



July 2021, No. 1

මනෝවිද්‍යා උපදේශන සැසියක් තුළ, ගැටලු හඳුනා ගැනීම හා විසඳුම් සඳහා
මැදිහත් වීම වෙනුවෙන් වැලිතැටිය සහ දර්ශන තල (Sand tray and Spectrogram)
ශිල්ප ක්‍රමය භාවිතයට ගැනීම

කුමුදු චිකිත්සාක PhD

මූල පද:

- වැලි තැටිය
- දර්ශන තල නිර්මාණය
- රංග චිකිත්සාව
- මනෝ උපදේශනය
- ගැටලු ගවේෂණය

සාරාංශය

සේවාලාභියාගේ ගැටලුවට හේතු සාධක ගවේෂණය කිරීම හා ගැටලු නිරාකරණය කිරීම සඳහා වන උපදේශකවරයාගේ මැදිහත් වීම උපදේශන සැසියක ඇති වැදගත්ම පියවරයන් වේ. තවද, ගැටලුව අරභයා සේවාලාභියාට නොපෙනෙන විවිධ විසඳුම් දැක්මේ හැකියාව උපදේශකවරයා සතුව තිබිය යුතු ම කුසලතාවයකි. ගැටලුවට හේතු ගවේෂණය හා විසඳුම් පෙන්වා දීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රමවේදයක් හඳුන්වා දීම මෙම ලිපියේ අරමුණයි. නිර්මාණාත්මක මනෝ චිකිත්සාව (Creative psychotherapy) තුල බහුලව භාවිතා කරනු ලබන මෙය වැලිතැටි හා දර්ශන තල ලෙස හැඳින්වේ (Sandtray and spectrograms). ගැටලුවට ප්‍රවේශ වීම, හේතු සාධක ගවේෂණය හා ගැටලුව තක්සේරුකරණය මෙන්ම විසඳුම් සඳහා මැදිහත්වීම යන මූලික උපදේශන පියවරයන් සඳහා ද මෙම ක්‍රමවේදය සාර්ථකව භාවිතා කළ හැකි අතර, මෙම ලිපිය තුළ මූලික අවධානය යොමු වන්නේ ගැටලුව සඳහා මුල් වූ හේතු සාධක ගවේෂණය කිරීම හා විසඳුම් සෙවීමේ මැදිහත්වීම් සඳහා වැලිතැටි ක්‍රමවේදය භාවිතයට ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳවයි.

මෙම ලිපිය මූලික පියවර දෙකකින් සමන්විත වේ. පළමු අංකය යටතේ වන වේනිහාසික පසුබිම තුලින් වැලිතැටිය හා බැඳී ඉතිහාසය මෙන්ම මනෝ විද්‍යාත්මක පසුබිම පිළිබඳව වන විෂයානුබද්ධ තොරතුරුත්, දෙවන අංකය යටතේ වන ක්‍රමවේදය හා ක්‍රියාවලිය පියවර තුළින් වැලි තැටිය සකසා ගැනීම හා භාවිතයට ගැනීම පිළිබඳව මෙන්ම වැලි තැටිය භාවිතයට ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු හා කුසලතා වර්ධනය වෙනුවෙන් වන යෝජනා පිළිබඳවත් කරුණු ඉදිරිපත් වේ.

ඓතිහාසික පසුබිම හා විෂයානුබද්ධ විමසුම

20 වන ශත වර්ෂයේ මැද භාගයේ සිට යුරෝපයේ මනෝ විද්‍යා උපදේශනය තුළ ප්‍රබල මෙවලමක් ලෙස සංකේතාත්මක දර්ශන තල ගොඩ නැගීම සහ වැලි තැටි භාවිතය ඇරඹිණි. විකිත්සක සතු කාර්යය වන්නේ සංකේතාත්මකව මැවෙන දේ දෙස “මෙයින් කුමක් ධ්වනිත වේදයි” යන විමසිලිමත් බවින් බලා සිටීමයි. මෙහි දී මනෝ විකිත්සක ප්‍රේක්ෂක භූමිකාවක් රඟයි (Webber & Mascari, 2008).

