супермен, Человек-паук

**Мудрец:** старец (у меня кавказский мудрый старик), нэцки.

**Ребенок:** фигурка ребенка, негритенок

**Великая мать:** фигура беременной женщины, сосуды и вазы.

**Трикстер:** тролли/гномы, клоун/шут

**Ведьма:** баба-Яга, ведьма, избушка на курьих ножках

**Смерть:** фигура смерти с косой, гроб, крест, виселица

Эти фигуры наиболее многогранные и всегда очень востребованы.

### Этап III. Структурирование коллекции.

С опытом песочный терапевт уже может структурировать свою коллекцию и выделить основные категории.

#### 1. Люди:

Семья (мама, папа, дедушка, бабушка, мальчик, девочка), люди различных профессий, принцесса и принц.

#### 2. Животные:

**Домашние:** собака, кошка, корова, свинья, лошадь.

**Дикие:** волк, лиса, лев/тигр, заяц, слон.

**Земноводные и рептилии:** черепаха, лягушка, змея, крокодил

**Ископаемые:** динозавры

**Мифологические:** драконы, пегасы.

**Птицы:** Сова, Голубь, Сорока,

Животных по возможности приобретать с детенышами.

#### 3. Жилища и здания:

Замок, избушка/хижина, деревенский дом, современный дом или строительный материал, например лего, мельница, маяк

#### 4. Транспорт:

Карета, автомобиль, грузовик, автобус, поезд, пароход, самолет, ракета

#### 5. Растения:

Деревья, цветы, кустарники

#### 6. Еда

Хлеб, овощи, фрукты

#### 7. Инструменты:

Топор, молоток, ножницы, иголка

## 8. Музыкальные инструменты

Колокольчик, свисток, дудочка, скрипка, пианино

## 9. Особые предметы:

Часы, песочные часы, зеркальце, весы правосудия, наручники, мост и тоннель, туфелька, свечи.

## 10. Любовь:

Сердце, фигуры жениха с невестой, "священный брак", кольца.

## 11. Персонажи мультфильмов и сказок:

Чебурашка, Крокодил Гена, Три поросенка, Буратино, Щенячий патруль

С этими фигурами Вы сможете работать годами и практически с любым клиентским запросом.

Нет единых подходов и тем более требований к необходимому набору фигур. У каждого песочного терапевта своя неповторимая и уникальная коллекция.

## 5. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Психологический анализ песочной композиции, возможен с точки зрения различных концепций и техник, это может быть техника "активного воображения" К.Г. Юнга [5], или же классическая Юнгианская песочная терапии Доры Кальфф [3; 6], возможна интерпретация основанная на новом современном методе Сказкотерапии [1] или же символдраматическая интерпретация [4], — это зависит от уровня квалификации и профессиональной направленности психолога-специалиста. Клиент может по завершению работы в песочнице придумать сказку, стихи, нарисовать рисунки, сделать кукол, работать с глиной — приветствуется любое интерпретирующее самовыражение, так как творчество один из исцеляющих ресурсов нашей психики. Работа в песочнице основывается на таинстве отношений между клиентом и психологом, базируется на процессах переноса и контрпереноса, куда включается и продукт художественного самовыражения — песочная композиция.

Шестишаговая техника интерпретации песочной композиции (модификация модели интерпретации по технике работы с рисунком по методу символдрамы):

1. Эмоциональное отношение клиента к песочной композиции (нравится или нет):
  - Нравится или не нравится созданная песочная композиция?
  - Что происходит в этой песочной композиции? (сюжет)
  - Как называется данная песочная композиция?
2. Эмоциональное отношение к фрагментам образов композиции:
  - Кто главный герой, герои (если есть фигурки)?
  - Что больше нравится и что меньше нравится?
  - Какие миниатюрные игрушки разместили в первую очередь и какие во вторую?
    - Какая область песочной композиции нравится, а какая нет?
    - Какая нравится больше, а какая меньше?
3. Качественные свойства образов в композиции:
  - Эта часть композиции (этот домик, этот герой, эта речка и пр.), какая (опишите с помощью прилагательных)?
  - После описания задаются вопросы:
    - Тёплое или холодное?
    - Мягкое или жёсткое?
    - Плавное или прерывистое?
    - Умное или глупое?

