

Sandtray jako forma zpracování změny prostředí v souvislosti s válečnou migrací

Mgr. Kristýna Horková

Jako školní psycholožka působím již čtvrtým rokem na základní škole s téměř šesti sty žáky, kde se věnuji individuální i skupinové práci s dětmi napříč ročníky, konzultacím s pedagogy a podpoře třídních kolektivů. Vystudovala jsem jednooborovou psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a své odborné zkušenosti jsem rozšířila také působením na online krizové lince, kde jsem pracovala s širokou škálou akutních psychických obtíží dětí i dospělých. V praxi se dlouhodobě zaměřuji na práci s dětmi v zátěži, podporu jejich emoční regulace a vytváření bezpečného prostoru pro sdílení, projev i hru. Sandtray terapie se postupně stala jedním z hlavních terapeutických přístupů, které ve školním prostředí využívám, a to zejména díky její citlivosti k nonverbálnímu prožívání, kulturním rozdílům a individuálnímu tempu každého dítěte.

Jak jsem již zmínila, tak sandtray terapie se v mé praxi dlouhodobě ukazuje jako mimořádně účinný prostředek pro práci s dětmi, které potřebují bezpečný prostor pro symbolické vyjádření obtížného vnitřního prožívání. Její význam obzvlášť vystoupil v kontaktu s ukrajinským chlapcem, jehož příběh se dotýkal nejen profesní, ale i hluboce lidské roviny toho, jak děti prožívají válku, migraci, odloučení a hledání nového domova v cizím prostředí.

Chlapec přišel do České republiky těsně před nástupem do první třídy základní školy, tedy v období, kdy děti obvykle upevňují základní sociální dovednosti a vztahy, zatímco on se ocitl v naprosto nové realitě. On ani jeho matka pořádně neznali jazyk, neorientovali se v kulturních normách a nebyli obeznámeni s odlišnými školními očekáváními. Zároveň nesl psychickou zátěž vyplývající z odloučení od otce, který zůstal na Ukrajině a aktivně se zapojoval do bojů. V důsledku těchto faktorů se u něj ve škole objevovalo chování označované jako problémové: fyzické útoky na vrstevníky, plivání, schovávání se pod lavici, či narušování výuky různými nepředvídatelnými způsoby. Ukázalo se však, že tato vnější forma byla ve skutečnosti projevem vnitřního neklidu, strachu a hluboké nejistoty, kterou nedokázal jinak vyjádřit.

Pravidelná setkání v rámci individuální práce probíhala jednou týdně po dobu přibližně tři čtvrtě roku. Velmi brzy jsem si všimla, že pískoviště se pro chlapce stává místem stability a předvídatelnosti v chaotickém světě. V jeho tvorbě se pravidelně objevovala silná nostalgie: symboly původního domova, rodiny (hlavně postavy znázorňující osoby, které na Ukrajině zůstaly, jako například otec, prarodiče, kamarádi, paní učitelka ze školky...), známá krajina a zvířata. Zároveň se objevovaly nové prvky spojené s životem v Česku. Vznikal tak symbolický most mezi starým a novým životem, který mu umožňoval zpracovávat změny a zároveň vytvořit si představu o tom, jak může, v jeho současné realitě, získat pocit bezpečí.

Teoretická a odborná východiska

Než se dostanu k samotnému popisu práce s tímto chlapcem, považuji za důležité krátce uvést teoretická a odborná východiska, která rámuji moje přemýšlení i způsob práce v sandtray terapii. Konkrétní zkušenost z praxe vždy vyrůstá z širšího kontextu – z porozumění

dětskému prožívání, principům bezpečného terapeutického vztahu i specifickým, která s sebou přináší práce s dětmi v migrační zátěži. Teoretický exkurz, který následuje, neslouží k vyčerpávajícímu popisu všech konceptů, ale k vytvoření základního rámce, díky němuž lze následnou kazuistiku vnímat v souvislostech a hloubce, která přesahuje samotné pozorované chování dítěte.

