

Піскова терапія: міражі піщаної педагогіки

*В одній миттєвості я бачу вічність,
А величезний світ - в зерні піску.
Уїльям Блейк*

Пісок діє на дітей як магніт. Перш ніж вони встигнуть усвідомити, що робити, руки самі починають просівати пісок, будувати тунелі, гори, палаци. А якщо до цього додати мініатюрні фігурки, іграшки, тоді з'являється новий світ, розігруються сюжети і дитина повністю поринає в гру.

Принцип терапії піском був запропонований Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом, засновником аналітичної психотерапії. Техніка «пісочної терапії» виникла в рамках юнгіанського аналітичного підходу та базується на роботі з символічним змістом несвідомого як джерелом внутрішнього зростання і розвитку. Приблизно у 40-х роках в Швеції з'явився «тест миру», розроблений Шарлоттою Бюлер, або так званий метод «Егіса», який до цих пір використовується в Швеції як діагностичний інструмент у дитячій психіатрії. У Швейцарії дещо пізніше у роботі з дітьми почала використовуватися Техніка Миру Маргарет Ловенфельд, узятя з «тесту миру». У 30-х роках минулого сторіччя послідовниця Карла Юнга Дора Калф ввела в психотерапевтичний словник новий термін – sandplay, пісочні ігри, а в психотерапії з'явився новий напрям – пісочна терапія. Автор цього методу вважає головним принципом, покладеним в основу роботи, – «створення вільного і захищеного простору», у якому дитина може виражати та досліджувати власний світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, що часто незрозумілі або турбують, у зримі та відчутні образи. «Картину на піску можна зрозуміти як тривимірне зображення якого-небудь аспекту душевного стану. Неусвідомлена проблема розігрується в пісочниці, подібно до драми, конфлікт переноситься з внутрішнього світу в зовнішній і робиться зримим».

Від інших форм арт-терапії піскова терапія відрізняється простотою маніпуляцій, можливістю винаходу нових форм, короткочасністю існування створюваних образів. Можливість руйнування пісочної композиції, її реконструкція, а також багатократне створення нових сюжетів, надає роботі вигляду певного ритуалу. Створення послідовних пісочних композицій відображає циклічність психічного життя, динаміку психічних змін. Тут не вимагається особливих умінь. Мініатюрні фігурки, природні матеріали, можливість створення об'ємних композицій додають образу додаткові властивості, відображають різні рівні психічного змісту, допомагають встановити доступ до довербальних рівнів психіки. Основоположна ідея пісочної терапії сформульована так: «Гра з піском надає дитині можливість позбавитися від психологічних травм за допомогою перенесення зовні, на площину пісочниці, фантазій і формування відчуття зв'язку і контролю над своїми внутрішніми мотивами. Встановлення зв'язку з несвідомими мотивами, особливо з архетипом самозвеличення, та їхнє вираження в символічній формі значною мірою полегшують здорове функціонування психіки». Юнг стверджував, що процес «гри в пісок» вивільняє заблоковану енергію і «активізує можливості самоцілення, що закладені в людській психіці».

Пісок – речовина, здатна викликати у людини найбагатші асоціації. Сухий пісок здатний «текти», як вода, і нагадує про час. Недаремно ним наповнювали скляні колби пісочного годинника. Сидячи на пляжі, ми любимо пересипати з руки в руку теплий пісок: це заспокійливе, медитативне заняття. Крім того, пісок – це деяка «кінцева» субстанція матерії: величезні гори, руйнуючись, перетворюються на «пісок», розсипаються на окремі піщинки. Тобто піщинки і є те, з чого складаються гігантські камені. Наприклад, ті, з яких складені стародавні єгипетські піраміди, рицарські замки і навіть сучасні висотні будівлі. Властивість піску пропускати воду дозволила фахівцям стверджувати, що він поглинає негативну психічну

енергію, взаємодія з ним очищає енергетику людини, стабілізує емоційний стан. Вологий пісок теж володіє цікавими властивостями. На відміну від сухого, у нього є «пам'ять» – здатність зберігати сліди, відбитки. Отже, на ньому можна малювати, йому можна надавати бажану форму. Ці достоїнства піску дозволили йому зайняти гідне місце в кабінетах психотерапевтів. Як виявилось, вони не були першовідкривачами в буквальному розумінні слова. Шамани одного з північноамериканських племен з успіхом використовували малювання на піску та медитацію на піщані картини як засіб лікування людей.

