

Науково-практична платформа II
ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ
УМОВАХ

ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ У РОБОТІ
З ПСИХОЛОГІЧНО ТРАВМОВАНИМИ ДІТЬМИ

Атаманчук Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com*

Сьогодні сповнене стресових подій, які надають сильний психотравмуючий вплив на дітей. Олена Зеленська, спираючись на дослідження проведене аналітичною компанією Gradus наголошує, що три чверті українських дітей (75%) демонструють симптоми травматизації психіки. Психотравма – це значущі для даної людини події, які викликають тривалі емоційні переживання і мають тривалий психологічний вплив [2].

У дітей психіка ще не сформувала захисні механізми, як у дорослої людини, і вплив війни ними переживається болючіше. Проте, дитяча психіка адаптивна. Навіть за травмуючої події – якщо вчасно надати допомогу та підтримку дитині, ризики шкоди значно зменшуються.

Пісочна терапія є одним із методів терапії, який використовується для роботи з психологічно травмованими дітьми. Цей метод дозволяє дітям виразити свої почуття, емоції та досвід, використовуючи пісок, фігурки і іграшки. Пісочна терапія передбачає глибинну роботу з почуттями як дітей так і дорослих людей, дає можливість проаналізувати особистісні, поведінкові прояви, зменшити біль, страх, тривогу, змінити стан на краще, розслабитися [1]. Важливо зазначити, що цей метод не є заміною інших психотерапевтичних підходів, але може бути корисним як частина комплексної терапії.

Дора Калф, основним принципом пісочної терапії вважала, створення вільного та захищеного простору, в якому людина може виражати та досліджувати свій внутрішній світ,

перетворювати власний досвід і переживання в образи, до яких можливо доторкнутися і побачити. Страхи, конфлікти, бажання стають осяжними і доступними перетворенню [3].

Пісочна терапія – це спосіб спілкування дитини з навколишнім світом і самою собою, а також засіб зняття внутрішньої напруги. У пісочниці дитина створює те, що відбувається в її реальному житті або ж те, що вона хоче в нього додати. Вибудовуючи на піску сюжет, дитина відтворює власну картину життя і має можливість подивитися на історію про себе саму. У такі моменти, оцінивши ситуацію з боку, дитина перестає її боятися. Пісочна техніка допомагає висловити переживання, біль від втрат та почуття, про які важко розповідати. Створювані картини на піску допомагають біль і страждання перенести у зовнішній простір. Пісочний простір дає ресурс психологічно травмованим дітям.

Пісочна терапія допомагає у роботі з психологічно травмованими дітьми включають наступне:

Безпечний простір. Психолог або терапевт створює безпечне середовище, де дитина може вільно виразити свої почуття та думки.

Зниження тривожності. Робота з піском допомагає знизити тривожність і напругу в психологічно травмованих дітей. Вони відчують певний спокій, коли створюють і маніпулюють пісочними об'єктами.

Розвиток самосприйняття. Пісочна терапія допомагає дітям краще зрозуміти себе, свої почуття і реакції на травматичні події. Вони мають можливість створювати сцени та образи, які відображають їхній досвід та переживання.

Вираження та обробка травматичних подій. Діти використовують пісок і фігурки, щоб відтворити та пережити травматичні ситуації у контрольованому середовищі. Це сприяє обробці травматичних досвідів і полегшенню їхнього перетравмування.

Розвиток копінг-стратегій. Пісочна терапія допомагає дітям розвивати копінг-стратегії та навички управління стресом, щоб вони могли краще справлятися зі своєю травмою та її впливом на життя.

Спостереження. Фахівець спостерігає за тим, як дитина використовує пісок і іграшки, та аналізує творчість для отримання поглибленого розуміння її потреб та проблем.

Рефлексія і діалог. Психолог підтримує дитину в розмові про те, що вона створила в піску, допомагаючи їй зрозуміти власні

почуття і думки, а також розвивати здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Після того, як дитина виразила свої почуття і думки, психолог допомагає їй знайти шляхи подолання травми та забезпечити покращення її психологічного стану.

Пісочна терапія може бути особливо корисною для дітей, яким важко висловлюють свої почуття словами. Вона також сприяє розвитку креативності, самовиразу та співпраці. Важливо, щоб цей вид арт-терапії проводився кваліфікованими спеціалістами, що мають досвід у роботі з дітьми.

Для прикладу подаємо опис пісочної техніки, яку використовуємо у роботі з психологічно травмованими дітьми та дорослими.

Пісочна техніка «Маяки»

Матеріал: зошит, ручка, серветка, 1 кг манки, контейнер для манки (аркуш паперу А3, піднос, картонна коробка тощо), 30 іграшок розміром з кіндер сюрприз, пензлик, 10 різних гудзиків, 10 різних камінців не більше грецького горіха, 1 цукерка.

Опис техніки. Зараз, щоб налаштуватися на процес, який буде відбуватися, виконаємо мотиваційні ігри з піском. Для цього, візьміть манку в руки і зробіть дощик. Спочатку невеликий, потім більший і зовсім великий. Зараз подумайте, як можна занурити руку в манку (наприклад: на правій руці мізинець, а на лівій великий палець, а зараз спробуйте занурити по черзі то зовнішню частину долоні то внутрішню). Зробіть з манки максимально велику гірку.

Отже, ми познайомилися з матеріалом (піском).