- Доброжелательное или враждебное?
  - Далёкое или близкое?
  - Мужское или женское?
  - Можно ли доверять или не заслуживает доверия?
  - Храброе или трусливое? И т.п.
4. Попросите связать эти качества и ситуациями из жизни или с людьми:
- Когда в вашей жизни были ситуации, когда вы испытывали эти качества ваших героев композиции? Что вам первой приходит в голову? Сколько вам было тогда лет? Где это было?
  - К какому человеку вы испытывали подобные чувства?
5. Задаёте наводящие, уточняющие вопросы по песочной композиции (без интерпретаций со своей стороны):
- Уточняете сюжет.
  - Цитируете клиента (подпитываете нарциссически, уменьшаете сопротивление).
  - Приводите в пример метафору, притчу, историю — уточняете, как это отзывается у клиента, есть ли связь с его песочной композицией, с его жизненной историей.
  - Рассказываете случай из практики или практики великих мастеров, уточняете у клиента есть ли связь?
  - Придумываете свою историю или сказку.
  - Какой бы вы дали совет жителям, героям этой песочной композиции?
6. Если клиент не приходит к интерпретации, то при вашей интерпретации обязательно полезно использовать следующие формулировки:
- *"Наряду с этим, что вы сказали..."*
  - *"На это можно посмотреть и так..."*
  - *"А как вы считаете..."*
  - *"А как вам кажется..."*

Нет правильной или неправильной композиции, есть ландшафт внутреннего мира клиента.

Ключевые характеристики песочных картин

Среди ключевых характеристик песочных картин выделяют:

1. Энергоинформационное поле песочной картины.
  2. Основную идею песочной картины.
  3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины.
  4. Конфликтное содержание песочной картины.
  5. Ресурсное содержание песочной картины.
  6. Символическое поле песочной картины.
1. *Энергоинформационное поле песочной картины*

Чаще всего у психолога возникает адекватный ответ на энергетику картины, то есть включается некое «рабочее состояние». Его первым признаком является искренний интерес к картине, желание узнать о ней как можно больше.

Мы еще слишком мало знаем об энергоинформационном поле песочной картины, но понимаем всю важность этой ключевой характеристики. Фактически энергоинформационное поле песочной картины и является главным хранилищем знаний о композиции, однако нам пока еще трудно формализовать это знание. Поэтому на помощь приходят другие ключевые характеристики.

2. *Основная идея песочной картины*

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

1. Попросить клиента дать название миру, созданному в песочнице.

2. Предложить клиенту ответить на один из вопросов:

Что это за мир?

Что это за страна?

Что самое главное жители этой страны могли бы сказать жителям других стран и миров?

Чему нас может научить опыт путешествия по этой стране, по этому миру?

3. Предложить клиенту описать песочный мир.

### 3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины

Сюжет песочной картины отражает динамику некоторого внутреннего процесса. Иногда бывает, что внутри картины имеются два и более связанных между собой сюжета. Например, две страны, три мира, два и более главных героя. Бывает, что сюжеты посвящены одному действующему лицу, но описывают разные возрастные промежутки его пути: детство, юность, зрелость.

Условно можно разделить картины по сюжетной динамике на три вида:

1. динамичные;

2. статичные;

3. смешанные.

**Динамичные картины**, как правило, имеют героя (или героя), который куда-то идет, стремится, чего-то хочет, что-то ищет. На картине мы застаем таких героев на определенном отрезке пути, и можем увидеть их прошлое (мир, из которого они вышли) и их будущее (мир, куда они стремятся).

Преимущество динамичных картин для психолога состоит в том, что фактически клиент уже сам рассказывает о целях консультирования (правда, в зашифрованном виде). Он знает, к чему он должен прийти, что получить, какие средства для этого использовать.

**Статичная картина** — это стоп-кадр некоего сюжета. В статичной песочной картине время остановилось. Герои таких картин, как правило, ведут оседлый образ жизни. Или мы застаем их и момент какого-то действия (работа, игра, трапеза, купание, загорание, охота и пр.). Но в любом случае это привычный для них и ид деятельности. Чтобы выявить сюжет в статичной картине, можно дать клиенту такие задания: «Расскажите историю этой страны. С чего все начиналось, кто ее создавал, как это происходило? Что ожидает эту страну в будущем? Представьте себе, что первый день творения в этой стране закончился, наступила ночь, а за ней и новый день. Расскажите, что произошло в этой стране».

