Závěrečná práce

Příběhy v písku – Sandstory

Metoda propojující práci s pískovištěm a psaní dopisů

Mgr. Hana Prejdová

2026

V rámci své praxe se dlouhodobě věnuji individuální práci s dětmi, které přicházejí s různorodými obtížemi v oblasti chování, emocí a prožívání. Nejčastěji pracuji s dětmi, u nichž je cílem podpořit změnu náročného chování, posílit jejich emoční regulaci nebo zmírnit psychickou nepohodu. Součástí terapeutického procesu jsou pravidelně také rodiče, pěstouni či další pečující osoby, jejichž zapojení představuje důležitý předpoklad pro dosažení žádoucích změn. Významnou roli sehrává rovněž spolupráce se školou, která svým prostředím a každodenními interakcemi významně ovlivňuje fungování dítěte. Většina intervencí zahrnuje poradenskou práci, podporu pečujících osob, spolupráci se školou i přímou terapeutickou práci s dítětem.

Společně s dítětem vytváříme prostor především pro sdílení toho, co je pro něj bezpečné, příjemné a podporující, současně však můžeme pozornost věnovat i tomu, co prožívá jako obtížné, zatěžující nebo ohrožující. Důraz je přitom kladen na hledání vnitřních i vnějších zdrojů podpory, které mohou dítěti pomoci zvládat náročné situace. Společně s dítětem i jeho pečujícími osobami se snažíme pojmenovat, jaké změny jsou potřebné, čeho by se měly týkat a jakými konkrétními kroky je lze dosáhnout – nebo se k nim alespoň postupně přiblížit.

Základním nástrojem terapeutické práce je rozhovor. Praxe však opakovaně ukazuje, že čistě verbální forma komunikace není pro mnoho dětí dostačující. Zejména mladší děti nebo děti, které své prožívání vyjadřují obtížně, často nenacházejí slova pro popis svých emocí, vztahů či vnitřních konfliktů. Rozhovor pro ně může být náročný nebo méně přirozený než možnost vyjádřit se prostřednictvím hry, symbolů a metafor. V terapeutické práci proto hledám takové způsoby komunikace, které respektují vývojové možnosti dítěte a umožňují mu sdílet jeho zkušenost jiným než pouze verbálním způsobem.

Jednou z metod, která v mé terapeutické praxi nachází stále širší uplatnění, je terapeutické pískoviště. Prostřednictvím symbolické hry nabízí dětem možnost vyjádřit zkušenosti, pro které zatím nemají dostatek slov nebo jsou slovy obtížně vyjádřitelná.

Při hledání dalších možností, jak propojit symbolickou hru s terapeutickým rozhovorem, jsem se během psychoterapeutického výcviku, jehož jsem frekventantkou, setkala s technikou terapeutických dopisů. Toto téma mě natolik oslovilo, že jsem začala vyhledávat odborné texty věnované možnostem jejího využití v terapeutické práci s dětmi. Mezi nimi mě zaujal článek Jana Knoetze (2013), který představuje metodu Therapeutic Sandstory Method propojující terapeutické pískoviště, narativní práci s příběhem a terapeutické psaní dopisů.

Právě toto propojení se pro mě stalo inspirací pro zpracování mé závěrečné práce. Vnímám je jako smysluplnou možnost, jak rozšířit terapeutickou práci s dětmi o další způsob podpory jejich sebepoznání, porozumění vlastním zkušenostem a vytváření preferovaných životních příběhů.

Cílem této práce je představit metodu Therapeutic Sandstory Method, popsat její jednotlivé části a následně se zaměřit na to, jak lze tuto metodu nahlížet optikou systemicko-narativní psychoterapie. Součástí práce je také kazuistika, na které se pokusím jednotlivé fáze metody prakticky ilustrovat.

Článek: ***Sandworlds, storymaking, and letter writing: the Therapeutic Sandstory Method***

Autor: Jan Knoetze

Publikováno: South African Journal of Psychology (2013)

PÍSEČNÉ SVĚTY, TVORBA PŘÍBĚHŮ A PSANÍ DOPISŮ: TERAPEUTICKÁ METODA „SANDSTORY“

V tomto článku autor popisuje terapeutickou metodu Sandstory, která propojuje vyprávění příběhů v terapeutickém pískovišti s psaním dopisů jako způsobem podpory terapeutické změny u dětí.

Než se zaměříme na samotnou metodu, stručně si přiblížíme její dvě základní části.