Спостереження і досвід показують, що гра піском позитивно впливає на емоційне самопочуття дітей і дорослих, тобто слугує прекрасним засобом «турботи про душу» – саме так переводиться термін «психотерапія». Дитина в процесі пісочної гри має можливість виразити свої найглибші емоційні переживання, вона звільняється від страхів, таким чином пережите не розвивається в психічну травму. Завдання пісочної терапії узгоджуються з внутрішнім прагненням дитини до само актуалізації. Тому вона орієнтована на те, щоб допомогти маленькій дитині:

- розвинути позитивну Я-концепцію;
- стати відповідальнішою в своїх діях і вчинках;
- виробити здібність до самосприйняття;
- більшою мірою покладатися на саму себе;
- оволодіти відчуттям контролю;
- розвинути сензитивність до процесу подолання труднощів;
- корегувати самооцінку і знайти віру в себе.

Мета такої терапії – не міняти і переробляти дитину, не вчити її спеціальним поведінковим навикам, а дати можливість бути самою собою. Перевагою даного методу у роботі з дітьми дошкільного віку є те, що за своєю сутністю він базується на провідній діяльності даного вікового періоду – грі. Гра дитини є символічною мовою для самовираження. Маніпулюючи

іграшками, дитина може показати адекватніше, ніж виразити в словах, як вона ставиться до себе, до значущих дорослих, до довкілля. Тобто дитяча гра це засіб комунікації. Діти більш повно та безпосередньо виражають себе в спонтанній, ініційованій ними самими грі, ніж у словах, оскільки в грі вони відчують себе зручніше. Для дітей «програти» свій досвід та почуття – природна динамічна оздоровча діяльність. Гра в піску дає засоби для вирішення конфліктів і передачі відчуттів. Іграшки озброюють дитину відповідними засобами, оскільки вони, поза всяким сумнівом, є тим середовищем, в якому може здійснюватися самовираження дитини. У вільній грі вона може виразити те, що їй хочеться зробити. Відчуття і установки, які дитина, можливо, боїться виразити відкрито, можна, нічого не побоюючись, спроектувати на вибрану за власним розсудом іграшку. Замість того, щоб виражати почуття і думки словами, дитина може закопати в пісок ту або іншу іграшку, ударити, втопити тощо. Відтак, те, що для дитини часто неможливо виразити вербально, знаходить свій вихід у інший спосіб.

У педагогіці, за винятком ситуації досвідченого дослідження, ігри в піску є вільними: діти як хочуть, так там і граються, що хочуть, те й будують. У психології ж пісок придбав особливий статус – статус терапевтичного матеріалу. Піскова терапія – один з методів психотерапії, що виник в рамках аналітичної психології. Це спосіб спілкування зі світом і самим собою; спосіб зняття внутрішньої напруги, втілення його на несвідомо-символічному рівні, що підвищує упевненість в собі і відкриває нові шляхи розвитку. Піскова терапія дає можливість доторкнутися до глибинного, справжнього Я, відновити свою психічну цілісність, зібрати свій унікальний образ, картину миру. Форми і варіанти піскової терапії визначаються особливостями конкретної дитини, специфічними завданнями роботи та її тривалістю. Ігрові методи можуть застосовуватися:

-з метою діагностики;

-з метою надання первинної психологічної допомоги;

-в процесі короткочасної психотерапії;

-в процесі довготривалої психотерапевтичної дії.

У багатьох випадках гра з піском виступає як провідний метод корегувальної дії (наприклад, за наявності у дитини емоційних та поведінкових порушень невротичного характеру). У інших випадках – як допоміжний засіб, що дозволяє стимулювати дитину, розвинути її сенсомоторні навички, знизити емоційну напругу тощо. Варто зауважити що даний метод використовується як психопрофілактичний та розвиваючий засіб.