V českém prostředí se popisu sandtray metody věnuje například Galusová (2019) v publikaci *Sandtray – Život jako na dlani*, která shrnuje základní principy, figurální symboliku i praktické vedení terapeutického procesu. Většina poznatků v této práci je založena právě na základě informací nabytých z již zmíněné knihy a výcviku v práci s pískovištěm

Sandtray terapie vychází z principů neverbální, expresivní a symbolické práce. Podle Dory Kalff (1980) a Margaret Lowenfeld, která položila její základy, poskytuje dítěti možnost tvořit vlastní svět v ohraničeném prostoru pískoviště, kde má absolutní kontrolu nad dějem, strukturou i symboly. Tento koncept ohraničeného bezpečného světa je v procesu práce s traumatem a migrací klíčový. Pro mnoho dětí, které zažily ztrátu, chaos či nepředvídatelnost, se pískoviště stává prvním místem, kde mohou uspořádat svůj vnitřní chaos do struktury, která dává smysl.

Výzkumy zaměřené na sandtray terapii (Homeyer & Sweeney, 2017; Ammann, 1991) potvrzují, že symbolická práce dovoluje dítěti přenášet své emoce do konkrétních a pochopitelných forem. Pro děti s jazykovou bariérou má tento způsob práce zvláštní význam: umožňuje komunikaci bez nutnosti hledat slova, která ještě neovládají nebo pro ně nemají emoční kapacitu.

V kontextu dětí migrantů existuje řada specifíků, která terapeut musí zohlednit. Berryho teorie akulturace (1997) popisuje čtyři základní strategie, jimiž člověk vstřebává novou kulturu: integraci, asimilaci, separaci a marginalizaci. Děti ve školním věku prochází těmito procesy mimořádně dynamicky. Jsou nuceny přizpůsobit se novému prostředí, aniž by měly možnost ovlivnit samotnou změnu. Migrace však často není jediným stresorem — jak uvádí Havlíková et al. (2023), ukrajinské děti vstupují do českých škol ve stavu tzv. kumulovaného stresu: odloučení od blízkých, strach o rodinu, nejistota ohledně budoucnosti, neznalost jazyka a kulturní šok se vzájemně posilují. Tyto faktory se mohou manifestovat jako úzkost, somatizace nebo chování, které okolí hodnotí jako agresivitu či neposlušnost.

Děti přicházející z válkou postižených oblastí čelí mnoha zátěžovým faktorům: ztrátě bezpečí a sociálních vazeb, obavám o blízké, změně prostředí, kulturním rozdílům i nejistotě ohledně budoucnosti. V českých školách narážejí často na jazykovou bariéru, odlišná pravidla a systém očekávání. Nepochopení pokynů a sociálních situací pak může okolí vyhodnotit jako neposlušnost nebo vzdor, přičemž jde ve skutečnosti o projev stresu či dezorientace (v případě chlapce šlo například o nepochopení časů - tedy dezorientaci v tom, zda se úkol zpracovávat teprve bude, nebo již má být hotový a také ve dnech v týdnu, které česky neuměl a tak ztrácel celé kontexty vět, nebo se natolik zamyslel, kdy by to mohlo být, že mu unikl zbytek výkladu). Sandtray terapie umožňuje těmto dětem zpracovávat zkušenosti symbolicky, bez nutnosti verbálního popisu, a nabízí strukturovaný prostor, v němž je možné hledat stabilitu.

Sandtray terapie je v tomto procesu cenným nástrojem, protože:

- umožňuje výraz bez nutnosti verbální komunikace,
- poskytuje kontrolu a předvídatelnost,
- nabízí symbolické zpracování zátěžových situací,
- posiluje vnitřní integraci,
- **zaštiťuje bezpečnou a přijatou vazbu s terapeutem**, která je podle Bowlbyho (1969) základním stavebním kamenem adaptace v novém prostředí.