බ්‍රිතාන්‍ය ළමා මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥවරියක වූ මාගරට් ලෝවන්ෆෙල්ඩ් (Margaret Lowenfeld) වැලිතැටිය හා වැලි ක්‍රීඩාව (Sandplay) යන සංකල්ප මනෝ උපදේශන පසුබිම තුළ විධිමත්ව වර්ධනය කරන ලදී. ඇ යෙදූ පියවර නම් ළමයින්ගේ සෙල්ලම් කාමරයෙහි වැලි පුරවන ලද තැටියක් තැබීම, පසුව ජලය සහ විවිධ වර්ගයේ කුඩා රූප එක් කිරීම, මිනිස් රූප, සත්ත්ව රූප, කොළ වර්ග, ගොඩනැගිලි යනාදී නොයෙක් රූපවලින් සෙල්ලම් කාමරයේ රාක්ක පිරවීමයි. “Wonder Box” නම් වූ මෙම වැලි සහ රූප සහිත මැදුර තුළ තමන් වෙතට පැමිණෙන ළමා සේවාලාභියාට නිදහසේ රිසි පරිදි නිර්මාණකරණයේ යෙදෙන්නට ඉඩ සැලසීම පමණක් මුලින් ම සිදු කරන ලදී. “ළමා ලෝකය” ගොඩ නගන්නා සහ එය බලා සිටින නිරීක්ෂකයා අතර සන්නිවේදන ක්‍රියාවලියක් සඳහා මූල පිරීමට සුදුසු මාධ්‍යයක් ලෙස ලෝවන්ෆෙල්ඩ් මෙම ක්‍රමවේදය දුටුවාය. ළමයාගේ ඇතුලත්ත මනෝ මූලික කාරණා පිළිබඳව පුළුල් අන්තර්ඥානයක් ලබා ගැනීමට වැලිතැටි ක්‍රමවේදය අනගි මෙවලමක් ලෙස ඇය සැලකුවාය (Lowenfeld, 2005).

Dora Kalff නමැති සුප්‍රසිද්ධ මනෝ විශ්ලේෂණවාදී මනෝ විකිත්සකවරිය වැලිතැටිය සහ වැලි ක්‍රීඩාව ළමයින්ගේ කම්පනයන් හා ළමා ගැටලු සඳහා පමණක් නොව, වැඩිහිටියන්ගේ මානසික ව්‍යාධීන් සඳහා ද ප්‍රබල ප්‍රතිකාරාත්මක මෙහෙයක් ඉටු කරන බව හඳුනා ලදී (Dean, 2001). වැලි ක්‍රීඩා විකිත්සාවේදී ළමා සේවාලාභියා වෙත විකිත්සක හැකිතාක් මැදිහත් නොවී සිටීම වැදගත් බව අවධාරණය වේ. වැලි තැටි ක්‍රමවේදය තුළ මනෝ විකිත්සකගේ කාර්යභාරය අරභයා ඩෝරා කල්ෆ් අදහස වන්නේ යමක් කිරීමට වඩා දුෂ්කරම වූ කාර්යය වන්නේ කිසිවක් නොකර සිටීමය යන්නයි (Ellis, 1996).

වැලි තැටිය හා දර්ශන තල නිර්මාණය අවාචික සහ සංකේතාත්මක (Non-verbal and symbolic) ක්‍රමවේදයක් වෙයි (Kalff, 2013). කනිංහම් පවසන්නේ වැලි තැටියේ දර්ශන තල ප්‍රතිනිර්මාණය කරන ක්‍රියාවලිය මගින් සේවාලාභියාගේ සවිඥානික මනස හා අවිඥානය අතර අනුකූලතාවයක් හා යම් එකමුතු බවක් ඇතිවන බව හා මේ මගින් ඊගෝ සංස්කාරය තුළ යළි සැකැස්මක් වීම හා ශක්තිමත් වීමක් සිදුවන බවයි (Cunningham, 1997).