Застосування пісочниці – найбільш ефективний метод для роботи з дітьми дошкільного віку. Дітям досить важко виражати власні переживання через недостатній розвиток вербального апарату, бідність уявлень або затримку розвитку, тому запропонована технологія може виявитися вельми корисною. Невербальна експресія з використанням різноманітних предметів, піску, води, а також конструктивних та пластичних матеріалів для дошкільнят найбільш природна, що стає особливо значущим за наявності у дитини певних мовних порушень. Кожна вибрана фігурка уособлює персонаж, який може взаємодіяти з іншими героями. Дитина сама придумує, про що вони говорять або що роблять; іноді вона може запросити психолога приєднатися до гри і виступати від імені будь-якого персонажа. У всіх цих випадках дитина відчуває себе господарем та режисером власного маленького світу, що розміщується на пісочному листі. Те, що раніше таїлося в глибині дитячої душі, виходить на світло; персонажі гри приходять в рух, виражаючи найбільш актуальні для дитини відчуття і думки. Гра на піску з фігурками особливо плідна в роботі з тими дітьми, які не можуть виразити власні переживання. Діти із заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю та соромливістю зазвичай охоче вибирають фігурки та переключають на них свою увагу. Діти з нестійкою увагою вельми експресивні; гра дає їм багаті кінестетичні відчуття. Агресивні діти легко

вибирають персонажі, що символізують «агресора» та його «жертву». Успішним може бути застосування цього методу з дітьми, що переживають стрес в результаті втрати близьких або розлуки.

В процесі проведення піскової психотерапії виділяють **три стадії** гри з піском: хаос, боротьба і вирішення конфлікту.

На стадії **«хаосу»** дитина хапає безліч іграшок, безладно розставляє їх на пісочному листі, часто перемішує їх з піском. Подібні дії відображають наявність тривоги, страху, недостатньо позитивної внутрішньої динаміки. Через «хаос» відбувається поступова активізація психоемоційного стану та звільнення від нього. Багатократне повторення психотравмуючої ситуації дозволяє змінювати емоційне ставлення до неї. Стадія «хаосу» займає від 1 до кількох занять. Можна відмітити, як від картини до картини зменшується кількість фігурок, які використовує дитина, та з'являється сюжет.

Стадію **«боротьби»** можна спостерігати у складних дітей, підлітків дорослих. На пісочний лист несвідомо переносяться внутрішні конфлікти: агресія, образи, тривога, нездужання, реальні конфліктні взаємини тощо. Істоти в пісочниці вбивають один одного, сюжетами виступають сутичка, війна, важке протиборство. Через деякий час може з'явитися герой або сили, які наводять лад та відновлюють справедливість.

На стадії **«вирішення конфлікту»** можна спостерігати благополучні картини: мир, спокій, повернення до природних занять.

Гру з піском не можна інтерпретувати. Психолог повинен виконувати роль уважного глядача. Позиція психолога – це «активна присутність», а не керівництво процесом. Звільнення пригніченої енергії приводить до її трансформації, що дозволяє направити трансформовану енергію на розвиток особистості.

У пісковій терапії використовується дерев'яний піднос стандартного розміру (50 x 70 x 8 см), пісок, вода, колекція мініатюрних фігурок та предметів (камінчики, мушлі, гілочки). Колекція включає всі можливі

об'єкти, які тільки зустрічаються довкіллі. Використовуються фігурки реальні та міфологічні, створені людиною і природою, привабливі і жахливі. Використання природних матеріалів дозволяє відчутти зв'язок з природою, а рукотворні мініатюри – прийняти те, що вже існує. З їх допомогою маленькі і дорослі клієнти створюють в пісочниці цілі світи, що відображають їх настрій, переживання і проблеми. Тому колекція фігурок повинна бути здатна задовольнити їх запити – навіть найнесподіваніші. Для психотерапевта складання колекції може стати окремим творчим та захоплюючим процесом. Дно і борти пісочниць зазвичай фарбують в блакитний колір, що дозволяє моделювати образи води і неба.

Мистецтву піскової терапії вчать роками. Інтерпретацію картин освоюють, як досить складну мову. Що саме відбувається під час сеансів, необізаному взагалі важко зрозуміти. Але це не означає, що педагогам нічого запозичити у психотерапевтів для власної практики. Зазвичай ділянку дошкільного навчального закладу важку уявити без великої пісочниці – адже саме вона є простором колективного життя. Радимо спробувати поряд з великою пісочницею встановлювати маленькі: це хороший варіант для індивідуальної або парної гри. До цих пісочниць можна прикладати набори маленьких іграшок, що дозволяють створити власний маленький світ. Діти іноді намагаються створити такий світ у великій пісочниці. Але домовитися з усіма дітьми, які там грають, досить складно: там копають совочками, тут працюють іграшкові екскаватори та їздять іграшкові вантажівки. А невеликий обмежений простір виглядає затишно, відтак обживати його набагато приємніше і цікавіше.

