



Sandtray
POLSKA



Sandtray jako narzędzie refleksyjne :

Typ: mini-scenariusz edukacyjny

Czas: 20–30 minut

Forma: indywidualna lub grupowa

Charakter: nieterapeutyczny

Po co ten scenariusz

Ten mini-scenariusz pokazuje, w jaki sposób sandtray może być używany jako narzędzie refleksji i zatrzymania, bez wchodzenia w proces terapeutyczny.

Jego celem jest:

- zwiększenie uważności na własne doświadczenie,
- uporządkowanie myśli i odczuć,
- zobaczenie sytuacji z dystansu symbolicznego.

Dla kogo

- dla specjalistów pracujących pomocowo,
- do pracy własnej,
- do celów szkoleniowych i rozwojowych,
- w zespołach (np. refleksja po projekcie, sytuacji trudnej).





Sandtray
POLSKA



Sandtray jako narzędzie refleksyjne :

Dla kogo NIE

- nie do pracy terapeutycznej,
- nie do pracy z traumą,
- nie do interwencji kryzysowej,
- nie jako substytut terapii.

Przebieg mini-scenariusza

Wprowadzenie

- Krótkie zaproszenie do refleksji:
- „To nie jest ćwiczenie terapeutyczne. Nie musisz nic wyjaśniać ani rozumieć.”

Budowanie sceny

- Osoba buduje scenę odpowiadającą na jedno pytanie:
- „Jak wygląda moja sytuacja teraz?”

Zatrzymanie

- Chwila ciszy i patrzenia na całość sceny.

Jedno pytanie refleksyjne

Wybierz jedno:

- „Na co teraz zwracasz uwagę?”
- „Co w tej scenie jest dla Ciebie ważne?”
- „Co chcesz z niej zabrać?”

Zakończenie

- Bez omawiania, bez interpretacji, bez wniosków.





Sandtray
POLSKA



Sandtray jako narzędzie refleksyjne:

Czego tu NIE robimy

1. nie analizujemy symboli,
2. nie szukamy przyczyn,
3. nie rozwiązujemy problemu,
4. nie prowadzimy procesu terapeutycznego.

To mini-scenariusz jest jedynie zajawką zastosowania sandtray. Pełna metodologia, granice i bezpieczeństwo pracy są przedmiotem szkolenia.

Ważne

Ten scenariusz pokazuje, jak symbol i obraz mogą wspierać refleksję. Nie pokazuje, jak prowadzić proces sandtray w pracy klinicznej.