මූලික පියවර දෙකක් ඔස්සේ සේවාලාභියා වැලිතැටිය සහ මනෝ විකිත්සකවරයා හෝ උපදේශක වරයා සමඟ සබඳතා පවත්වයි. පළමුව වැලි රූපය (Sand Picture) සහ දෙවනුව කතාව බෙදා ගැනීම (Sharing Story) නම් වේ (Homeyer, 2017). සේවාලාභියා තම අදහස්

ප්‍රකාශ කිරීමට සිය කැමැත්ත හා මානසික සුදානම වෙත ළඟා වන තුරු උපදේශකවරයා ඉවසීමෙන් යුතුව තම නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලිය සිදුකළ යුතුය. සේවාලාභියා වැලිතැටියෙහි ගොඩනගන දර්ශනය පිළිබඳව සංවාක ප්‍රශ්න (Close Question) මෙන්ම තරමක් විස්තරාත්මක අදහස් ලබාගැනීමට විවෘත ප්‍රශ්න (Open Question) ඇසීම ද සිදුකරනු ලබයි (Turner, 2005). ඩෝරා කල්ෆ් ට අනුව ඇතැම් අවස්ථාවල ගොඩ නගන ලද දර්ශන ඇසුරින් එදිරි සංවාද (Confrontation) ගොඩනගමින් අහේතුක සිතුවිලිවලට අභියෝග කිරීම සිදු කිරීමට ද, වැලි තැටියේ නිර්මාණය අපූරු මෙවලමක් ලෙස භාවිතා වේ (Kalff, 2003). සංකේත මගින් නිරූපිත දේ අනාවරණය වූ පසුව “මේ රූපය මෙතැනින් තිබ්බොත්?” යනාදි ලෙස දර්ශන තලය යම් වෙනසකට ලක් කරමින් සංවාද ගොඩනැගීමටත්, සේවාලාභියාගේ ගැටලුවේ නිධන් ගත කරුණු ක්‍රමයෙන් අනාවරණය කරගැනීමටත් විකිත්සක ට මැදිහත් විය හැක (Siegelman, 1990).

විලි හි සැන්ටියාගෝ විශ්ව විද්‍යාලයේ (Universidad de Santiago de Chile) මනෝ විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය තුළ කම්පනයට පත් ළමුන් සඳහා වැලිතැටි විකිත්සාව සිදු කිරීමේ පර්යේෂණ අනාවරණයට අනුව, ළමුන් සමඟ වැලිතැටි හා දර්ශන තල භාවිතා කර ඇත්තේ අවස්ථා තුනකදී ය. ඒ ඔවුන්ගේ වර්ගාත්මක හා චිත්තවේගික ස්වභාවයන් නිරීක්ෂණය කිරීම පිණිසය. ප්‍රථම අවස්ථාවේ දී වැලි ක්‍රීඩාව තුළ නියැලුණු ළමුන් වැලි තල්ලු කිරීම, ගොඩ ගැසීම, වැලි යට රූප සැඟවීම, වැලි ඇවිස්සීම වැනි නිදහස් වලන තුළ නියැලුණු අතර, තරමක අසංවිධානාත්මක මෙන්ම කැළඹිලි සහගත චිත්තවේග සහිත සබඳතාවක් වැලිතැටිය සමඟ පවත්වා ගන්නා ලදී. මේ අනුව ළමුන්ගේ චිත්තවේග මුදා හැරීමේ මෙන්ම තම කම්පනයන් ප්‍රකාශයට පත් කිරීමේ ප්‍රබල ආම්පන්නයක් ලෙස වැලිතැටි විකිත්සාව හඳුන්වා දියහැකි බවත් මානසික ශීථිකරණයත් තම අවශ්‍යතා සන්නිවේදනය කිරීමත්, තම සුපුරුදු දිවිපැවැත්ම සමඟ යළි බද්ධ වීමට හැකිවීමත්, සුභවාදී අනාගතයක් අපේක්ෂා ඇතිකර ගැනීමත් යන සාධනීය තත්වයන් වැලිතැටි ක්‍රීඩාව මගින් උදාකර ගැනීමට හැකියාව ඇති බවට නිගමනය කර ඇත (Tornero & Capella, 2017).