Kulturně-senzitivní přístup, který doporučuje Zakouřilová (2021), zdůrazňuje potřebu respektovat symboliku dítěte, nezasahovat do jeho tvorby interpretací a pečlivě zvažovat, co je skutečným obsahem sdělení a co by mohlo být jen projekcí dospělého. U dětí migrantů je zásadní i uvědomění, že symboly nemusí mít univerzální význam – například dům, zbraň či barvy mohou v různých kulturách nést rozdílné emoční konotace.

Symboly, témata a dynamika tvorby

Tvorba ukrajinského chlapce v pískovišti byla v počátku kompenzační (zahrabával věci, ale nikdy je nenechal zahrabené moc dlouho), zároveň i hravá, kdy mě zval do hry, ať mu pomohu zahrabané věci najít, ale hodně brzy začala být jeho tvorba velmi strukturovaná. Pravidelně stavěl scény představující domov ve své rodné zemi – malé domy, dvorky, domácí zvířata, kameny připomínající kopce nebo pobřeží. Objevovala se i mořská témata, spojená s jeho pozitivními vzpomínkami na letní měsíce. Tyto scény často působily klidně, téměř idealizovaně, jako by si prostřednictvím pískoviště vytvářel prostor, kde může být domov stále „na dosah“.

Velmi výrazným prvkem byly **ploty, zdi a další formy ohraničení**. Chlapec s nimi pracoval opakovaně a systematicky. Ohraničoval buď celý prostor, nebo odděloval určité části scény od sebe. Ploty mohou ve figurální práci znamenat ochranu, touhu po bezpečí, ale také izolaci nebo snahu uchránit vnitřní svět před chaosem vnější reality. V jeho případě šlo pravděpodobně o všechny tyto funkce současně. Tím, že mohl plot postavit, posunout či zbourat, získával možnost manipulovat s pocity, nad nimiž v reálném životě kontrolu neměl.

Pravidelně se objevovaly i figurky rodiny. I když jejich podobu nekomentoval, bylo zřejmé, že představují pro něj klíčový kotevní bod. Umisťoval je blízko domu, chránil je plotem, někdy je dokonce zahrabával do písku tak, aby byly „v bezpečí“. Nebylo nutné tyto symboly interpretovat – jejich význam v kontextu jeho životní situace byl zřejmý. Šlo o pokus uchovat vztahový svět v celistvosti. Občas mi ale dovolil nahlédnout do jeho vnitřního světa a díky tomu jsem se dozvěděla, že postavičky častokrát znázorňují členy rodiny, kteří zůstali na Ukrajině, nebo kamarády ze školky či okolí, které dost možná už nikdy neuvidí. Předpokládám tedy, že ostatní figurky v jiné dny značily ty samé lidi, nebo podobně důležité, jelikož s nimi zacházel stejným způsobem.

Zároveň figurky rodiny a domů sloužily jako most mezi minulostí a současností. Postupně se v jeho tvorbě začaly objevovat scény, v nichž se prvky z obou světů mísily — například

ukrajinský dům vedle jeho české zahrádky či figurky reprezentující nové kamarády umístěné vedle starých symbolů. Tyto proměny naznačovaly postupné ukotvování v novém prostředí a vytváření nového pocitu domova.

Vztahová rovina a posilování důvěry

Vztah mezi námi se vyvíjel postupně. Zpočátku se mi chlapec hodně vyhýbal. Přicházel na sezení a odmítal si sundat bundu a batoh, že přeci hned půjde. Když jsme toto období překlenujeme, tak přišlo nové, kdy se často schovával pod stůl nebo lavici. Motiv skrývání byl přítomen i v jeho historii, proto dával smysl i v terapeutickém prostředí. Opakoval se i v jeho vyprávění z domova, kdy například ve školce trávili hodně času v krytu. Postupně jsme tohle schovávání pod věci odbourali a pod stůl zalézal už jen například, když mi chtěl říct, co ve škole provedl a hledal bezpečné místo, kde se bude moci třeba jen stydět, nebo když pro něho nějaká situace byla natolik náročná, že v jeho dosavadním balíčku zvládacích strategií mohl začít buďto vyšilovat a ubližovat, nebo zalézt pod stůl, vyklidnit se a říct mi to. Respektování této jeho strategie se ukázalo jako zásadní krok k navázání důvěry. Jakmile se cítil bezpečně, začal například komentovat svou tvorbu, popisovat pravidla, podle nichž scény staví, a postupně přidával i poznámky o tom, že se někdy „neovládne“, „nepochopí pokyn“ nebo „nechce být sám“.

