

**Топчило А. В.,**  
ад'юнкт ад'юнктури  
Національний університет цивільного  
захисту України  
(м. Черкаси, Україна)

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ «SANDPLAY THERAPY» В РОБОТІ З РЯТУВАЛЬНИКАМИ ДСНС УКРАЇНИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕНЬ**

Професійна діяльність рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі ДСНС України) пов'язана з високим рівнем психоемоційного напруження, частими зіткненнями з небезпечними та травматичними подіями. В умовах воєнного стану, постійних цілеспрямованих обстрілів саме під час ліквідації наслідків ворожих атак цивільного населення ризику фізичних поранень і психотравм фахівців аварійно-рятувальних підрозділів суттєво зростають. Співробітники ДСНС України, після отриманих поранень потребують не лише медичної та фізичної реабілітації, а й комплексної психологічної підтримки, спрямованої на подолання негативних психологічних станів та відновлення внутрішніх ресурсів [4, 5].

У цьому контексті актуальним постає пошук і впровадження інноваційних методів психотерапевтичного впливу, здатних забезпечити м'яке, безпечне і водночас ефективне опрацювання травматичного досвіду. Одним із таких підходів є **Sandplay therapy (пісочна терапія)**, яка ґрунтується на символічному моделюванні внутрішнього світу людини через роботу з піском і мініатюрними фігурами.

Метод Sandplay therapy був започаткований у 1956 році в Швейцарії Д. Калфф на основі ідей К.Г. Юнга про архетипи та символи як глибинні структури психіки. Основною особливістю цього методу є можливість невербального вираження внутрішніх переживань через створення сцен у пісочниці, що дозволяє клієнту обійти захисні механізми та доторкнутися до несвідомого [2].

У наукових дослідженнях (Freedle L.R. (2007)), доведено, що пісочна терапія сприяє зниженню рівня тривожності, відновленню відчуття безпеки, інтеграції травматичного досвіду, а також покращує здатність клієнтів до саморефлексії та саморегуляції при наявних травмах головного мозку [1].

Webb-Johnson D.K. (2025) в своїх статтях вже висвітлювала підходи із застосування Sandplay Therapy як невербального методу роботи психолога з дорослими [3].

Для рятувальників ДСНС України, які зазнали поранень використання Sandplay therapy в процесі психологічного відновлення має низку перспективних переваг, а саме:

- безпечність та екологічність — метод не потребує активного вербального опрацювання травматичного досвіду, що зменшує ризик ретравматизації;

- сенсорна складова — робота з піском стимулює тактильні відчуття, що сприяє заземленню та зниженню фізіологічного напруження;

- символізація та інтеграція досвіду — пісочні сцени дозволяють відтворювати та трансформувати внутрішні образи, пов'язані з травмою, поступово інтегруючи їх у психіку;

- адаптивність — вправи з піском можна адаптувати для людей, які зазнали ампутацій та серйозних травм, що обмежують рухи після поранень.

Використання наступних адаптованих вправ з Sandplay therapy в індивідуальній та груповій роботі психолога ДСНС України сприятиме покращенню емоційного стану та опрацюванню травматичного досвіду пораненого не завдаючи повторної травматизації.

#### Вправа 1. «Дихання піску».

Мета: зниження фізіологічного напруження, розвиток навички саморегуляції.

Хід виконання: Учаснику пропонують повільно пропускати пісок крізь пальці, синхронізуючи це з диханням: вдих — набираю пісок, видих — пускаю сипатися. Пропонується уявити, що разом із піском «спадає» напруга та тривога.

Адаптація: підходить навіть для тих, у кого обмежена рухливість: достатньо мати невелику кількість піску в контейнері на колінах або столику.

#### Вправа 2. «Моє улюблене місце».

Мета: зниження тривожності, формування відчуття контролю та внутрішньої безпеки.

Хід виконання: у пісочниці запропонувати обрати фігурки та символи, що уособлюють безпеку (дім, дерево, фортеця, людина, яка підтримує). Розташувати їх у піску так, щоб сформувався «місце», де учасник відчувається максимально спокійно.

Рефлексія: «Що допомагає Вам тут почуватися комфортно та затишно?»

Адаптація: можна використати мінімум рухів рук; якщо є обмеження, фігурки допомагає розміщувати психолог за описом учасника.

