

ԱՎԱԶԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԻՏՈՒՄՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

ՍՈՍԵ ԽԱԶԻԲԱԲՅԱՆ

«Ձեր առջև ավազ է... Բնական ցանկություն է առաջանում ձեռքերն ընկղմել դրա մեջ՝ զգալով հաճելի սառնությունը, սահեցնել այն մափների միջով, զգալ սեփական ձեռքերի ջերմությունը:

Դրական հիշողությունները համակում են Ձեզ. մանկություն, ծով, արև, աշխարհի անվերջության զգացողություն և հրաշքի սպասում...»:

Տ. Դ. Զինկևիչ-Եվսփիզենևա

Հոգեբանության և հոգեթերապիայի զարգացման ընթացքում մշտապես արդիական է եղել հոգեթերապևտիկ «գործիքների»՝ մեթոդների հարցը: Այս հողվածում կփորձենք ներկայացնել հոգեթերապիայի համեմատաբար սակավ տարածում գտած և դեռևս լիովին չբացահայտված մեթոդներից մեկի՝ ավազաթերապիայի էությունը, ինչպես նաև ընդգծել այս մեթոդի կարևորությունն ու արդիականությունը մեր երկրում:

Մասնագիտական ոչ հարուստ գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ավազաթերապիան՝ որպես հոգեթերապևտիկ մեթոդ, ձևավորվել է անալիտիկ հոգեբանության շրջանակներում: Այն անձի՝ աշխարհի և ինքն իր հետ հաղորդակցման ճանապարհ է, ներքին լարվածության թթափման միջոց, որը թույլ է տալիս անգիտակցական-խորհրդանշային լեզվի միջոցով բարձրացնել ինքնավստահությունը և բացահայտել առկա ռեսուրսները¹:

Ավազաթերապիայի հիմնական նպատակը ստեղծագործական ինքնաբույս ինքնարտահայտման միջոցով այցելուի ինքնամոքումն է, իսկ հիմնական խնդիրը՝ անհատական անգիտակցականի ճնշված, արտամղված փորձը գիտակցված դարձնելը: Ավազաթերապիան հոգեթերապևտին թույլ է տալիս լուծել հոգեախտորոշիչ, շտկողական, թերապևտիկ, ստեղծագործական զարգացման մի շարք խնդիրներ: Ավազաթերապիան արտթերապիայի այլ

¹ Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб., Речь, 2006.

ձևերից առանձնանում է իր պարզությամբ և հասանելիությամբ, նոր ձևեր ստանալու հնարավորությամբ, ստեղծված պատկերների կարճաժամկետությամբ, ինչն արտացոլում է հենց հոգեկանի դինամիկան²:

Ավազաթերապիան իր պարզության, մատչելիության և խորության շնորհիվ համարվում է մանկական թերապիայի արդյունավետ մեթոդներից մեկը: Մանկական թերապիայում ավազամանի կիրառությունը հաճախ պայմանավորված է մեթոդի գլխավոր առանձնահատկություններից մեկով. այն փոքրիկ այցելուից չի պահանջում խոսքային մեծ ակտիվություն, ստեղծած պատկերներն ինքնին խոսուն են: Ավազաթերապիան օգնում է երեխային ձևավորել դրական պատկերացում իր մասին, ընդունել ինքն իրեն, վստահել և հավատալ սեփական ուժերին: Ավազով խաղի ընթացքում իրենց արտահայտությունն են գտնում երեխային հուզող բոլոր ապրումները, թոթափվում են ագրեսիան և լարվածությունը, երեխան ազատվում է վախերից, և ապրածը չի վերածվում հոգեկան խեղման: Խաղը թույլ է տալիս վերականգնել հավասարակշռությունը, բարձրացնել վերահսկողությունը, դառնալ վարքով ավելի պատասխանատու և սովորել հաղթահարել դժվարությունները: Ավազաթերապևտիկ գործընթացն օգնում է լուծել նաև ինքնագիտակցման և ինքնաիրականացման խնդիրները, բացահայտել ներքին ռեսուրսները և ապրել անձնային աճ³:

Այս ամենի շնորհիվ էլ հոգեբանական աշխատանքի ընթացքում, կիրառելով ավազով խաղը, կարելի է լուծել ինչպես հոգեախտորոշիչ, այնպես էլ զարգացման և շտկման խնդիրներ, իրականացնել առաջնային հոգեբանական օգնություն, անցկացնել հոգեթերապևտիկ կարճատև և երկարատև աշխատանք:

Իր զարգացման ընթացքում մեթոդը տարբեր փոփոխություններ է կրել. բացի թերապևտիկ աշխատանքում կիրառվելուց, ստացել է նաև զարգացնող մեծ նշանակություն: Այսպես, հոգեկան գործընթացների, հույզերի, ճանաչողական ոլորտի, ինչպես նաև մանր շարժողականության, շոշափողական զգայնության և ձեռքերի համակարգումը զարգացնելու գործընթացում ավազով աշխատանքը տալիս է ակնհայտ արդյունքներ:

² Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. СПб., Питер, 2001 (Серия «Практикум по психотерапии»).

³ Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т. Чудеса на песке. Методический практикум по песочной игротерапии.

Դասական և մոդիֆիկացված ավազաթերապիաները տարբերակելու և չչփոթելու համար արտասահմանյան գրականության մեջ ընդունված է դասական ավազաթերապիան գրել մեծատառով՝ **Sandplay** (բառացի՝ «Ավազախաղ»), իսկ ավազաթերապիայի մոդիֆիկացված տարբերակները, որոնք թերապևտիկ նշանակությանը զուգահեռ ունեն առաջնահերթ զարգացնող նշանակություն՝ փոքրատառով՝ **sandplay**⁴ :

Դասական կամ ինչպես ընդունված է ասել՝ յունգյան ավազաթերապիան ներկայումս պահպանվում և կիրառվում է որպես հոգեբանական աշխատանքի ինքնուրույն մեթոդ դասական ավազաթերապիայի դպրոցի հետևորդների կողմից: Միաժամանակ, պայմանավորված կիրառման դյուրինությամբ, խիստ սահմանափակումների բացակայությամբ, հոգեբանական աշխատանքում խնդիրների լայն սպեկտրի հետ աշխատանքի հնարավորությամբ և զարգացնող նշանակությամբ, ամբողջ աշխարհում բուռն զարգացում են ապրում ավազաթերապիայի մոդիֆիկացված տարբերակները:

Տողերիս հեղինակի՝ ավազաթերապիայի մեթոդով քառամյա մասնագիտական փորձը թույլ է տալիս որոշ դիտարկումներ կատարել մեր երկրում այս հոգեթերապևտիկ մեթոդի կարևորության և արդիականության վերաբերյալ:

• **Հայաստանում զարգացնող-շտկող աշխատանքի մեթոդների պակասը**

Հայաստանում հոգեբանությունը՝ որպես գիտություն, առավել ևս հոգեթերապևտիկ և զարգացնող պրակտիկ աշխատանք, բավական երիտասարդ է: Հետևաբար, հոգեբանական տեխնիկայի և մեթոդիկայի հարուստ պաշար ունենալը մշտապես արդիական է մնում:

• **Ծնողների շրջանում ծագող հետաքրքրությունը և վերաբերմունքը մեթոդի նկատմամբ**

Երբ խոսքը վերաբերում է հոգեբանական աշխատանքին, Հայաստանում դեռևս արդիական է մնում հասարակության տեղեկացվածության, վերաբերմունքի և վստահության խնդիրը: Բանն այն է, որ շատերի մոտ հոգեբանի աշխատանքի ընթացքը ինչպես մեծահասակների, այնպես էլ երեխաների հետ մնում է որոշ առումով անտեսանելի և խորհրդավոր: Շատ դեպքերում սա պայմանավորված է հոգեբանական աշխատանքի մեթոդի կամ այսպես կոչված՝ աշխատանքի նյութի անորոշությամբ: Այս առումով խնդիրը բավական դյուրին է դառնում ավազով աշխատանքի դեպքում, քանի որ նյութի

⁴ **Сакович Н.А.** Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб., Речь, 2006.

ազդեցությունն ու առավելությունները տեսանելի են և շոշափելի հենց ծնողների համար:

• Ներկա ժամանակաշրջանում տեխնիկական հագեցվածության վնասները

Օր օրի հայաստանյան իրականության մեջ առավել սթափեցնող են դառնում երեխաների հոգեհուզական զարգացման վրա տեխնիկայի վնասակար ազդեցության մասին վկայող հետազոտություններն ու փաստերը: Համակարգչային սարքերի, վիրտուալ խաղերի գրավչությունն ու մեծ տարածումն արդիական են դարձնում իրական աշխարհում երեխաների համար իրենց գրավչությամբ չզիջող զբաղմունքի ձևերի, արվեստի ուղղությունների զարգացման հարցը: Ահա այսպիսի «ուժով» են օժտված ավազը և ավազանկարչությունը: Մասնագիտական աշխատանքի ընթացքում սակավաթիվ չեն այն դեպքերը, երբ նույնիսկ ավազ դպրոցական կամ դեռահաս տղաներն ու աղջիկները նախընտրում են մասնակցել ավազանկարչության հանդիպումներին՝ բացահայտորեն գերադասելով այն տեխնիկական խաղերից:

