

МНОГООБРАЗИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ: ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Валиуллина Е. В.

*кафедра психиатрии, наркологии
и медицинской психологии*

КемГМУ

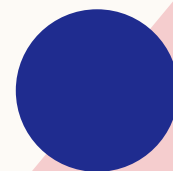


АННОТАЦИЯ

В работе предпринята попытка охарактеризовать **песочную терапию** в рамках **арт-терапии**, раскрыть особенности применения метода, а также представлены результаты **анкетирования** лиц молодого возраста по вопросам песочной терапии.

Небольшая часть респондентов знают о песочной терапии, но подавляющее большинство из них считают, что **игры с песком могут оказать положительное действие на эмоциональное состояние** человека.

Песочная терапия предполагает **применение песка в терапевтических и диагностических целях**, песочная психотерапия – **психотерапевтический метод**, основанный на тактильных ощущениях и игровой деятельности с песком.



КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:



песок,
арт-терапия,
искусство,
песочная
терапия,
психология



ВВЕДЕНИЕ

Арт-терапия как форма терапии искусством, представляет собой совокупность психологических методов воздействия, которые применяются в контексте творческой деятельности клиента и психотерапевтических отношений с ним психолога.

Многообразные формы арт-терапии используются с лечебной, коррекционной, профилактической, реабилитационной, развивающей и диагностической целями.

Арт-терапия предоставляет участникам достаточно высокую степень свободы. «Поощряется спонтанный характер творческой деятельности; участники сами выбирают форму, материалы, цвета; определяются с замыслом и мерой участия в групповой деятельности. Творчество само по себе обладает целительной силой»



И.Г. Малкина-Пых, 2008

ВВЕДЕНИЕ



Песочная терапия берет свое начало из «техники активного воображения», предложенной **К. Г. Юнгом**.



По его мнению, песочница выступает аспектом *коллективного бессознательного*, занятия с песком — возвращают в детство, активизируя «*архетип ребенка*» и способствуют терапии по преобразованию личности.





ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



В работе применялся:

- ➔ обзор научной литературы,
- ➔ анализ психологических и психотерапевтических публикаций,
- ➔ анкетирование,
- ➔ интерпретация результатов,
- ➔ обобщение полученных данных

Анкетирование было проведено при помощи авторской анкеты «Песочная терапия», направленной на изучение осведомленности молодых людей о методе песочной терапии



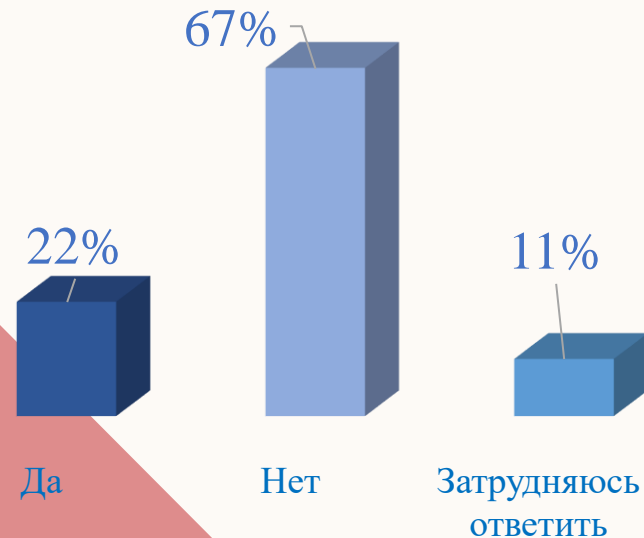
В опросе принимали участие юноши и девушки в возрасте от 17 до 20 лет, всего было проанкетировано 54 человека



РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Песочная терапия может выступать невербальной методикой психокоррекции, «механизм действия которой основан на активации жизненных ресурсов организма».

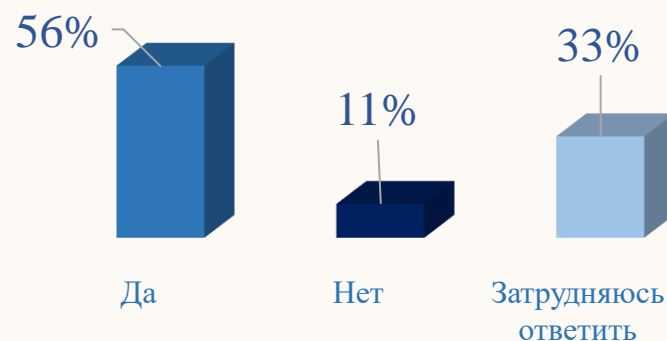
Знаете ли Вы, что такое "Песочная терапия"?



Методики песочной терапии **сочетают невербальное самовыражение** в процессе создания композиций из песка и **вербальную интерпретацию** в процессе рассказа о композиции.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Считаете ли Вы, что игровой песок, как универсальный материал можно использовать в обучении и воспитании?