У якийсь момент вихователь може перетворитися на фею, яка відправиться в подорож по чарівній країні. Кожного разу потрапляючи в новий пісковий світ, вона хоче дізнатися, як він називається, як звуться його жителі, які у них звичаї, що вони їдять, як відпочивають, в що грають, до кого ходять у гості. У феї можуть бути помічники: їх функція – все

запам'ятовувати. Щоб нічого не забути, вони роблять позначки за допомогою значків в записниках. А потім разом з феєю малюють карту чарівної країни. Про свою чарівну подорож фея розповідає іншим дітям увечері або наступного дня. Розповідь може опинитися дуже цікавою, наповненою захоплюючими деталями: «Сьогодні я розповім вам про чарівну подорож по Країні пісочних світів. Погляньте на карту: ось так виглядає ця країна. Перший світ, в якому я опинилася, називався...» А далі все залежить від вихованців – адже їхня уява та фантазія, підсвідомі бажання, втілені на піску можуть стати цікавими сюжетами для розповіді, а також певним містком, по якому педагогові надасться можливість зазирнути у душу дитини.

Цікавим у практиці роботи дошкільних навчальних закладів може бути моделювання ситуації розкопок. Дану ідею можна використовувати для організації сюжетно-ролевої гри або ігрового заняття. Полігоном для розгортання гри можуть стати дві-три невеликі пісочниці. Сюжет ґрунтується на міжпланетній подорожі двох (або трьох) екіпажів космічних кораблів землян. Це науково-дослідна експедиція, якій доручено досліджувати дві планети в сузір'ї Оріон, визначити, чи існує на них життя, чи життя існувало на них раніше. Коли екіпажі прибувають до планет, вони бачать перед собою тільки піщану пустелю. З Центру надходить наказ приступити до розкопок. Ось тут починається найцікавіше. З вечора педагоги повинні наповнити надра «планет»-пісочниць вмістом, який вдень розкопають експедиції. Припустимо, одна планета зберігає сліди людської цивілізації, інша – сліди величезних плазунів. У першому випадку в пісочниці можна закопати цілий замок з кубиків або конструктора. Деякі частини можуть стояти, деякі – виконувати роль тих, що зруйнувалися. Також можна закопати які-небудь деталі прикрас. У одному з кутів пісочниці можна закопати іграшковий посуд. Іграшковий посуд не відповідає за розмірами замку або палацу. Ця обставина – своєрідна інтрига. Дослідники отримують інструкцію: копати потрібно дуже обережно, знімаючи пісок тонкими пластами, у жодному

випадку не заглиблюючись, не викопуючи ям. Якщо лопатка наштовхнеться на якийсь предмет в піску, її потрібно терміново змінити на великий пензлик і далі працювати вже тільки пензликами, обережно звільняючи поверхні знахідки. Хто міг жити в замку? У дворі споруди діти можуть виявити портрети із зображенням інопланетян і скласти уявлення про їх зовнішній вигляд. Якого зросту вони були? Про це можна судити по величині арок і дверей. Їх можна виміряти за допомогою мірки. Виявивши, що частина споруди зруйнована, діти можуть зробити припущення про те, що послужило причиною руйнувань. Можливо, землетрус. А можливо – війна. Тільки кого з ким? Може, на планеті жили і інші мешканці? Для цього потрібно обстежувати ще не вивчені куточки пісочниці. У одному з кутів діти відкопають посуд, який за розмірами не відповідає зросту передбачуваних жителів замку. Мабуть, з нього їли істоти, розміри яких були набагато більші. Може, велетні? Окрім посуду, в цьому кутку пісочниці знайдені гігантський лук. Мабуть, велетні були дикунами. Вони не уміли будувати, а жили полюванням. Але, мабуть, вони уміли користуватися вогнем, тому що члени експедиції знайшли вуглики. Діти збирають всі предмети, виявлені при розкопках, кладуть в коробочки, привласнюють номер і замальовують в блокнотиках. Перед відльотом їм приходить наказ з Центру відновити споруди, виявлені на планеті, і визначити, чи придатні вони для житла. Виконавши завдання, експедиція повертається в Центр планетарних досліджень і звітує перед іншими експедиціями: демонструє знахідки, викладає версію життя на планеті та можливі причини її загибелі.

