

Глиноterapia у роботі психолога: стабілізація та відновлення

Глінотерапія – це метод психологічної та психотерапевтичної роботи із застосуванням природної глини.

Грунтовно вивчив і розвинув цей напрямок німецький психолог, професор Хайнц Дойзер. Протягом 20 років він проводив дослідження, працював із клієнтами із застосуванням глини. Він назвав свій метод "Поле глини". Пацієнтові пропонують проявити неусвідомлені імпульси на взаємодію з вологою глиною, що знаходиться в коробці(глиняному полі, метафоричному втіленні світу). З глиною людство взаємодіє ще з прадавніх часів, вже тоді люди почали «приручати» та використовувати глину собі на користь. З неї будували перші будинки, використовували у медицині, з глиною проводили обряди оздоровлення. Вже тоді вперше склалося позитивне ставлення до глини – позитивний архетип. Архетип того, що глина оберігає, захищає, гріє, лікує, одним словом дбає.

Глина має неймовірні цілющі властивості, адже в ній поєдналися дві найсильніші стихії – Земля і Вода

У глиноterapia є різні рівні роботи.

Перший – це знайомство із глиною, розігрів. Клієнт чіпає, мле глину, кидає або відщипує шматки. Він взаємодіє з глиною, не виліплюючи нічого конкретного. Сам матеріал допомагає відійти від контролю та гіперконтролю. Такий спосіб роботи корисний при депресивних, астенічних станах.

Другий - клієнт вже створює форми та об'єкти з глини. Це можуть бути кульки, ковбаски, млинці. **Третій** - з'являтися ландшафти, дерева, будиночки, персонажі, може народитись ціла історія. Іноді клієнти додають маленькі фігурки, наприклад, із пісочної терапия.

Глинотерапія допомагає:

- виплеснути сильні стримувані емоції - гнів, відразу, образу, ревності та інше.
- трансформувати неприємні емоції, зануритися в позитивні емоції;
- зняти психічне і фізичне напруження;

- знизити тривожність;
- краще розуміти своє тіло і керувати ним;
- розвинути увагу і просторове уявлення;
- впоратися з сильними переживаннями (травма, горе);
- подолати страхи, невпевненість в собі;
- навчитися розподіляти свої сили;
- поліпшити координацію рухів і розвинути міжпівкульну взаємодію.

Глинотерапія використовується:

- для самопізнання і творчого розкриття;
- для відреагування емоцій і почуттів;
- для встановлення контакту зі своїм тілом і почуттями;
- при роботі з внутрішньою картиною хвороби,
- при роботі з агресією, тривогою, травмою;
- дітям глина допомагає в розвитку уваги, мовленнєвому розвитку та зниженні та профілактиці негативних емоційних станів.