Důvěra, která se zde vytvořila, měla zásadní význam pro celý proces. V bezpečném prostoru pískoviště mohl zkoumat své emoce, vyjadřovat strach, smutek po domově, nejistotu i fantazie o tom, jak by mohl vypadat bezpečný svět. Sandtray terapie mu poskytla možnost být tvůrcem vlastního mikrosvěta, který mohl utvářet, měnit a kontrolovat.

Projev důvěry byl patrný i v detailech – například v tom, že mě vyzval v určitých chvílích zapojit se do tvorby (většinou s jasnými pravidly, co mám udělat), nebo mi bez větší emoční reakce dovolil položit krátkou otázku k tomu, co tvoří. V sandtray terapii je práce s mírou vstupu terapeuta velmi citlivá; v tomto případě bylo zřejmé, že jakmile dítě začíná vytvářet prostor pro sdílení, znamená to posun ve vnitřním bezpečí.

Pozorované změny a jejich interpretace

Po několika měsících bylo možné pozorovat změny, které se týkaly především jeho vnitřního prožívání:

- Jeho tvorba se stala otevřenější, méně rigidní a více integrovaná,
- začal objevovat nové symboly, například figurky dětí či dopravních prostředků,
- méně často používal ploty a zdi nebo je stavěl nižší či přidával vrata nebo mosty,
- častěji kombinoval prvky z Ukrajiny a z Česka,
- začal více komunikovat verbálně, většinou dokonce i v češtině (někdy se ptal, jak se dané slovo česky řekne),

- získal vyšší důvěru v terapeutický vztah,
- byl schopen pojmenovat své chování a zhodnotit situace, které se mu nepovedly,
- lépe se orientoval v pravidlech i sociálních kontextech české školy,
- zlepšila se u něj emoční stabilita, která se projevovala v klidnějším a jistějším vyjadřování.

Tyto změny byly pozvolné. Ve školním prostředí se projevovaly jen krátce a především v dnech bezprostředně po terapii, což je typické u dětí pracujících s hlubším traumatem. Přesto je vnímám jako klíčové pro budoucí adaptaci. Změna probíhá nejprve na úrovni vnitřního prožívání, teprve později se stabilně promítá do vnějšího chování.

Časem se zklidnění přesunulo i na dny bezprostředně před naším setkáním. Jelikož přišel na to, že když bude bez kázeňských problémů, budeme více času trávit právě například tvorbou v pískovišti a méně času mluvením a vysvětlováním situací, které se staly.

Pískoviště mu poskytlo jazyk bez potřeby slov. V době, kdy se v češtině stále ještě necítil jistě, bylo pro něj nesmírně cenné, že může sdílet své obavy a potřeby prostřednictvím symbolů. Sandtray mu umožnil uchopit své emoce — zejména smutek po domově, strach o otce, zároveň částečnou potřebu přijmout otcovu roli a postarat se o matku, nebo minimálně sám o sebe, aby matku nezatěžoval a také samozřejmě nejistotu spojenou s novým prostředím — způsobem, který nebyl zahlcující.

Závěrečná reflexe

Cílem této práce bylo ukázat, jak může sandtray terapie podpořit dítě, které prochází adaptací v důsledku migrace a válečné situace v jeho rodné zemi.