පශ්චාත් ක්ලමට්කාරී තත්ත්වයට ගොදුරු වූ මවක් වෙනුවෙන් වැලිතැටිය භාවිතා කිරීමේ ශ්‍රී ලාංකීය අත්දැකීම් පිළිබඳව රචිත රණසිංහ තොරතුරු අනාවරණය කරයි (රණසිංහ, 2013). 2004 සුනාමි උවදුරින් තම දරුවන් දෙදෙනා තම දැස් ඉදිරියේ මුහුදට බිලිවීමේ බේදවාචකය හේතුවෙන් කම්පනයට පත් මවගේ අභ්‍යන්තර චිත්තවේගයන් වැලිතැටි විකිත්සා ක්‍රියාවලිය හරහා මතු වූ ආකාරයත්, ඒ ඔස්සේ මානසික ප්‍රතිකර්මය සිදු වූ ආකාරයත් විස්තර වේ. මෙම අධ්‍යයනයේ දී වැලි තැටිය සහ සංකේතාත්මක රූප හරහා ස්වකීය අභ්‍යන්තර කම්පනය ප්‍රකාශ කිරීම මගින් චිත්ත පීඩාව මුදා හැරීමට හැකි වූ ආකාරයත්, තමන් අහේතුකව සිරවී සිටින වරදකාරී සිතුවිලිවලින් මිදී යථාර්ථය දකින්නට ඇයට මග විවර වූ ආකාරයත් පැහැදිලි කරයි (එම).

හැසිරීමේ අක්‍රමිකතා සහිත (Conduct disorder) යෞවනයින්ගේ ගැටලු අවම කිරීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙම පර්යේෂිකාව විසින් සිදු කරන ලද කාර්යය මූලික

පර්යේෂණයේ එක් මනෝ විකිත්සන ක්‍රම වේදයක් ලෙස වැලි තැටි හා දර්ශන තල භාවිතා විය. මෙහිදී පළමු සැසි තුන වෙන් කරන ලද්දේ පරික්ෂිතයින්ගේ විත්තවේගික ගැටලු සඳහා හේතු වූ සාධක ගවේෂණය මෙන්ම භාව විශෝධනය සඳහා ය. සතුව, දුක හා බැඳී ඇති ජීවන අත්දැකීම් වැලි තැටියේ නිර්මාණය කිරීමට යොමු කිරීම මූලික පියවර තුළ සිදු විය. තමා අවට ස්වභාවික පරිසරය නිරීක්ෂණය කරමින් සංකේතාත්මකව දර්ශන තල ගොඩ නැගීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රූප සොයා ගැනීමට පරික්ෂිතයන් යොමු කරන ලදී. පරිසරයේ ඇති ඕනෑම අමු ද්‍රව්‍යයකට සංකේතාත්මක අර්ථයක් ලබා දී ඒවා තම ජීවිතය සමඟ බද්ධ කරමින් දර්ශන තල නිර්මාණය කිරීමට යොමුකරන ලදී. පසු සැසි වලදී නව ජීවන අපේක්ෂා ඇති කිරීම වෙනුවෙන් වැලි තැටි ක්‍රමවේදය භාවිතා කරන ලද අතර ස්වභාවික පරිසරයේ වස්තූන් ඇසුරෙන් සංකේතාත්මක ලොවක් තුළ තම අනාගත සිහිනය වැලි තැටිය මත ගොඩ නැගීමට පරික්ෂිතයන් යොමු විය. මේ ඔස්සේ අවශ්‍ය ඉදිරි ප්‍රතිකාරාත්මක මැදිහත් වීම් සැලසුම් කිරීමට පර්යේෂිකාවට පහසු විය (ඒකනායක, 2020).