Sandtray - terapie hrou v pískovišti

Terapeutické pískoviště (sandtray) představuje metodu, která umožňuje klientovi prostřednictvím symbolické hry vytvářet trojrozměrné obrazy svého vnitřního světa v bezpečném a jasně strukturovaném prostoru. Pomocí písku, figurek a dalších symbolických předmětů může zachycovat své zkušenosti, vztahy, emoce, přání i obavy způsobem, který může být přirozenější než jejich přímé slovní vyjádření.

„Jde o prožitkovou a projektivní metodu. V pískovišti se promítají obsahy vnitřních duševních procesů. Metoda umožňuje vyjevit a zpracovat vnitřní (intrapersonální) a vztahová (interpersonální) témata. Metoda umožňuje náhled na konkrétní životní situace a uvědomění si vlastních emocí a postojů, které s nimi přímo souvisejí. Pomáhá vyrovnat se s traumatickými zážitky a negativními emocemi. Vytváří bezpečný prostor pro nastolení pozitivní životní změny. Tady a teď!“ (Galusová, 2020).

Terapeutické pískoviště nachází široké uplatnění při práci s dětmi, dospívajícími i dospělými. Lze je využít v diagnostice, poradenství, psychoterapii, krizové intervenci i preventivních programech. Způsob práce s pískovištěm se však může významně lišit podle teoretického rámce, ze kterého terapeut vychází. Rozdíly se týkají především toho, jak terapeut nahlíží na vytvořenou scénu, jak rozumí významu jednotlivých prvků a jakým způsobem s vytvořeným obrazem dále pracuje.

Sandtray v systemicko-narativním pojetí

Přestože Knoetze (2013) popisuje metodu Therapeutic Sandstory Method především z praktického hlediska, lze v ní rozpoznat řadu principů narativní terapie formulovaných Whiteem a Epstonem (1990). V tomto pojetí není úkolem terapeuta odhalovat skryté významy klientova jednání ani hledat „správný“ výklad vytvořené scény. Význam vzniká v rozhovoru a je spoluutvářen klientem a terapeutem.

Pískový svět lze proto chápat jako zviditelnění příběhu. To, co dítě zatím nedokáže nebo nechce vyjádřit slovy, získává konkrétní podobu v prostoru pískoviště. Objevují se zde postavy, vztahy, překážky, zdroje podpory i místa, která mohou mít pro dítě význam. Vytvořená scéna přitom není hotovým sdělením, ale spíše pozváním k dalšímu vyprávění.

V tomto smyslu může být pískoviště vnímáno jako prostor mezi dítětem a terapeutem, ve kterém lze příběh společně pozorovat a rozvíjet. Dítě se může na vytvořený svět dívat z odstupu, všimnout si vztahů mezi postavami, jejich vzájemného působení nebo způsobů, jakými jednotlivé postavy zvládají obtížné situace. To vytváří prostor pro otázky, které by při přímém rozhovoru mohly být pro dítě příliš náročné.

Významným narativním principem, který lze při práci s pískovištěm využít, je externalizace. Obtíž, strach, vztek nebo jiný problém nemusí být chápány jako vlastnost dítěte nebo součást jeho identity. Mohou být ztvárněny prostřednictvím postavy, zvířete, předmětu nebo jiné části vytvořeného světa. Problém se tak stává něčím, na co je možné společně nahlížet, mluvit o jeho působení a zkoumat možnosti, jak se vůči němu dítě může postavit.

Dítě tak není vnímáno jako „ten s problémem“, ale člověkem, který má zkušenost s problémem.

Role terapeuta spočívá především v citlivém a zvídavém provázení. Namísto interpretace nabízí otázky, které pomáhají příběh rozvíjet: Co se tady děje? Kdo je komu blízko? Kdo komu pomáhá? Co této postavě dává sílu? Co jí naopak bere sílu? Co by se muselo stát, aby se příběh mohl změnit? Kdo další by jí mohl pomoci?

Pískový svět tak nemusí zůstat neměnným obrazem toho, „jak věci jsou“. Dítě může figurky přesouvat, přidávat nové postavy, měnit vztahy mezi nimi nebo vytvořit jiný konec příběhu. Právě možnost příběh měnit vnímám jako významnou součást terapeutického procesu. V bezpečném prostoru pískoviště lze zkoušet nové možnosti a sledovat, co se stane, když se některá postava zachová jinak, objeví se pomocník nebo se změní podmínky příběhu.

Knoetze (2013) označuje první fázi své metody jako Sandworld. Z narativní perspektivy můžeme tento pískový svět chápat jako externalizovaný příběh – příběh, který získal podobu, lze jej pozorovat, vyprávět o něm a společně jej dále rozvíjet. Vytvořená scéna tak není cílem terapeutické práce sama o sobě, ale stává se východiskem pro další vyprávění.