Zkušenost s tímto chlapcem potvrdila, že sandtray terapie může být jedním z nejúčinnějších nástrojů při práci s dětmi procházejícími migrací, ztrátou a adaptací. Její síla spočívá v symbolickém jazyce, který je dostupný i v situacích, kdy verbální komunikace selhává. Umožňuje dítěti vyjádřit témata, která jsou příliš těžká na vyslovení, poskytuje kontrolu, bezpečí a strukturu.

Sandtray terapie se v tomto případě ukázala jako metoda, která dokáže překlenout jazykové omezení a nabídnout bezpečné prostředí pro vyjádření vnitřních prožitků. Díky neverbálnímu charakteru umožnila dítěti symbolicky ztvárnit témata, která byla pro jeho aktuální životní situaci klíčová: domov, rodinu, bezpečí, přátelství či významná místa spojená s minulostí. Opakované motivy v tvorbě, zejména ohraničení prostoru pomocí plotů, odrážely hlubokou potřebu jistoty a kontroly v období nestability.

Zaznamenané změny ukázaly, že terapeutický proces měl pozitivní vliv především na vnitřní prožívání dítěte. Došlo ke zvýšení důvěry, nárůstu sebereflexe a lepší orientaci v kulturním prostředí. Přestože se tyto změny nepromítly vždy okamžitě do chování ve školním kolektivu, lze je chápat jako zásadní krok k postupné stabilizaci a integraci. Vnitřní zklidnění je totiž často prvním předpokladem pro pozdější změnu vnějšího chování.

Proces práce ukázal, jak zásadní je respekt k tempu dítěte, absence nátlaku a citlivost k jeho kulturnímu i osobnímu kontextu. A přestože změny v chování nemusí být okamžité, jejich vnitřní hloubka a stabilizující funkce jsou pro vývoj dítěte klíčové. Zároveň tato zkušenost ukazuje, že změny v chování nemusí být vždy okamžité nebo výrazné navenek, ale přesto mohou mít hluboký dopad na vnitřní pohodu a vývoj dítěte. V práci s dětmi, které nesou náročné zkušenosti, je proto důležité kombinovat trpělivost, respekt k jejich tempu a citlivé využívání metod, které umožňují hlubší prožívání a porozumění.

Práce také poukázala na důležitost terapeutického vztahu, jenž se stal pro dítě bezpečným prostorem, kde mohlo vyjadřovat své obavy i vzpomínky způsobem, který byl pro něj přirozený. Kombinace sandtray terapie a podpůrných technik umožnila vytvořit prostředí, ve kterém bylo možné uchopit obtížné zážitky bez přetížení a v tempu, které dítě samo nastavovalo.

Sandtray terapie tak v tomto případě nebyla jen metodou – stala se bezpečným místem, kde dítě mohlo na chvíli upustit, vydechnout a najít novou formu domova, která znovu dávala smysl.

Seznam použité literatury

Knihy a odborné publikace

Ammann, R. (1991). *Healing and Transformation in Sandplay: Creative Processes Become Visible*. Open Court.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Galusová, M. (2019). *Sandtray – Život jako na dlani*. Triton.

Homeyer, L. E., & Sweeney, D. S. (2017). *Sandtray Therapy: A Practical Manual*. Routledge.

Kalff, D. M. (1980). *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. Cloverdale.

Studie, články a výzkumy

Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34.

Havlínová, M. et al. (2023). Adaptace a psychosociální potřeby ukrajinských dětí v českých školách. *Studia Paedagogica*. Masarykova univerzita.

Zakouřilová, D. (2021). Kompetence terapeuta v sandtray terapii. Dostupné na: Sandtray.cz (odborná sekce webu).

Metodické materiály a odborné weby, které byly další inspirací ne při zpracování textu, ale v průběhu práce s klientem

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (2022). *Metodická podpora práce s ukrajinskými dětmi ve školách*.

Sandtray.cz – odborné texty, metodiky, překlady a kazuistiky k sandtray terapii.