ඉහත දෙස් විදෙස් පර්යේෂණ කිහිපය මගින් ගැටලු සඳහා හේතු ගවේෂණය කිරීමට මෙන්ම, විසඳුම් සඳහා මැදිහත් වීම සිදු කිරීමට ද අවශ්‍ය කෙරෙන උපදේශන කුසලතා වර්ධනය කරන්නට වැලි තැටි ක්‍රමවේදය භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව විග්‍රහ කෙරී ඇත. මෙහි ඇති ශිල්පීය ක්‍රමය හා භාවිතයට ගත හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව පහත සඳහන් මාතෘකාව තුළ තව දුරටත් සාකච්ඡා වේ.

වැලිතැටි හා දර්ශන තල ක්‍රම ශිල්පය හා ක්‍රියාවලිය

වැලි තැටිය නිර්මාණය කිරීම සඳහා අඩි දෙකක් පළල සහ අඩි දෙකභාමාරක් දිග සැහැල්ලු ලී වර්ගයක් යොදා ගන්නා අතර, එහි ගැඹුර අඟල් පහක් පමණ වීම ප්‍රමාණවත් වේ. මෙම තැටිය තුළ අඟල් තුනභාමාරක් පමණ වන ලෙසට පිරිසිදු වැලි ඇතිරීම සිදු කරයි. උපදේශන කුටිය තුළ කුඩා ප්‍රමාණයේ විවිධ රූප හා ද්‍රව්‍ය වලින් පිර වූ රාක්කයක් තිබීම සාමාන්‍ය ක්‍රමය වේ. මිනිස් රූප , සත්ව රූප, විවිධ පාරිසරික ආකෘතීන්, නිවාස හා ගොඩනැගිලි ආකෘතීන්, වර්ණ රෙදි කැබලි, ආභරණ වර්ග, යානවාහන ආකෘතීන් යනාදි එකී මෙකී විවිධාකාර ද්‍රව්‍ය වලින් මෙම රාක්කය පිරි තිබීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක වේ. මේ වූ කලී සේවාලාභියාගේ සංකේතාත්මක ලෝකයයිග මෙම ද්‍රව්‍ය හා අමුද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් වැලි තැටිය මත සේවාලාභියාගේ ජීවන අත්දැකීම් හා බැඳී යම් කතාවක් ගොඩ නැගීම දර්ශන තලයක් ලෙස හැඳින්වේ. ඇතැම් අවස්ථාවල දී වැලි තැටියක් නොමැතිව වුව ද මෙකී විවිධ අමුද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් බිම මත හෝ මේසය මත වුව ද දර්ශනතල ගොඩනැගීම සිදු කල හැක. වැලි තැටියේ ප්‍රමාණය හා භාවිතාව පිළිබඳව ස්ථීර නීති නියමයන් නැති අතර, සේවාලාභියාගේ ගැටලුවේ ස්වභාවය, උපදේශකගේ නිර්මාණාත්මක කුසලතාවය මෙන්ම ඔහු සතු සම්පත් ප්‍රමාණය මත ද වැලිතැටි හා දර්ශන තල විවිධ ස්වරූප ගනියි.