#### Вправа 3. «Травма і ресурс».

Мета: символічна трансформація болючого досвіду та пошук ресурсу для його подолання.

Хід виконання: попросити вибрати дві фігурки: одну, яка символізує травму чи біль, іншу — підтримку чи силу.

Розташувати їх у пісочниці: спочатку на відстані, потім поступово змінювати простір між ними.

Обговорити: «Що змінюється, коли ресурс ближче до травми?».

Адаптація: якщо людині важко знайти ресурс можна згадати, якогось героя з фільму або книги і запропонувати поділитися цим ресурсом з учасником.

#### Вправа 4. «Мій шлях від болю до відновлення»

Мета: побудова майбутньої перспективи, формування установки на одужання.

Хід виконання: у пісочниці провести «дорогу» (борозну в піску). На початку дороги розмістити фігурку, яка символізує теперішній стан (біль, виснаження). Наприкінці — символ бажаного стану (здоров'я, мир, родина, професійна реалізація).

Обговорити: «Що допоможе пройти цей шлях?» і додати вздовж дороги фігурки «помічників» (родина, друзі, колеги, лікарі).

Адаптація: можна виконувати навіть з обмеженими рухами, використовуючи лише одну руку чи допоміжний предмет для малювання шляху.

#### Вправа 5. «Сліди сили»

Мета: усвідомлення власних ресурсів і внутрішньої стійкості.

Хід виконання: учасник залишає в піску відбитки рук, пальців чи навіть предмета, який асоціюється з силою (наприклад якийсь інструмент, річ тощо). Потім просимо додати фігурку чи символ, який уособлює його особисту силу чи підтримку.

Завершити вправу словами: «Ці сліди — нагадування, що сила лишається з тобою».

Адаптація: якщо руки пошкоджені, можна залишати сліди іншими предметами (палицею, протезом, символічним об'єктом).

#### Вправа 6. «Ті хто мене оберігає»

Мета: робота з почуттям вразливості після поранення та налаштування на підтримку.

Хід виконання: у пісочниці учасник розміщує «себе» (фігурку, яка символізує його теперішній стан). Навколо розташовує фігури-«близьких» — тих, хто любить, оберігає або допомагає (сім'я, колеги, тварина, символічні образи).

Психолог підкреслює важливість цього ресурсу та обговорює з учасником плани на майбутнє. Що буде робити учасник коли вилікується.

Адаптація: можна працювати з обмеженою кількістю фігур, важливо, щоб учасник відчув підтримку через символи.

Таким чином, Sandplay therapy має значний потенціал у системі психологічної реабілітації рятувальників ДСНС, які зазнали поранень, оскільки забезпечує безпечний простір для роботи з травматичними переживаннями та сприяє відновленню особистісних і професійних ресурсів.

#### Список використаних джерел:

1. Freedle L.R. Sandplay Therapy with Brain Injured Adults: An Exploratory Qualitative Study // *Journal of Sandplay Therapy*. – 2007. – Vol. XVI, № 2. – P. 115–133.

2. Pearson M., Wilson H. Sandplay Therapy: A Safe, Creative Space for Trauma Recovery [Електронний ресурс]. – 2023. – Режим доступу:

<https://www.bluelavenderclinical.com/sandplay-therapy-a-safe-creative-space-for-trauma-recovery> (дата звернення: 23.09.2025).

3. Webb-Johnson D.K. A Phenomenological and Qualitative Pilot Study Addressing the Necessary Competencies for Becoming a Competent Sandtray Therapy Practitioner // *European Scientific Journal (ESJ)*. – 2025. – Vol. 21, № 40. – P. 38. – DOI: <https://doi.org/10.19044/esj.2025.v21n40p38>.

4. Кердивар В.В. Роль психолога у підтримці та відновленні психологічного здоров'я співробітників ДСНС України після виконання завдань за призначенням в умовах війни. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України [Текст] : матеріали VI міжвідом. наук.-практ. Круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. Справ, 2024. С. 82-85.

5. Платонов В.М. Актуальні проблеми психологічного супроводу діяльності фахівців ДСНС України. Виклики сьогодення та можливі рішення. Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України (до 10-ої річниці створення Національної гвардії України) :тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 жовтня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 685-687.