

образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 191 г. Новосибирска». – Новосибирск: Изд-во НИПК и ПРО, 2006. – 122 с

6. Создание здоровьесберегающего информационного пространства в структуре базисного учебного плана начальной школы, содействующей укреплению здоровья: сборник материалов из опыта работы по реализации концепции развития образовательного учреждения с позиции здоровьесбережения / Авт. коллектив [и др.]; под ред. канд. пед. наук А. Ю. Прилепо. – Новосибирск: Изд-во НИПК и ПРО, 2007. – 56с.

УДК: 615.851

Иванищева А.С.
ФГАОУ ВПО РГППУ,
г. Екатеринбург

МЕТОДЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: песок – один из природных материалов, который часто используется в практической психологии. Основными техниками песочной терапии являются песочница, песочная анимация, песочные картины и песочные скульптуры. В данной работе мы даем краткую характеристику каждого метода использования песка на практике.

Ключевые слова: песочная терапия, песочница, песочная анимация, песочная картина, песочные скульптуры.

В своей работе психологи используют различные психотехники, которые помогают клиенту осознать свою проблему и найти ее решение. Одной из таких техник является техника использования песка.

Свое начало метод песочной терапии берет из психоаналитических работ К.Г. Юнга, который определил песочницу 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». Пройдя через собственный опыт знакомства со своим «внутренним ребенком», Юнг пишет: «Доминанта ребенка – это не только нечто из далекого прошлого, но и то, что существует сейчас, то есть, это не рудиментарный след, а система, функционирующая в настоящем. ... Ребенок прокладывает путь к будущему преображению личности».

Последовательницей теории К.Г. Юнга была Д.Клаф, которая считала, что 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).

Песок – это природный материал, он являет собой некую бесформенную массу, состоящую из частиц. Эта масса перемещается в природе под воздействием таких сил как ветер, либо вода. При смешивании песка с водой появляется возможность лепить, строить трехмерные формы, либо создавать разного рода фактуры и текстуры на поверхности песка, выкапывать ямы, рыть тоннели, прятать и выкапывать предметы. Человеку практически любой культуры и эпохи песок привычен, как естественный материал, с которым можно контактировать. Песок уже многие миллионы лет существует на нашей планете, и песчаные пляжи имеются практически во всех частях мира. В песке материальным образом присутствует, отражена история развития нашей планеты с незапамятных времён.

Свойства песка определяют особенности игры и взаимодействия с ним. Песок можно сыпать, из влажной его массы можно лепить руками формы, а если человек лежит на песке – это, пусть на первый взгляд и пассивный процесс, тоже своего рода работа с ним, которая происходит за счёт всего тела.

На сегодня, самой распространенной техникой использования песка остается метод песочницы, где на специальном подносе с песком клиенту предлагается создать собственный мир с помощью фигур. Такая техника позволяет клиенту не только осознать и найти решение своих проблем, но и на время погрузиться в мир детства, где можно изменить или создать заново те или иные аспекты действительности, снять эмоциональное напряжение, что способствует самораскрытию человека.

Еще одной техникой использования песка является техника рисования песком по стеклу, в которой клиенту предлагается создать либо песочную картину на специальном столе с подсветкой, либо создать песочную анимацию, которая бы отражала актуальное состояние клиента. В отличие от песочной терапии данная техника только начинает свое развитие. Она позволяет клиенту не только осознать свою проблему и найти ее решение, но и увидеть эту проблему в течение его жизни. Она отражает в большей части не статичность этой проблемы, а именно динамику, поскольку песочная анимация заключает в себе движение, развитие сюжета.

Находясь на специальном стекле с подсветкой, песок создает некое таинство, позволяющее человеку коснуться не только природы, но и погрузиться в таинственный мир бытия. Когда же человек касается руками песка, он открывает для себя дверь между сознанием и подсознанием. Именно такое таинство позволяет человеку на время соединить для себя то, что он осознает постоянно и то, что проявляется в нем в его жизни.

Песочные картины представляют собой нанесение песка на материал (преимущественно картон) и его фиксирование при помощи клея. Клиент может изображать различные картины в зависимости от того, в каком направлении происходит занятие: психолог либо сам направляет клиента и задает тематику, либо позволяет рисовать на свободную тему. Такой метод позволяет улучшить свое внутренне состояние и выбросить негативную энергию. Рисовать можно как песком, так и любыми сыпучими материалами. При этом клиент чаще всего свободен в выборе и материалов и цвета, используемого песка. Однако бывают и исключения, когда психолог ограничивает выбор материала и цвета.

К числу малоиспользуемых методов работы с песком в психологии относятся создание песочных скульптур и песочных композиций в бутылке. Эти методы достаточно затратны в финансовых условиях (создание специально-организованной площадки на свежем воздухе для песочных скульптур, закупка песка, инструментов для создания песочных скульптур, стеклянной посуды для создания композиций в бутылке и др.), в кадровых условиях (отсутствия специалистов, имеющих достаточные знания и навыки в работе с песочными скульптурами на открытом пространстве) и в природных условиях (только южная часть России имеет необходимые климатические условия, которые бы позволяли психологам работать с клиентами на открытом воздухе, в частности на специально организованных пляжах).

В процессе работы с песком человек использует свои руки, практически не прибегая к помощи вспомогательных средств, он содает «без посредников», передавая песку одновременно свои эмоции, чувства, переживания, энергию. Играя песком, человек получает из песка новую энергию, новые эмоции, новые ресурсы для решения проблем. Тем самым он актуализирует свои источники жизненной силы. Изучение собственного мира, созданного в песке заставляет человека посмотреть на себя со стороны и понять себя и свои проблемы, увидеть себя самого с новых позиций. Игра в песок — это возвращение человека в детство, в мир покоя и умиротворения, который открывает для человека множество путей жизни.

Список литературы

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Академический проект, 1999.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д, Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум песочной терапии. – СПб.: Речь, 2010.
3. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2008.
4. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. –СПб.: Питер, 2001.

УДК 502.12+502:37.03+378.033

Игнатов С. Б.
ФГБОУ ВПО ТюмГНГУ,
г. Тюмень

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕОНТОЛОГИИ: ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ В СОДЕРЖАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Экологическая деонтология объединяет в целостную систему знания об общественно значимых, экологически обоснованных способах регулирования отношений человека, общества и природы. В