Právě zde se podle mého názoru otevírá prostor pro propojení terapeutického pískoviště s narativní terapií. Dítě nejprve svůj příběh vytváří, následně jej může vyprávět, dále přepisovat a rozvíjet a prostřednictvím terapeutického dopisu jej může také zachytit a přenést mimo samotný prostor pískoviště. Toto propojení představuje základ metody Therapeutic Sandstory Method, které se budu věnovat v další části práce.

Terapeutické dopisy

Inspirativní přiblížení této techniky nabízí článek *Pozvánka k psaní terapeutického dopisu* (*An Invitation to Therapeutic Letter Writing*), publikovaný v roce 2003 v *Journal of Systemic Therapies*. Jeho autorka Mary Ann Majchrzak Rombach popisuje využití terapeutických dopisů v rámci narativní a na řešení orientované terapie. Nejde přitom o univerzální postup, ale o autorské pojetí, které může sloužit jako inspirace pro praxi.

Její přístup vychází z práce Michaela Whitea a Davida Epstona a z narativního chápání reality jako souboru příběhů, jejichž prostřednictvím lidé dávají smysl svému životu.

Autorka chápe terapeutické dopisy jako smysluplnou alternativu k patologizujícím diagnózám. Namísto zaměření na problém obracejí pozornost ke klientovým zdrojům, silným stránkám a kompetencím. Dopisy mohou podporovat sebereflexi, posilovat nazírání na své schopnosti a napomáhat klientovi rozhodovat se v souladu s jeho hodnotami. Důležitým prvkem je externalizace problému, tedy jeho oddělení od identity klienta, což otevírá prostor pro nové, svobodnější způsoby nahlížení a pro změnu.

Současně zvyšují transparentnost terapeutického procesu, protože klient získává možnost nahlédnout do způsobu, jakým terapeut porozuměl jeho příběhu.

Další jejich významnou předností je také možnost opakovaného čtení, díky němuž terapeutický účinek přesahuje rámec jednotlivých setkání. Pro terapeuta představuje psaní dopisu příležitost k hlubšímu promyšlení terapeutického procesu a formulaci podstatných momentů společné práce.

Terapeutický dopis obvykle vzniká ve chvíli, kdy je již navázán terapeutický vztah a klient společně s terapeutem sdílí porozumění problému i možnostem jeho řešení. V úvodu dopisu terapeut vysvětluje jeho účel a často klienta zve k aktivní spolupráci. Mary Ann Majchrzak Rombach například využívá metaforu „šéfredaktora“, který může text upravovat, doplňovat nebo s ním polemizovat. Tím zdůrazňuje, že hlavním autorem svého příběhu zůstává vždy klient.

TERAPEUTICKÁ METODA SANDSTORY

Jan Knoetze (2013) ve svém článku představuje Therapeutic Sandstory Method, terapeutickou metodu, která propojuje práci s terapeutickým pískovištěm, vyprávění příběhů a terapeutické dopisy jako prostředky podpory terapeutické změny u dětí.

Metoda vychází z předpokladu, že děti často nedokážou své emoce, myšlenky a zkušenosti vyjádřit pouze slovy. Proto propojuje tři vzájemně se doplňující způsoby práce – symbolické vyjádření prostřednictvím pískového světa, narativní zpracování formou příběhu a reflektivní uchopení prostřednictvím terapeutického dopisu. Tato kombinace umožňuje dítěti bezpečně sdílet své zkušenosti, externalizovat obtíže a postupně zaujímat aktivnější autorskou pozici vůči vlastnímu příběhu.

Teoretická východiska metody

Metoda čerpá především z narativní terapie, která vychází z předpokladu, že lidé dávají smysl svému životu prostřednictvím příběhů, které o sobě a svých zkušenostech vytvářejí. Některé z těchto příběhů se mohou stát dominantními a postupně ovlivňovat způsob, jakým člověk nahlíží sám na sebe i na své možnosti. Cílem terapie proto není problém odstranit nebo „opravit“, ale vytvářet podmínky pro objevování alternativních příběhů, které více odpovídají klientovým hodnotám, schopnostem a preferované identitě.

Vedle narativní terapie metoda využívá také princip externalizace, symbolickou práci s pískem a figurkami a dialogické postupy založené na společném vytváření významů. Tyto přístupy jsou

propojeny do uceleného terapeutického procesu, který respektuje vývojové potřeby dítěte a jeho přirozený způsob komunikace.