Уявіть, що подихом вдуваєте у саму вершину гірки цілюще повітря життя, Ви вдуваєте і тонкий простір оживає. А зараз, гірку перетворіть на рівнину товщиною в мізинець. На цій рівнині кісточками пальців зробіть відбиток предмету Вашої кімнати, так, щоб було зрозуміло який це предмет (книга, вікно чи щось інше). Зараз, якщо є потреба, витріть серветкою руки від манки.

Напишіть/скажіть, як можна позначити одним словом Ваш стан (спокій, рівновага, подив, бажання тощо).

Зараз подумайте та виберіть людину чи ситуацію для вибачення. Це може бути ситуація вибачення самого себе/самої себе. Згадайте ситуацію, яку довго носили чи носите на серці. Ви не будете про неї нікому розповідати, тільки собі.

На чистій, рівній пісочниці створіть картину під назвою «Мое життя до цієї події» (рис. 1-2). Можна використовувати для створення пісочної картини будь-які елементи приготовлені Вами (фігурки, камінці, гудзики, пензлик).

Працюємо.

Зараз вносимо в наше життя сліди тієї події руками, пензликом, чим завгодно. Відтворимо на пісочному просторі сліди болі, несправедливості, образи, з якими Ви зіштовхнулися.

Зробіть пісочницю чистою від фігурок, рівною.



Рис. 1-2. Моє життя до події

Прийшов час і після неприємної ситуації, пережитих неприємних подій день за днем, рік за роком пісочний простір відновлювався. Будь ласка, на чистій пісочниці створіть картину, яка буде відображати стирання слідів неприємного, ніби сліди трагедії, втрати, болю чи образи стали згладжуватися часом.

І ось починається період відновлення. Будь ласка, спробуйте зараз у пісочниці за допомогою рук побудувати доріжку, шлях до джерела ресурсу. Використовуйте камінці, гудзики, все що є. Будь ласка, створіть шлях до джерела ресурсу. Дійте так, що все складеться! Вірте у те, що саме зараз усе складеться найкраще! І коли вибудуєте шлях, створіть якийсь знак, який буде означати «Старт», початок нового шляху (рис. 3-4).

Зробіть пісочницю чистою від фігурок, рівною.



Рис. 3-4. Шлях до джерела ресурсу

І зараз, будь ласка, виберіть для себе три-п'ять маяків, три-п'ять людей – це можуть бути Ваші рідні, близькі, друзі, учителі. *Запишіть імена цих людей.* Якщо дитина не вміє писати, то імена записує психолог. Ці люди будуть тими маяками, які освітлюватимуть шлях, щоб не повернутися у ту ситуацію, де були біль, образа і неприємності. Виберіть фігури, які будуть асоціюватися з трьома чи п'ятьма людьми, і розташуйте їх у Вашому чистому пісочному просторі (рис. 5-6).

Зробіть пісочницю чистою від фігурок, рівною.



Рис. 5-6. Маяки

А зараз створіть у пісочному просторі свій намір «бути щасливим/щасливою». Задайте в пошуку Google (гугл) мудрі вислови. Відкрийте, знайдіть п'яту фразу, прочитайте її та запишіть. Якщо дитина потребує допомоги то психолог надає її. Про що б там не йшлося – це про ресурс. Створюємо в своєму пісочному просторі щось таке, що буде символізувати намір «бути щасливим/щасливою» (рис. 7-8).



Рис. 7-8. Намір «бути щасливим/щасливою»

Які почуття відчуваєте?

Візьміть цукерку в руки. Зарядіть її усім тим світлом, надією, теплом, яким можете. Покладіть цукерку в свою сумочку чи простір до якого дотичні кожного дня. Прийде такий час, коли відчуєте, що з Вами трапилася не зовсім приємна пригода. Я дуже Вас прошу, в хороші дні цукерку не відкривайте. Найвищим актом щедрості до себе самого/самої буде, коли не в кращий свій день Ви не просто згадаєте про цукерку, а й поділитесь нею з кимось.

Напишіть одним словом почуття, яке переживаєте (щастя, впевненість, легкість тощо).

Для психологічно травмованих дітей важливо створити умови, які допоможуть їм відновити внутрішню силу «Я». Пісочний простір дозволяє вивільнити жахливі почуття. Побудовану в піску картину можна легко змінювати. І це стимулює дитину до життя і розвитку. Проживаючи різні почуття під час побудови пісочних композицій у дитини відновлюється доступ до глибинних та ресурсних шарів психіки.

Досвід використання пісочної техніки у роботі з психологічно травмованими дітьми дає підстави виділити її ефективність, а саме: можливість «відіграти» або «програти» власні почуття та шляхи розвитку сценарію складних ситуацій; створити свій внутрішній простір, який допомагає впоратися з переживаннями творчо; контроль власних імпульсів; зниження тривожності, страху; гармонізація психічного стану; зняття психосоматичної напруги та інших труднощів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітям під час війни: ресурс арт-терапії. *Актуальні проблеми наступності дошкільної і початкової освіти*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, кафедра теорії та методик дошкільної освіти; [відпов. секр. К. І. Демчик]. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. 252 с.
2. Лозінська Н.С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2 (50). С. 65–73.
3. Dora M. Kalff, Barbara A. Turner PhD, Dr. Martin Kalff. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche (The Sandplay Classics series) Publisher: Temenos Press. April 1, 2004. P.169.