Інша експедиція не знаходить на своїй планеті сліди людського життя. Проте під час розкопок їй вдається виявити останки стародавніх ящерів. Їхні залишки можна зробити з солоного тіста. Навколо ящерів знайдені раковини молюсків та гладенькі камінчики. Чому ж ящери загинули? Чи то тому, що на планеті трапилася повінь, чи то навпаки: ящери жили у води, а потім клімат змінився, температура повітря різко підвищилася, водоймища пересохли, і це

привело до загибелі тварин. Ще в піску були виявлені шматочки бурштину. Про що це свідчить? Про те, що колись на планеті росли хвойні дерева, смола яких за багато тисяч років перетворилася на бурштин. Отже на планеті можна здобувати цей цінний матеріал! А ще в піску було виявлено три яйця (з пап'є-маше). Раптом вони не загинули? Експедиція отримує завдання провести експерименти із знайденими яйцями. За яких умов з них могли б вилупитися тварини? Напевно, потрібно створити відповідний режим вологості – як за часів життя ящерів. І ось яйця поміщають в резервуари з водою. Через три тижні вони «тріскаються» і з них «з'являються» тварини (іграшки). Діти вирішують створити на планеті науковий заповідник по розведенню ящерів та спостереженню за ними. Частина території обноситься огорожею. Туди поміщають «новонароджених». Інша частина залишається для розробки покладів бурштину. Діти замальовують свої знахідки, складають звіт експедиції та повертаються в Центр планетарних досліджень. Можна відкрити планету, колись заселену гігантськими розумними комахами, які виявилися «законсервованими» в результаті зіткнення супутника планети з кометою і раптової зміни планетарного клімату. Павуки теж могли жити в палацах, а харчуватися товстими мухами, яких вони, як корів, розводили в присадибних господарствах. Ці пропозиції – лише старт для захоплюючої подорожі, яка принесе насолоду дітям та педагогам. Сюжети можуть бути найфантастичнішими. Від цього заняття зовсім не втрачає своєї «наукової» значущості. Головне – моделювання процесу, який полягає в здійсненні розкопок за допомогою інструментів, що імітують справжні знаряддя праці археологів і палеонтологів, у фіксації знахідок та їх описі, у виробленні гіпотези, яка дозволила б зв'язати всі знахідки воедино. Гіпотеза в даному випадку нагадуватиме казку, що складається з опорою на візуальні підказки. Таким чином відбувається реалізація основного завдання дошкільної педагогіки – надати дитині можливість самовираження, яке є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості.

Карл Густав Юнг – засновник аналітичної психотерапії, психотерапевт, який запропонував принцип терапії піском.

Піскова терапія – техніка, що виникла в рамках юнгіанського аналітичного підходу та базується на роботі з символічним змістом несвідомого як джерелом внутрішнього зростання і розвитку.

Sandplay – пісочні ігри, термін, що виник у 30-х роках минулого сторіччя, автором якого є послідовниця Карла Юнга Дора Калфф.

Пісок – речовина, здатна викликати у людини найбагатші асоціації.

Психотерапія – турботи про душу.

«Хаос» – стадія гри з піском, на якій дитина хапає безліч іграшок, безладно розставляє їх на пісочному листі, часто перемішує їх з піском.

«Боротьба» – стадія гри з піском, яку можна спостерігати у складних дітей, підлітків дорослих; процес несвідомого перенесення на пісочний лист внутрішніх конфліктів (агресія, образи, тривога, нездужання, реальні конфліктні взаємини тощо).

«Вирішення конфлікту» – стадія гри з піском, на якій можна спостерігати благополучні картини: мир, спокій, повернення до природних занять.

Атрибути піскової терапії – дерев'яний піднос стандартного розміру (50 x 70 x 8 см), пісок, вода, колекція мініатюрних фігурок та предметів (камінчики, мушлі, гілочки).