Если в стране не происходит никаких значимых событий, сюжетная динамика проявляется только в смене видов деятельности героев, это может означать, что человек нашел для себя некую «зону стабильности» и пока не стремится ее покинуть. По-видимому, ему нужно некоторое время «пожить» в этой стране, чтобы набраться сил для путешествий и приключений.

**В смешанных песочных картинах** статическое благополучие нарушается динамизмом некоего героя.

Смешанные картины могут содержать два мира: статичный и динамичный. Но в любом случае смешанная картина говорит о внутреннем противоборстве, противоречии и поиске стабильности. Данный вид картин проливает свет и на конфликтное содержание песочных композиций [ 18].

#### 4. *Конфликтное содержание песочных картин*

Конфликтное содержание песочных картин отражает внутреннее напряжение человека. Оно бывает явным и скрытым.

Конфликтное содержание песочной картины может быть описано следующими характеристиками:

1. уровень агрессии;
2. направленность агрессии;
3. адресность агрессии;
4. динамика проработки внутреннего конфликта.

**Уровень агрессии** может быть высоким, средним и низким.

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

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

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

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

#### 5. *Ресурсное содержание песочной картины*

Ресурсное содержание песочной картины служит опорой для психологического консультирования и является интегральной характеристикой [18].

Проявление ресурсного содержания:

1. Наличие особой позитивной энергетики в картине. Какой-то участок картины или композиция в целом греет душу. Если попросить рассказать об этом подробнее, можно актуализировать ресурсные ипостаси личности.

2. В картине или рассказе о ней имеется созидательная идея, стремление. Если психолог на этом акцентирует внимание клиента, можно актуализировать его ресурсные возможности.

3. Сюжет песочной картины жизнеутверждающий — и на этом можно построить линию консультирования.

4. Ощущение освобождения от напряжения после отыгранного конфликта. Теперь, когда добро одержало победу над злом, можно «начинать новую жизнь».

5. Гибкость и изобретательность героя композиции в поиске способов преодоления трудностей. Обычно это можно установить из рассказа клиента о картине. Если герой комбинирует прямую агрессию, хитрость, покровительство, избегание, взаимопомощь и другие способы для преодоления трудной ситуации, можно говорить о его адаптивных ресурсах. У него имеется высокий потенциал, для того чтобы приспособиться к различным условиям, а также для успешного разрешения сложных ситуаций.

6. Потенциальные ресурсные возможности человека проявляются в его песочной картине в качестве чудесных предметов, несущих избавление или счастливое разрешение

ситуации. Впоследствии мы сможем к ним обращаться для поддержки и усиления Я клиента.

## 7. Наличие фигур-помощников.

### б. *Символическое поле песочной картины*

Символическое поле песочной картины отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. Для исследователя эта ключевая характеристика, быть может, является наиболее привлекательной [18].

Для удобства понимания мы условно разделим символическое поле песочной картины на три части. В символическое поле войдут:

1. символизм пространственного расположения предметов в песочнице;
2. символизм ландшафта песочной картины;
3. символизм предметов, использованных в песочной картине.

Мы последовательно рассмотрим каждую часть символического поля песочной картины. Условно разделяя его на три части, будем помнить о том, что они существуют в единстве друг с другом.

Важным условием для проведения символического анализа является фиксация местоположения клиента относительно песочницы.

Поверхность песочной картины можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали, как в кубике Рубика. Таким образом, «песочный лист» размечается на девять секторов. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение. Мы приводим его для тех, у кого ведущая рука — правая. У левшей все будет зеркально.

#### **Разделение по вертикали.**

«Женская» часть. Символизирует прошлое, взаимоотношения со значимыми женщинами, матерью, связь с домом.

Левая часть — это то, что человек уже имеет, на что может опираться.

Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы.

Настоящее. Центральная часть символизирует актуальные в данный момент процессы человека. О чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Особенно это касается фигурки, которая поставлена в центр картины. Нередко она символизирует Я клиента, тот образ, с которым он себя бессознательно ассоциирует в данный момент

«Мужская» часть. Символизирует будущее. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме: детский сад, школа, институт, работа. Может отражать взаимоотношения с партнером по браку. Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим.