• Հայաստանի աշխարհագրական դիրքով պայմանավորված՝ ծովի և ավազի անհասանելիությունը

Եթե ծովամերձ տարածքի բնակիչների համար ավազը խիստ հասանելի բնական պաշար է, ապա հայաստանցի երեխաների համար բնական պայմաններում դժվար է հայտնվել ավազով հագեցած միջավայրում, իսկ բնական նյութերի առկայությունը երեխայի զարգացման համար դժվար է գերազնահատել:

• Երևանյան բակերում ավազամանների բացակայությունը կամ ավազի հիզիստիկ թերությունները

Ի տարբերություն արտասահմանյան շատ երկրների մայրաքաղաքների, որտեղ մաքուր ավազամաններ հանդիպում են գրեթե ամեն քայլափոխի, երևանյան բակերում դրանք բացակայում են կամ, անգամ եթե կան, չեն համապատասխանում ո՛չ ավազի տեսակի, ո՛չ մաքրության պահանջներին: Սա իր հերթին պայմանավորում է երևանաբնակ երեխաների համար ավազով խաղի պահանջն ու կարևորությունը:

Մեր երկրում ավազաթերապիայի՝ որպես հոգեբանական մեթոդի կիրառությունն առայժմ բավական համեստ պատմություն ունի: Հայաստանում ավազաթերապիայի և ավազանկարչության առաջին կենտրոնը բացվեց 2011 թվականի սեպտեմբերին: Կենտրոնը ռուսաստանյան համանուն ընկերության հայաստանյան մասնաճյուղն էր, որտեղ ծրագրերի հեղինակների կողմից

վերապատրաստված հայ մասնագետներն աշխատում էին նույն ծրագրերով, ինչ Ռուսաստանի մասնաճյուղերում: Մեծ հետաքրքրությունը հայ ծնողներին ուղղորդում էր դեպի ավագանկարչության նորաբաց կենտրոն, սակայն կենտրոնի ծրագրերի լուրջ թերությունն այն էր, որ նկատվում էին հստակ մշակութային տարբերություններ, և կարիք կար դրանք հարմարեցնելու հայ երեխաների միջավայրին:

Հավանաբար նաև այս իրողությամբ պայմանավորված՝ 2013-2014 թվականներին հիմնվեցին նոր ծրագրերով և հայկական մշակութային միջավայրին համապատասխանող ավագաթերապիայի երկու այլ մասնագիտացված կենտրոններ, որոնց հիմնական նպատակը երեխայի ներդաշնակ հոգեբանական զարգացումն ապահովելն էր թե՛ թերապևտիկ, թե՛ զարգացնող-շտկող աշխատանքի միջոցով:

Ավագաթերապիային զուգահեռ Հայաստանում բավական արդիական է դառնում ավագանկարչության մեթոդը. նախ՝ որպես նկարչական տեխնիկա, ապա աստիճանաբար նաև՝ որպես հոգեբանական զարգացնող աշխատանքի մեթոդ: Ավագանկարչությունն ավագի միջոցով նկարներ ստանալու յուրահատուկ արվեստ է: Այն XX դարի 70-ական թվականներին է ի հայտ եկել, երբ ամերիկացի անիմատոր Քերոլայն Լիֆն առաջին անգամ ստեղծեց իր անիմացիոն ֆիլմը:

Ավազը մի նյութ է, որն օժտված է մեծ ձգողականությամբ, հատկապես երեխաների համար, և որով կարելի է նկարել նույնիսկ առանց հատուկ պատրաստվածության: Նկարելու ընթացքում երեխան մշտապես ստեղծում է նոր ձևեր, երևակայական կամ իրական պատկերներ: Ընդ որում, նա կարող է դրանք թողնել կայուն (ստատիկ) վիճակում կամ հաղորդել հարափոփոխություն (դինամիկա)՝ իր նախընտրած պատմությունը ներկայացնելով ավագե անիմացիայի տեսքով: Սա ճանապարհ է նաև երեխայի աշխարհաճանաչման և գեղագիտական զարգացման համար:

Ավագաթերապիան և ավագանկարչությունը հայ իրականության մեջ համարվում են նոր և զարգացող ուղղություններ, որոնց հանդեպ օր օրի աճող հետաքրքրությունը թե՛ մասնագետների, թե՛ ծնողների շրջանում դրդում է ավագաթերապիայով զբաղվող մասնագետներին ավելի հարստացնել մեթոդի մասին գիտելիքներն ու զարգացնել ավագաթերապևտիկ տեխնիկայի բազան:

Շուրջ երեք տարի է, ինչ Խաչատուր Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի լոգոպեդիայի և վերականգնողական թերապիայի ամբիոնում բացվել է մագիստրատուրայի «Արտթերա-

պիս» մասնագիտացումը, որտեղ դասավանդվող առարկաների շարքում տեղ է գտել «Ավագաթերապիա» առարկան: Առարկայի շրջանակներում ուսանողներին ներկայացվող թեմաները ներառում են նյութեր ինչպես դասական ավագաթերապիայի մեթոդի, այնպես էլ ավագով զարգացնող աշխատանքի, դրա կիրառության ժամանակակից միտումների և հնարավորությունների մասին: Ուսանողների շրջանում առաջացած մասնագիտական հետաքրքրությունն ու ոգևորությունն իր հերթին վկայությունն են այն իրողության, որ հայրենական հոգեբանության և հոգեթերապիայի զարգացող ուղղություններում նշանակալի է ավագաթերապիայի՝ որպես հոգեթերապևտիկ մեթոդի զարգացումը:

Այսպիսով, հայաստանյան հոգեբանության և հոգեթերապիայի զարգացման ներկայիս փուլում ավագաթերապիան և ավագանկարչությունն իրենց ուրույն տեղն են գրավում: Հատկապես մեծ է ավագաթերապիայի և ավագանկարչության հանդեպ հետաքրքրությունը մանկական հոգեթերապիայում և զարգացնող աշխատանքում, ինչը պայմանավորում է հոգեբան մասնագետների կողմից մեթոդի ակտիվ ուսումնասիրությունն ու կիրառումը:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Ավագաթերապիան ժամանակակից արտթերապիայի ամենատարածված և արդյունավետ ճյուղերից մեկն է՝ շնորհիվ իր պարզության, նյութի գրավչության և օգտակար ազդեցության: Ավագաթերապիան թույլ է տալիս ներթափանցել հոգեկան առավել խոր շերտեր, ընդ որում՝ չպահանջելով մեծ խոսքային ակտիվություն: Հենց այս հանգամանքն է ավագաթերապիայի մեթոդն անփոխարինելի դարձնում երեխաների հետ աշխատանքում:

Այնուամենայնիվ, ավագաթերապիայի ոլորտում դեռևս կան ուսումնասիրության ենթակա շատ հարցեր, որոնց բացահայտումը խիստ կարևոր է մեթոդի զարգացման համար: Հայաստանում ավագաթերապիայի նկատմամբ օրեցօր աճող հետաքրքրությունը հնարավոր է դարձնում մեր երկրում այս ուղղության զարգացումը:

Բանալի բառեր - ավագանկարչություն, ավագաթերապիա, հոգեթերապիա, զարգացնող աշխատանք, արտթերապիա:

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В АРМЕНИИ

СОСЭ ХАЧИБАБЯН

Песочная терапия - один из наиболее распространенных и продуктивных методов современной арт-терапии, благодаря относительной простоте его использования и, одновременно, высокой продуктивности результата. Песочная терапия позволяет затрагивать наиболее глубокие слои психики, не напрягая, а наоборот, расслабляя человека в процессе терапии, не требуя при этом высокой вербальной активности. Вместе с тем, песочная терапия еще имеет достаточно много белых пятен, ожидающих своего открытия. Именно это делает песочную терапию особенно значимым и незаменимым методом в детской психотерапии. В этом плане не является исключением и Армения, где интенсивно возрастает интерес к данному виду терапии, что и делает ее актуальной и применяемой в нашей стране.

Ключевые слова - песочное рисование, песочная терапия, психотерапия, развивающая работа, арт-терапия.

SANDPLAY THERAPY DEVELOPMENT IN ARMENIA

SOSEH KHACHIBABYAN

Sandplay therapy is one of the most widely spread and efficient branches of modern art therapy thanks to its simplicity, material appeal and useful effect. Sand therapy opens the possibility of penetrating into deeper layers of the psyche not requiring much of verbal activity. Being a non-verbal therapy, sand play techniques are unique in working with children.

Nevertheless, still there are many issues to be considered in sand therapy whose study is very important to the evolution of the method. Sandplay therapy is gaining greater acceptance in Armenia with everyday and this fact sets an opportunity for establishing it in our country.

Key words - Sand painting, sandplay therapy, psychotherapy, developing work, art therapy.