සේවාලාභියාගේ හැගීම්, සිතුවිලි, හෝ කම්පනකාරී අත්දැකීම් වචනයට පෙරලා ඉදිරිපත් කිරීමට නොහැකි අවස්ථාවන්හිදීත්, අනාගතය පිළිබඳව තීරණ ගැනීමට නොහැකි හෝ අනියත බිය සංකා තුළ සිර වී සිටින අවස්ථා හෝ වෙනත් අර්බුදකාරී ගැටලුවක දී හෝ වැලිතැටිය මත ගැටලුවට අදාළ දර්ශන ගොඩ නැගීම සඳහා සේවාලාභියාට අවස්ථාව සලසාදිය හැක. බොහෝ රටවල විඩියෝ පටිගත කිරීමේ ක්‍රමවේදය භාවිතා කර සේවාලාභියා වැලිතැටිය තුළ සිදුකරන සමස්ථ වර්ගාවන් සියුම් නිරීක්ෂණයට හසුකර ගනී. ගත වූ කාලය, තෝරාගන්නා ලද රූප වර්ග, මුහුණේ ඉරියව්, අංග වලන, මග හරින ලද රූප, ගොඩනගන ලද දර්ශනය, එකී රූප හෝ අමුද්‍රව්‍ය ස්ථාන ගත කර ඇති ආකාරය යනාදී සේවාලාභියාගේ සෑම වචනයක්ම මනෝ විකිත්සකගේ හෝ උපදේශකගේ දැඩි නිරීක්ෂණයට හා විමර්ශනයට හසුවේ. මන්දයත් මේ සෑම අවස්ථාවක් සමගම අවිඥානික හේතු කාරණා බැඳී පැවතීම ය (Vinturella & James, 1987).

වැලිතැටි හා දර්ශන තල ක්‍රමවේදය භාවිතයේදී උපදේශකගේ මැදිහත්වීම සිදු කළ හැකි ආකාර කීපයක් පහත සඳහන් අනු අංක යටතේ සාකච්ඡා වේ. පළමු අංකයේ නිදසුන් යටතේ ගැටලුවට හේතු ගවේෂණය හා විසඳුම් සඳහා මැදිහත් වීම යන පියවර දෙකම ඉදිරිපත් වුව ද උපදේශක මේවා භාවිතා කළ යුත්තේ සේවාලාභීගේ හැකියාව සහ ගැටලුවේ ස්වභාවය මත අවස්ථා දෙකක දී බව අවධාරණය කරමි. තවද, පළමු අංකය සඳහා පමණක් නිදසුන් සපයා ඇති අතර, සෙසු අවස්ථා සඳහා උපදේශකගේ ස්වයං අවබෝධය තුලින් භාවිතයට ප්‍රවීණය වීම වටී.

1. මනස තුළ නිරායාසයෙන්ම මැවෙන විත්ත රූපය වැලිතැටිය මත ගොඩනැගීමට සේවාලාභියාව යොමු කිරීම හා යෝජනා කිරීම.

ගැටලුව සඳහා හේතු සෙවීම හා විසඳුම් සඳහා මැදිහත් වීම සිදු කිරීමේදී නිතර සිතේ මැවෙන තම මනෝ සිත්තම, කුඩා රූප හා විවිධ අමුද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් සංකේතාත්මකව වැලි තැටියේ ගොඩ නැගීමට උපදේශක විසින් සේවා ලාභීට යෝජනා කිරීම මේ යටතේ සිදුකල හැක.

නිදසුන් : පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කරන ශිෂ්‍යයාට පාසල මතක් වන විට සිතේ මැවෙන රූප මාලාව වැලිතැටියේ ගොඩ නැගීමට යෝජනා කිරීම, නිවස මඟහැර මිතුරුකැළ සමඟ සවස ගත කිරීමට හුරුවී ඇති සේවාලාභියාට නිවස සිහියට නැගෙන විට මැවෙන රූප මාලාව වැලිතැටියේ මැවීමට යෝජනා කිරීම වැනි යමක්, මතකයට නැගෙන විට මනසේ නිතර ඇඳෙන චිත්‍රය ගොඩ නැගීමට රුකුල් දීම තුලින් ගැටලුවට හේතු ගවේෂණය කිරීමට උපදේශකට අවස්ථාව සලසා ගත හැක. තවද, මෙහිදී වැලි තැටියේ ගොඩ නගන ලද රූප එහා මෙහා කරමින් අහේතුක සිතුවිලි වලට අභියෝග කිරීමටත්, එදිරි සංවාද ගොඩ නැගීමටත් අවස්ථාව සලසා ගැනීමට උපදේශකට අවස්ථාව ඇත. 'මේ රූපය මෙතනින් තිබ්බොත් මොකද වෙන්නේ?' 'මෙතන මේ රූප දෙක අතර කටු අත්තක් රඳවලා තියෙන්නේ...?' යනාදි ලෙස ගැටලුව සඳහා හේතු සෙවීමේ අරමුණ තුළ