Взаимоотношения со значимыми мужчинами, отцом, братом, мужем, другом. Иногда символизирует ограничения в реализации задуманного.

#### **Разделение по горизонтали.**

Верхняя часть символизирует ментальные процессы. О чем человек думает, фантазирует, что планирует, вспоминает.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы. Что человек переживает, что он чувствует, о чем беспокоится, чему радуется.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, поступков человека. То, что он сделал, что делает, что хочет сделать. Земля, почва под ногами. Как видим, интерпретация символического значения многозначная, многоуровневая. Поэтому психолог ищет тот смысл, который более всего соответствует состоянию клиента и идее картины.

Даже беглый взгляд на пространственное расположение фигурок в песочнице может дать важную информацию об особенностях клиента. Для этого нужно ответить на вопрос: «Какие части песочницы наиболее заполнены, а какие оказались пустыми?». Если наблюдается определенная дисгармония в заполнении песочницы фигурками, психолог может определить для себя наиболее общие задачи консультирования.

### **Фигурки песочной картины.**

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 в данный момент думает, фантазирует клиент.

В правый верхний угол, как правило, попадают фигурки, отражающие мечтания, планы на будущее, мысли о взаимодействии в социуме: 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 центральной части сосредотачиваются самые важные фигурки. Описывают они, с одной стороны, актуальное эмоциональное состояние. С другой стороны, ценностные устремления, нечто значимое, неважно, осознаваемо оно или нет.

Фигурки в правой центральной части отражают стремления, желания автора песочной картины, а также эмоции по поводу будущего, мужчин, социальной самореализации.

Последовательность появления и местоположение фигурок дает психологу массу полезной 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 уравновешивающих 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 уравновешивающим моментом. Смещение в левую или правую часть покажет человека, которым владеет либо прошлое, либо будущее. Использование миниатюрных фигурок в песочной терапии, объединение их в некоторый сюжет наводит на мысль о спектаклях внутреннего театра личности. 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. Получается, что в процессе песочной терапии клиент строит новые взаимоотношения с самим собой. Такой подход уместен для представителей гештальт-терапии и психосинтеза. Однако фигурки, использованные в песочнице, могут не только отражать субличности человека, но и символизировать реальных людей и явления той среды, в которую включен клиент. В песочной среде могут драматизироваться реальные жизненные ситуации, относительно которых человек испытывает определенные трудности. В этом случае песочная терапия представляет собой миниатюру психодрамы. Преимущество психодраматического подхода здесь заключается в том, что для создания спектаклей не требуется помощь группы, — все роли исполняют игрушечные фигурки. Таким образом, песочница создает условия для спектакля не только в групповом режиме,

но и в индивидуальном. Разыгрывание в песочнице конкретных жизненных ситуаций позволяет клиенту изменить отношение к ним и найти правильные для себя решения. С помощью миниатюрных фигурок можно повторить сюжет какой-либо произошедшей ситуации, но финал или иную проблемную часть переиграть в позитивном - желанном для вас ключе. При этом наше подсознание уже по-другому прокручивает произошедшее и не сбрасывает проблему в копилку комплексов. Важно помнить, что мысленная «реставрация» особенно удается, когда глаза за следят событиями, а руки «фиксируют» нить мысли. Именно поэтому спектакли на песке - очень действенный способ релаксации и преобразования минусов в плюсы. Образы, созданные во внешней среде, отражают внутренний мир, бессознательное состояние и увеличивают понимание человеком себя. «В арт-терапевтическом процессе использование песка в качестве основного материала изобразительной работы предполагает «диалог» рук с песком и водой. Проведение частых сессий песочной терапии стимулирует создание клиентом целой серии песочных форм, являющихся основой для расположения миниатюрных фигурок. Песочные композиции, как с миниатюрными фигурками, так и без них, могут заключать в себе различное трудновербализуемое содержание» - пишет Ленор Штейнхард. Важнейшим психотерапевтическим ресурсом при работе с песком является возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений. Эта идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода к работе с песочницей. При работе с песком создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный положительный эффект - с одной стороны, существенно повышается мотивация к занятиям, а с другой - более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов у ребенка. Кроме того, песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию. Замечено, что в процессе терапевтической работы с песком происходит гармонизация психоэмоционального состояния человека. Песочная терапия активизирует врожденные ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью.