

***Кутбиддинова Римма Анваровна***

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

## **ТЕХНИКИ ПЕСОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЕ**

***Аннотация:*** в данной статье описываются техники песочной терапии для детей и взрослых. Техники используются в качестве индивидуальной или групповой работы с клиентами. Они помогают выразить неосознаваемые паттерны поведения клиента, мысли, эмоции и чувства через создания образов в песочном поле.

***Ключевые слова:*** песочная терапия, техники, дети, взрослые, семейная терапия.

Все более популярной становится в нашей стране песочная терапия, разработанная в XX веке швейцарским психотерапевтом Дорой Калфф. Песочную терапию используют во всех дошкольных, школьных образовательных организациях, досуговых учреждениях, в кабинетах психологов, логопедов, дефектологов. Данный метод работы является универсальным и может быть использован с разными категориями граждан. Он показал свою эффективность в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, психологическом сопровождении зависимых и созависимых клиентов, в семейной психотерапии и т. д.

Данная работа посвящена описанию различных техник, используемых в рамках песочной психотерапии и плассотерапии.

*Техника «Прошлое настоящее и будущее»*

Возраст: с 15 и старше.

Цель: исследовать свои ресурсы в разные временные периоды; интегрировать опыт; снять психоэмоциональные переживания, связанные с событиями в прошлом и настоящем; простроить жизненную перспективу на будущее.

Время выполнения: 40–60 минут.

Инструкция психолога: «Представьте, что все песочное поле делится на три части по вертикали, где слева – это прошлое, по центру – ваше настоящее, справа – будущее. Выберите фигурки, отражающие события, которые были в прошлом и фигурки, которые отражают ваше актуальное настоящее. Затем найдите фигурки, которые будут отражать желаемое будущее и поставьте в поле песочницы».

Прошлое	Настоящее	Будущее
---------	-----------	---------

Вопросы для клиента:

- Каким человеком ты был в прошлом?
- Какие значимые события, уроки можно извлечь из прошлого?
- Как прошлое влияет на твое настоящее?
- Что тебе хотелось бы оставить в прошлом?
- Как тебе в настоящем?
- Что хотелось бы взять с собой в будущее?

Данная техника помогает осмыслить свой жизненный путь, увидеть динамику, наметить цели для дальнейшего развития; осознать, как прошлое влияет на настоящее; найти ресурсы для достижения желаемого в будущем.

*Техника «Петроглифы»*

Возраст: с 15 и старше.

Цель: исследование самооценки, стратегий поведения личности, психологических границ клиента.

Время выполнения: 20–40 минут.

Перед проведением техники, психологу необходимо разъяснить клиенту, что такое петроглифы – наскальные изображения, выбитые и выгравированные на камне. Петроглифами считаются все изображения на камне в древних временах, с палеолита до Средневековья. Психолог рассказывает о том, что такое петроглифы и предлагает на песке создать динамичные «наскальные изображения» отвечая на вопросы.

Инструкция психолога: «Представьте, что в древнем племени жил герой, нарисуйте на песке силуэт этого героя, который жил очень давно на Земле. Изобразите племя, в котором находился данный герой».

Вопросы для клиента:

- Что это за племя?
- Какой это герой?
- Какой у него был характер?
- Какие цели и мечты?
- Какие эмоции вызывает герой у вас?
- Какие преграды встречались на пути героя?
- Как он преодолевал эти преграды?
- Кто или что помогало ему преодолевать трудности на своем пути?
- Что помогало ему раньше?
- Чего герой достиг в своей жизни?
- Какой самый главный вывод для себя он сделал?
- Как путь этого героя отражает вашу жизненную ситуацию в настоящий момент?

*Техника семейной терапии «Семейное пространство»*

Возраст: с 6 и старше.

Цель: исследование семейной системы, иерархии, наличия альянсов и коалиций в семье.

Время выполнения: 60–120 минут.

Инструкция психолога: «В песочном поле изобразите квартиру, в которой вы проживаете сейчас всей семьей. Выберите фигурки, соответствующие членам семьи, и расположите их в тех комнатах, в которые чаще всего бываете».

Желательно задавать вопросы начиная от самого маленького члена семьи.

