



Sandtray
POLSKA



Budowanie w ciszy



Typ narzędzia: doświadczeniowe / refleksyjne

Czas: 10–15 minut

Forma: indywidualna

Charakter: nieterapeutyczny

Jak je wykonać?

1. Przygotuj tacę z piaskiem lub symboliczną przestrzeń (jeśli nie masz piasku - użyj kartki i przedmiotów).
2. Ustaw minutnik na 10 minut.
3. Przez cały czas:
 - nie mów
 - nie opisuj
 - nie tłumacz
 - nie opowiadaj historii
4. Jeśli pojawi się impuls, by coś wyjaśnić lub nazwać, zauważ go i wróć do budowania.
5. Po zakończeniu nie omawiaj sceny.

Po co to ćwiczenie?

To ćwiczenie pozwala doświadczyć jednego z podstawowych elementów pracy sandtray: ciszy jako przestrzeni dla procesu, a nie braku działania.





Sandtray
POLSKA



Budowanie w ciszy



Zatrzymaj się i sprawdź

1. Co było najtrudniejsze w ciszy?
2. Czy pojawiła się potrzeba kontroli lub „wyjaśnienia”?
3. Co zrobiłeś/aś z napięciem?

Granice

- To ćwiczenie nie jest narzędziem terapeutycznym.
- Nie stosuj go z klientami.
- Cisza w pracy klinicznej musi być bezpiecznie prowadzona.

Ważne

W sandtray cisza nie jest neutralna. Jest elementem procesu, który wymaga uważności i regulacji prowadzącego.

To mini-narzędzie pokazuje jedynie fragment pracy sandtray. Pełna metodologia i praca z ciszą są przedmiotem szkolenia.

www.sandtray.pl