Konkrétní fáze metody Sandstory:

Je strukturována do čtyř na sebe navazujících fází. Ty na sebe přirozeně navazují a společně vytvářejí ucelený terapeutický proces. Každá z nich má svůj specifický význam, zároveň se však vzájemně doplňují a podporují. Dítě nejprve prostřednictvím písku a figurek vytváří symbolický obraz svého světa, následně o něm vypráví příběh a společně s terapeutem jej dále rozvíjí prostřednictvím terapeutického dopisu. Celý proces je zakončen reflexí, která podporuje integraci nově objevených významů a zkušeností.

1. Vytvoření pískového světa (Sandworld)

Dítě vytváří v pískovišti symbolický obraz svého světa prostřednictvím písku, figurek a dalších předmětů. Vzniklá scéna představuje výchozí bod pro další terapeutickou práci.

2. Vyprávění příběhu (Storymaking)

Dítě vypráví příběh o vytvořeném světě. Terapeut prostřednictvím otevřených otázek podporuje rozvíjení příběhu, porozumění vztahům mezi postavami i objevování významů, které dítě jednotlivým symbolům přisuzuje.

3. Psaní terapeutického dopisu (Letter Writing)

Na vytvořený příběh navazuje terapeutický dopis, který může psát terapeut, dítě nebo jednotlivé postavy příběhu. Dopisy mohou být psány terapeutovi, dítěti, různými částmi dítěte (např. „malé já“ a „velké já“) nebo mezi postavami v pískovém světě.

Dopis zachycuje důležité momenty terapeutické práce, podporuje reflexi a otevírá prostor pro další rozvíjení preferovaného příběhu.

4. Reflexe

Závěrečná fáze je věnována společnému ohlédnutí za vytvořeným světem, příběhem i terapeutickým dopisem. Terapeut s dítětem hledá nové významy, oceňuje objevené zdroje a podporuje přenášení nových zkušeností do každodenního života.

Kazuistika – využití metody Sandstory v práci s dítětem

Pavlík (9 let) navštěvuje 4. ročník malé vesnické základní školy. Do poradenské péče byl doporučen pro opakované afektivní výbuchy vzteku, fyzické konflikty se spolužáky a obtíže v regulaci emocí. V době realizace této kazuistiky spolupráce probíhala přibližně tři měsíce.

V osobní anamnéze jsou přítomny významné změny pečujících osob. Po narození byl Pavlík umístěn do ústavní výchovy, následně do pěstounské péče na přechodnou dobu, poté vyrůstal až do pěti let v dlouhodobé pěstounské péči. Rozhodnutím soudu byl následně navrácen do péče biologické matky. Přechod nebyl doprovázen systematickou podporou rodiny ani pokračující spoluprací s OSPOD. Po návratu do biologické rodiny se postupně objevily obtíže v chování – vzdorovitost, konflikty v rodině i mezi vrstevníky a časté afektivní reakce.

Pavlík si během naší společné práce vytvořil k terapeutickému pískovišti velmi pozitivní vztah. Na začátku většiny setkání se spontánně ptal: „Už můžu na písek?“ Tady totiž nacházel prostor, ve kterém dokázal bezpečněji mluvit o svých obavách, napětí i přáních.

1. Vytvoření pískového světa (*Sandworld*)

Na začátku popisovaného setkání chtěl Pavlík vytvořit zoologickou zahradu, následně však svůj záměr změnil a začal budovat les. Během práce spontánně hovořil o očekávaném víkendu s maminkou a nejistotě, kde jej skutečně stráví.

Dominantní postavou vytvořeného světa se stal jelen, kterého Pavlík označil za „pána lesa“. O jelenovi vyprávěl, že je v lese sám a je mu smutno. Po krátké chvíli se rozhodl být s ním. A pomocí své superschopnosti „proměňovat se“ se postupně měnil v různé postavy. Nakonec si zvolil podobu srnečky.

Tuto volbu doprovázelo zřetelné emoční zklidnění. Srnečku si dlouze prohlížel, hladil písek a řekl:

„Srnečka… i jelenovi se to líbí. Když mu dělám radost, tak já už tou srnečkou zůstanu. Já mám taky radost.“





2. Vyprávění příběhu (*Storymaking*)

Příběh se dále rozvíjel prostřednictvím společné hry. Pavlík mě pozval do svého světa a rozdělil role.

Sám byl srnečkou, mně přidělil roli jelena. Vtipně nás krátkodobě přeměňoval do různých jiných postav Společně jsme hráli fotbal, přesunuli se do jiného lesa, kde bylo více prostoru. Atmosféra hry byla výrazně uvolněnější než na jejím začátku.