විවෘත හෝ සංවෘත ප්‍රශ්න සුදුසු පරිදි ඇසිය හැකිය. සේවාවලාභියා කතා කිරීමට සූදානම් බව හැඟෙන විට සංවාදයක් සඳහා මුලපිරීම මෙහිලා වඩාත් උචිත වන අතර ප්‍රශ්න ඇසීමට උපදේශක ට ඉක්මන් නොවන ලෙස මෙහිදී අවධාරණය කළ යුතුය.

ගැටලුවට විසඳුම් සෙවීමට මැදිහත් වීමේදී ද ඉහත සඳහන් සාකච්ඡාත්මක චිත්ත රූපය ධනාත්මක ආකෘතියක් තුළ ගොඩ නැගීමට සේවාවලාභී ට උපකාර කිරීම සඳහා වැලිතැටි දර්ශන තලය යොදා ගැනීම ට උපදේශක ට හැකියාව ඇත. ඉහත සඳහන් කර ඇති පළමු උදාහරණය විමසා බලමු: පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කරන ශිෂ්‍යයාගේ වැලි තැටි දර්ශන තලය නිරීක්ෂණය කර හා ඔහු සමඟ ගොඩ නගන ලද සංවාද ඇසුරෙන් වැඩි හිටි ශිෂ්‍යයින්ගේ චින්තනයක් බවට පත් වීම පාසල මඟ හැරීමට එක් හේතුවක් බව උපදේශක විසින් හඳුනා ගන්නා ලදී සිතමු (ඇතැම් සේවාවලාභීන් සමඟ හේතු සාධක ගවේශණය කිරීමට වැලි තැටි නිර්මාණ කීපයක් සැසි කීපයක් තුළ සිදු කළ යුතුව ඇති බවට මෙහිදී අවධාරණය කරමි). විසඳුම් සඳහා මැදිහත් වීමේදී තමාට විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකු, ගුරුවරයෙකු, මිත්‍රයෙකු පිළිබඳව අදහස් විමසමින් තමන්ගේ උපකාරය ට තවත් අය සිටින බවට විශ්වාසය ඇතිකිරීම සඳහා රූප, අමුද්‍රව්‍ය සංකේතාත්මකව යොදා, ඒ ඇසුරින් වැලි තැටිය මත තම ආරක්ෂාකාරී පවුර තැනීමට සේවාවලාභියාට මඟ පෙන්වීම ට උපදේශක ට හැකියාව ඇත. මෙසේ සංකේතාත්මකව ධනාත්මක පරිසරයක් වැලිතැටිය මත ගොඩ නැගීම මඟින් මනස තුළ ද එම සුභවාදී චිත්ත රූපය ගොඩ නැගීමට රැකුලක් වන්නා සේ ම, ඒ තුළින් සහේතුක සිතුවිලි රටාවක් ඇති කර ගැනීමට ද සේවාවලාභී ට අවස්ථාව හිමි වේ.

මේ ආකාරයට මනසේ මැවෙන චිත්ත රූපයට ප්‍රමුඛතාවය දෙමින්, ගැටලුව ගවේෂණය කර තක්සේරුකරණය කිරීමේ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම ට ද, විවිධාකාර විසඳුම් දැකීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම ට ද වැලි තැටි දර්ශන තලය නිර්මාණාත්මකව භාවිතා කරන්න ට උපදේශක ට අවස්ථාව ඇත.

