

TERAPIA PRIN JOCUL CU NISIP

Psiholog BOJIN EMESE ROBERTA



Jocul este mediul natural prin care copiii învață despre lumea care-i înconjoară, iar terapia prin joc a fost dezvoltată pentru a răspunde nevoilor de bază ale copiilor. Terapia prin joc este o practică ce are la bază o gamă largă de teorii psihologice iar eficiența sa este atestată de o multitudine de cercetări științifice. Această formă de asistare a copiilor în procesul de consiliere este una dintre cele mai accesibile tehnici de terapie prin joc.

În terapia prin joc se folosesc de o serie de tehnici și unelte precum: terapia prin mișcare și dans, jocuri strategice, povești terapeutice, jocul cu păpuși, desenul, pictura și modelajul, vizualizarea creativă, jocurile de rol, jocul cu nisip etc.

Dintre acestea, ne vom îndrepta atenția spre terapia Sandplay sau terapia prin jocul cu nisip. Sandplay este o intervenție terapeutică nonverbală care folosește o cutie de nisip, figuri miniaturale de jucărie și, uneori, apă, pentru a crea diverse scene într-o ladă cu nisip, prin care se reflectă gândurile, luptele interioare și preocupările unei persoane. Această formă de terapie prin joc se practică împreună cu terapia prin vorbire, folosind lada cu nisip și figurile ca instrumente de comunicare.

Terapia prin jocul cu nisip nu este destinată doar copiilor; și adulții pot beneficia de valențele terapeutice ale acestui mod de abordare în intervenția psihologică. Terapia Sandplay este adesea folosită cu cei care au suferit o traumă sau un abuz. Deși jocul de nisip este deosebit de potrivit pentru lucrul cu copii mici, care adesea nu își pot exprima emoțiile prin cuvinte, este, de asemenea, o tehnică utilă pentru unii adolescenți și adulți care au probleme cu exprimarea trăirilor interioare.

Cu ajutorul terapiei prin jocul cu nisip, un copil poate fi ajutat:

- să se dezvolte din punct de vedere emoțional, comportamental și cognitiv
- să capete o imagine de sine sănătoasă
- să caute soluții alternative de rezolvare a problemelor cu care se confruntă
- să își gestioneze emoțiile și reacțiile impulsive
- să exprime ce se întâmplă în lumea sa interioară

Cum se desfășoară o sesiune de terapie Sandplay?

Copilul este invitat să exploreze un raft plin de jucării în miniatură, figurine și obiecte pe care le va aranja într-o ladă cu nisip fin, a cărei laturi interioare sunt vopsite în albastru pentru a simboliza imaginar apa sau cerul. Miniaturile trebuie să se încadreze în mai multe categorii: oameni, personaje de desene animate, animale (preistorice, domestice și sălbatice, păsări, animale marine, reptile, insecte), vegetale (copaci, arbuști, plante, flori, etc), minerale (roci, pietre pretioase), elemente naturale (conuri, semințe, ghinde, castane, scoici, melci, etc). De asemenea trebuie să fie prezente jucării de război (arme, soldați, tancuri), mașini, avioane, vapoare, clădiri, garduri, poduri etc. Trebuie să existe și obiecte abstracte. Aceste miniaturi sunt așezate pe rafturi de-a lungul pereților încăperii de joc. Psihologul observă atent felul în care sunt alese jucăriile, cum construiește scena din ladă, în timp ce analizează și interacțiunea persoanei cu nisipul. Copilul poate adăuga apă în nisip și poate plasa miniaturile în lada de nisip ghidat de imaginația și subconștientul său. În nisip, copiii pot crea castele, munți, peșteri, toate simboluri ale pământului, alături de însuși nisipul. Apa este simbolizată prin albastrul de pe cutie, prin lacurile, râurile și mările rezultate prin înlăturarea parțială a nisipului, lăsându-se să se vadă albastrul cutiei. Nisipul are în sine o valoare terapeutică, stimulând atât tactil, cât și imaginativ. Alt element cheie în jocul cu nisip este tăcerea, care în context terapeutic, înseamnă acceptare, respect pentru lumea interioară a copilului, dar și încredere în capacitatea de autovindecarea a acestuia. Tehnica jocului cu nisip a fost denumită și “terapia prin tăcere”. Acceptarea în tăcere și cu respect a imaginilor create în timpul procesului din jocul cu nisip conduce către vindecare emoțională.

Jocul este cel de-al treilea element cheie în această metodă terapeutică. Jocul, ca și nisipul și apa, este terapeutic prin sine însuși. Lumea construită în lada de nisip este o exprimare metaforică și de obicei copilul țese o poveste care încadrează scena, proiectând conflictele interioare în exterior. Terapeutul va da sens și va interpreta simbolistica scenei, obținând astfel acces la lumea psihică a copilului.

Crearea unei reprezentări vizuale a conținutului psihicului dezvăluie frământări inconștiente care sunt inaccesibile în alt mod. Pe măsură ce materialele conținute în inconștient apar vizual și simbolic, acestea provoacă restructurări psihice și schimbări în comportament.

Ce este terapeutic în jocul din lada de nisip cu miniaturi?

Pe măsură ce copilul lucrează în lada cu nisip, este urmărit cu atenție comportamentul său verbal și nonverbal. Terapeutul trebuie să consemneze cu grijă toate aspectele observate la copil în timpul jocului. Jocurile imaginare influențează dinamica inconștientului și astfel, acționează asupra psihicului, dându-i metodei valoarea de intervenție. În timpul procesului, terapeutul observă expresiile faciale ale copilului în permanență, în special schimbările de expresie, făcând legătura dintre elementele pe care le așează în lada cu nisip și starea pe care o exprimă.

Întrebările se lasă pentru această etapă de final, fiind foarte important sensul pe care copilul îl dă elementelor utilizate, iar terapeutul trebuie să fie foarte abil pentru a afla aceste sensuri fără a influența în vreun fel procesul. Copilul poate avea multe de spus despre ceea ce a construit sau poate nu va spune nimic. Procesul de vindecare se realizează întotdeauna din interior spre exterior.

Câteva imagini din practica mea cu copiii la cabinet.



Terapia prin jocul cu nisip poate fi de ajutor pentru următoarele situații: probleme de socializare, dificultăți de vorbire, anxietate, tristete sau furie, refuzul de a vorbi, fobii, divorț, neglijență, abuz.

Terapia prin joc nu se concentrează în totalitate asupra copilului, ci îi implică și pe părinți, profesori, educatori, bunici sau alți adulți care au în grijă copilul. De cele mai multe ori, adulții încearcă să-i înțeleagă pe copii și să discute cu ei într-o manieră intelectualizată, dar pentru a înțelege cu adevărat un copil este necesar să intrăm în lumea lui și să vorbim pe limba lui iar cel mai bun mod de a face acest lucru este prin joc.

Surse bibliografice:

Amman Ruth, (2014) Terapia prin jocul cu nisip – Sandplay, Editura TREI, București.

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/sand-tray-sand-play-therapy>