Silným momentem sdílení a sounáležitosti se stala věta: „Víš co? Když jsme kámoši, můžeš mít moje superschopnosti... Teď už je máme oba."

Na konci příběhu Pavlík shrnul dění slovy: „Mají se všichni hezky. Už není nikdo smutný. Nikdo není sám."

Příběh se tak spontánně proměnil z osamělosti a nejistoty do příběhu blízkosti, sdílení a vzájemné podpory.

3. Terapeutický dopis (*Letter Writing*)

Po dokončení pískového světa byl Pavlík pozván k napsání terapeutického dopisu. Na nabídku reagoval nejprve nejistě: „Nikdy jsem nikomu nepsal dopis. Budeš psát se mnou?"

Po krátkém povzbuzení se rozhodl dopis napsat. Psal ho srnečce. Té srnečce, kterou byl v písku on sám. Sám navrhl, že ji nejprve nakreslí, a následně jí začal psát svůj vzkaz.

Během psaní se opakovaně vracel k tématu maminky a několikrát zmínil, že by jí dopis rád ukázal, ale přečte jí ho až doma, až budou spolu.





Dopis se tak stal přirozeným pokračováním příběhu vytvořeného v pískovišti. Patrně umožnil Pavlíkovi symbolicky navázat vztah k části sebe sama, kterou ve světě z písku ztvárnil, zachytit důležité okamžiky vytvořeného příběhu a přenést jejich význam mimo terapeutické setkání.

Z narativního pohledu by se dalo předpokládat, že představoval další krok v procesu externalizace a rozvíjení preferovaného příběhu o sobě samém.

4. Reflexe

V závěru setkání jsme společně reflektovali, co se během příběhu změnilo. Pavlík opakovaně zdůrazňoval, že postavy už nejsou samy a že je jim spolu dobře. Při odchodu mě beze slov objal. Tento okamžik pro mě byl dojemný, ale možná by ho bylo možné vnímat i jako symbolické završení příběhu, který se během setkání postupně proměnil od osamělosti, nejistoty a smutku k blízkosti, sdílení a naději.

Závěr

Metoda Therapeutic Sandstory Method nabízí dětem bezpečný a respektující prostor pro zkoumání jejich vnitřního světa, aniž by musely své zkušenosti od počátku vyjadřovat pouze slovy. Propojení terapeutického pískoviště, vyprávění příběhu, terapeutického dopisu a následné reflexe vytváří ucelený proces, který podporuje externalizaci obtíží, rozvoj sebereflexe, objevování osobních zdrojů i vytváření nových významů.

Při studiu této metody i při vlastní terapeutické praxi jsem si opakovaně uvědomovala, že děti v pískovišti spontánně nevytvářejí pouze prostorové scény. Jakmile získají důvěru v terapeutický vztah a cítí se přijímané a v bezpečí, začínají prostřednictvím písku a figurek vyprávět své příběhy. Tyto příběhy mají své hrdiny, překážky, pomocníky, naději i možná pokračování. V jejich symbolickém světě se odrážejí životní zkušenosti, vztahy, obavy, přání i dosud neobjevené zdroje síly.

Therapeutic Sandstory Method lze přirozeně chápat jako metodu využívající principy narativní terapie. Symbolická hra zde nepředstavuje pouze prostředek neverbálního vyjádření, ale stává se způsobem vyprávění, zkoumání a spoluutváření preferovaných životních příběhů. Terapeut přitom nevystupuje jako interpret dětského světa, ale jako zvídavý a respektující průvodce, který společně s dítětem objevuje významy jeho příběhu a vytváří prostor pro vznik nových možností a naděje.

Možná právě proto děti v pískovišti tak často nacházejí slova tam, kde jim dosud chyběla. Ne proto, že by je terapeut naučil nový příběh, ale proto, že jim vytvořil bezpečný prostor, ve kterém mohly objevit a vyprávět svůj vlastní.

Seznam použité literatury

KNOETZE, Jan. Sandworlds, Storymaking, and Letter Writing: The Therapeutic Sandstory Method. *South African Journal of Psychology*. 2013.
ROMBACH, Mary Ann Majchrzak. An Invitation to Therapeutic Letter Writing. *Journal of Systemic Therapies*. 2003.

GALUSOVÁ, Veronika. *Sandtray: Život jako na dlani*. Praha: Pointa Publishing, 2020. ISBN 978-80-7650-018-1.

WHITE, Michael a David EPSTON. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton, 1990. ISBN 0-393-70098-4.