



Sandtray
POLSKA



„Jedna scena – jedno pytanie”



Typ narzędzia: doświadczeniowe / refleksyjne

Czas: 10–15 minut

Forma: indywidualna

Charakter: nieterapeutyczny

To ćwiczenie pozwala doświadczyć jednego z kluczowych założeń sandtray: że znaczenie sceny nie rodzi się z interpretacji, lecz z obecności i uważnego towarzyszenia.

Ćwiczenie pokazuje, jak jedno pytanie może:

- pogłębiać proces
- albo go zamykać

Dla kogo jest to ćwiczenie

- dla psychologów, pedagogów, terapeutów i innych specjalistów pracujących pomocowo
- dla osób ciekawych pracy niewerbalnej
- jako autoeksploracja lub element szkoleniowy





Sandtray
POLSKA



„Jedna scena – jedno pytanie” ::::

Przebieg Ćwiczenia

1. Przygotuj tacę z piaskiem lub symboliczną przestrzeń (jeśli nie masz piasku – użyj kartki i przedmiotów).
2. Bez planu i celu stwórz jedną scenę.
3. Zatrzymaj się.
4. Nie opowiadaj historii.
5. Nie interpretuj.
6. Zadaj sobie jedno pytanie (wybierz tylko jedno):
 - „Co w tej scenie najbardziej przyciąga moją uwagę?”
 - „Gdzie w tej scenie jest dla mnie najwięcej napięcia?”
 - „Co w tej scenie chce pozostać takie, jakie jest?”
7. Pozostań z odpowiedzią przez chwilę, bez jej rozwijania.

Dla kogo NIE jest to Ćwiczenie

- nie jest narzędziem terapeutycznym
- nie jest przeznaczone do pracy z klientami
- nie służy do pracy z traumą ani silnym obciążeniem emocjonalnym





Sandtray
POLSKA



„Jedna scena – jedno pytanie”

Zatrzymaj się i sprawdź

1. Jak to było zadać tylko jedno pytanie?
2. Czy pojawiła się potrzeba „dopowiedzenia”?
3. Co się wydarzyło, gdy nie szukałeś/aś znaczenia?

**To ćwiczenie jest jedynie
zajawką sposobu pracy
sandtray.**

**Pełna metodologia omawiana
jest na szkoleniu.**

Ważne

W sandtray jakość pytania i moment jego zadania mają kluczowe znaczenie.

Tego nie da się nauczyć z samego ćwiczenia, wymaga to szkolenia i praktyki.