Как указывают ученые: этот эффект существует не только в отношении нормально развивающихся детей, но и по отношению к их сверстникам, имеющим особенности развития

Многие исследователи отмечают, что **песочная терапия** обладает большим **образовательным потенциалом**:

- ➔ стимулирует интенсивное развитие познавательных процессов,
- ➔ способствует мотивации,
- ➔ помогает преодолеть негативные эмоции,
- ➔ гармонизирует общее психоэмоциональное состояние

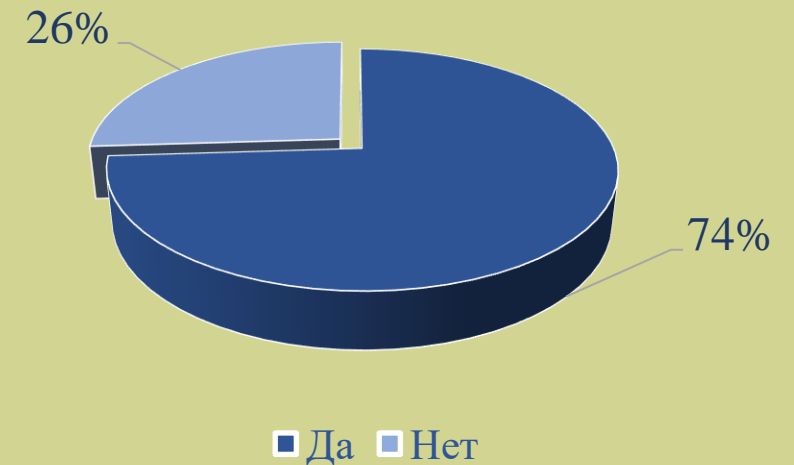
РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для выражения внутренних *психологических защит* личности в **песочной терапии** применяются различные фигурки – *архетипические образы* (двери, заборы, калитки, мосты, границы, ворота и т.д.).

В процессе работы с песком эти барьеры устраняются, ворота, калитки и двери открываются и т.д.



Как вы считаете, может ли песочная терапия оказать положительное влияние на эмоции человека?



РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Профессиональная песочная терапия с детьми структурирована, разделена на этапы:

ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, СЕНСОРНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПРЕДМЕТНО-ОРУДИЙНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ПРЕДМЕТНО-ИГРОВАЯ АКТИВНОСТЬ

СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

ДИАГНОСТИКА ПРОЦЕССА СОЦИАЛИЗАЦИИ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СО СВЕРСТНИКАМИ ИЛИ С РОДИТЕЛЯМИ, АКТИВАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ХУДОЖЕСТВЕННО- ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВООБРАЖЕНИЯ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ, ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ ПО ОБРАЗЦУ – ПО ЗАДАНЫМ УСЛОВИЯМ – ПО СОБСТВЕННОМУ ЗАМЫСЛУ

Кроме того, методы песочной терапии позволяют оценить особенности детско-родительских отношений, продемонстрировать образцы взаимодействия с ребенком, при необходимости скорректировать модели поведения взрослых с ребенком

Н. В. Зеленцова-Пешкова, 2015

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ



Играя в песочнице в детстве Вы:



Психотерапевтическая работа с песком реализует комплекс развивающих, воспитательных и обучающих задач и ориентирована на достижение следующих **целей**:

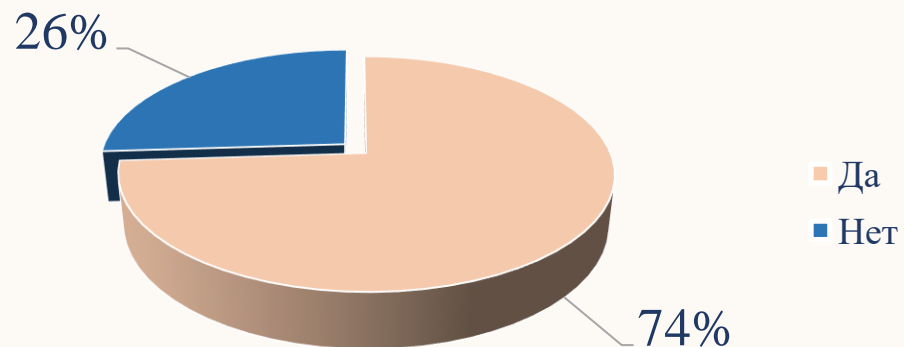
- создание комфортной стимулирующей среды для проявления творческой активности;
- развитие познавательной сферы; развитие мелкой моторики;
- развитие фонематического слуха и обучение чтению и письму;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;
- развитие наглядно-образного, наглядно-действенного, словесно-логического, творческого, критического мышления и фантазии;
- снижение психологического эмоционального напряжения, актуализация эмоций, проявление эмпатии



РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ведущим механизмом песочной терапии выступает перенос субъективного опыта и эмоций на песок с последующей интерпретацией результатов такой деятельности

Вспоминая период детства сейчас, отвечая на вопросы анкеты, захотелось ли Вам поиграть / потрогать / прикоснуться к песку?



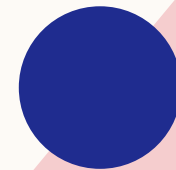
Терапия песком эффективна и в работе с детьми, и в работе со взрослыми, позволяя не только выявить психологические проблемы, но и **найти ресурсы** для их устранения



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современной психотерапевтической работе *песочная терапия* может выступать частью арт-терапии, психоаналитической терапии или игровой терапии, а также быть самостоятельным методом для лечения эмоциональных расстройств личности.

Метод *песочной терапии* эффективен для диагностики актуального психологического эмоционального состояния, выявления психологических защитных механизмов, вытесненных негативных мыслей, неприятных эмоциональных состояний, внутренних противоречий и конфликтов.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разнообразие техник работы с песком позволяет выбрать оптимальный вариант под конкретного клиента и достичь **положительных результатов:**



- ➔ повысить **самооценку** и уверенность в собственных силах;
- ➔ развить навыки «смотреть со стороны» на свои проблемы и непредвзято **осмысливать** происходящее;
- ➔ **восполнить** дефицит общения и **разрешить** конфликтные ситуации;
- ➔ улучшить общее **эмоциональное и психологическое состояние**;
- ➔ **выбрать вектор** для дальнейшего развития личности

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