Вопросы для клиентов:

- Где твое любимое место в квартире?
- Как ты думаешь, а где больше всего любит находится мама / папа / сестра / брат / бабушка / дедушка?
- Какие правила существуют в вашей квартире/доме?
- В какие места тебе не хочется или нельзя заходить?
- Когда тебе грустно куда ты идешь? К кому ты можешь обратиться? (радостно, обидно, тревожно и др.)
- Какие обязанности есть у каждого члена семьи?
- Как распределяются роли в семье? и т. д.

Семья может заполнить опросник «Семейные роли» Черникова А.В. Опросник поможет определить вклад каждого члена семьи в организацию семейной жизни, типичные варианты поведения в конфликтных ситуациях, косвенно оценить статус членов семьи.

Также с участниками можно разыграть один день из жизни данной семьи и посмотреть взаимодействия в семейной системе. Данная техника позволяет членам семьи лучше узнавать и понимать друг друга, выявляет скрытые паттерны взаимодействия, альянсы и коалиции.

*Техника «Взрослый, родитель, ребенок»*

Возраст: с 15 и старше.

Цель: исследование различных Эго-состояний клиента, коррекция внутрличностных конфликтов, осознание деструктивных сценариев поведения.

Время выполнения: 40–60 минут.

Инструкция психолога: «В каждом человеке существуют три Эго-состояния: Взрослый, Родитель и Ребенок. В зависимости от конкретной жиз-

ненной ситуации эти состояния проявляются по-разному. Если какое-то Эго-состояние стремиться к доминированию, то во внутреннем мире человека наступает дисбаланс. Для того, чтобы быть психологически сильным, уверенным в себе человеком, эти Эго-состояния должны быть в гармонии друг с другом. Выраженный внутренний Родитель, особенно когда он критикующий, будет подавлять внутреннего Ребенка и Взрослого. Человек, у которого доминирует свободный или бунтующий внутренний Ребенок, будет вести себя импульсивно, инфантильно и эгоистично. С доминирующим внутренним Взрослым, человек может быть чрезмерно разумным, логичным, без эмоциональным. На песочном поле, вы можете разместить три Эго-состояния в виде фигурок, как вы ощущаете их внутри себя».

Поле песочницы делиться по вертикали на три части.

Внутренний ребенок	Родитель	Взрослый
--------------------	----------	----------

Вопросы для клиента:

- Какой ваш внутренний ребенок? Свободный, адаптивный или бунтующий?
- Когда он чаще проявляется в вашей жизни? Как он проявляется?
- Что нравится вашему внутреннему ребенку? Что ему не нравится?
- Что обижает вашего внутреннего ребенка? Что его радует?
- Какой ваш внутренний родитель? Заботливый или критикующий?
- Когда он чаще проявляется в вашей жизни? Как он проявляется?
- Что нравится вашему внутреннему родителю? Что ему не нравится?
- Что обижает вашего внутреннего родителя? Что его радует?
- В чем внутренний родитель мешает и помогает вам в жизни?

Также необходимо задать вопросы о внутреннем Взрослом клиента. Можно узнать какое Эго-состояние сейчас нуждается в поддержке и как эту поддержку можно оказать.

### *Техника «Подарок»*

Возраст: с 15 и старше.

Цель: исследование отношения клиента к себе, развитие самооценности личности.

Время выполнения: 40–60 минут.

Инструкция психолога: «Представьте, если бы вы были подарком этому миру, близким людям и самому себе. Выберите игрушки, соответствующие этому подарку, и разместите в поле песочницы».

Поле песочницы делиться по вертикали на три части.

Я как подарок этому миру	Я как подарок близким	Я как подарок себе
-----------------------------	-----------------------	--------------------

Вопросы для клиента:

- Что это за подарок?
- В чем его самая большая польза?
- Как позволить ему реализовать свою функцию в большей мере?
- Как проявить к нему уважение?
- В чем подарок нуждается?
- Что можно добавить, чтобы было еще комфортнее? И т. д.

Данная техника может быть модифицирована для исследования семейных отношений и тогда человек представляет себя как подарок для мамы, папы, сестры, брата и т. д.

Представленные техники будут полезны в работе практикующих психологов, позволят расширить инструментарий в работе с детьми и взрослыми.

### ***Список литературы***

1. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера / Е.В. Тарарина. – К.: АСТАМИР-В, 2016. – 224с.