2. තම කනස්සල්ලට, කම්පනයට හෝ ගැටලුවට හේතු වූ අතීත සිදුවීම් හෝ අත්දැකීම් වැලිතැටිය මතට ගෙන ඒමට යෝජනා කිරීම.
3. අන්තර්පුද්ගල සබඳතා තුළ වන ගැටලුවක් නම් අන් අය හා තමා අතර ඇති සබැඳියාව කුඩා රූප ඇසුරෙන් වැලි තැටියේ සංකේතාත්මක මැවීමට යොමු කිරීම.
4. තම සිතේ සිර වී ඇති කනස්සල්ල, සිතුවිලි හෝ හැඟීම් සංකේතාත්මකව වැලිතැටියේ ප්‍රකාශ කිරීමට යෝජනා කිරීම.
5. තම අනාගත අපේක්ෂා බල ගැන්වීම වෙනුවෙන් වැලි තැටිය මත අනාගත සිහින සැලසුම් කිරීමට සේවාවලාභී ට උපකාර කිරීම.

6. අභිප්‍රේරණය ඇති කිරීම සඳහා වන මැදිහත් වීම් වෙනුවෙන් මීට පෙර ජීවිතයේ සාර්ථක වූ අවස්ථාවක් හෝ ජයග්‍රාහී අවස්ථාවක් වැලිතැටිය මත ට ගෙන ඒම සඳහා සේවාවලාභී ට යෝජනා කිරීම.
7. කෝපය සහිත චිත්තවේග අරභයා වැලිතැටිය මත තමන්ට රිසි පරිදි රූපක හා සංකේතාත්මක ලොවක හැසිරීම ට සේවාවලාභියාට ඉඩ සැලසීම : චිත්තවේගික අත්දැකීම් අරභයා වැලිතැටිය සමඟ ක්‍රියාත්මක වීමේදී සේවාවලාභියා තුළ භාවවිශෝධන ක්‍රියාවලිය සිදු වී සැහැල්ලුකරණය සඳහා මග විවර වන ආකාරයක් උපදේශක ට නිරීක්ෂණය කල හැකි වේ.

ඉහත සඳහන් ආකාරයට වැලිතැටි දර්ශන තල ගොඩ නැගීමේදී කුමක්ද? කොහේද? කවිද? කුමක් සඳහාද? යන ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු වැලිතැටිය මත විද්‍යමාන වන අතර, ඒ ඔස්සේ තර්කානුකූල, යථාරූපී සිතුවිලි ගොඩ නැගීමට මඟ විවර වේ. මේ ආකාරයට සේවාවලාභියාගේ ගැටලුවේ ස්වභාවයට අනුව මෙන්ම උපදේශකගේ නිර්මාණශීලී උපායශීලීත්වය ද භාවිතයට ගනිමින් වැලිතැටි ක්‍රමවේදය හැසිරවීමට හැකියාව ඇත.

වැලිතැටි ක්‍රමවේදය භාවිතයට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය සඳහා මනෝ උපදේශකයින් සඳහා වන යෝජනා

- අ. වැලි තැටි භාවිතයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් හා පුහුණුව ලබා ගැනීම සඳහා තමන්ගේ නිවසේ සාමාජිකයින් සමඟ හෝ කුලුපග හිතවතුන් සමඟ හෝ වැලි තැටි දර්ශනතල භාවිතා කර විවිධ අත්හදා බැලීම් සිදු කරන්න.

වැලි තැටි ක්‍රමවේදය භාවිතා කිරීමේ දී කිසිදු අතුරු ආබාධ නැත. මේ සඳහා පලපුරුද්ද හා අත්දැකීම් ලබාගැනීමට ඇති කදිම අවස්ථාවක් ලෙස තම හිතවතුන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ හෝ ඔවුන්ගේ ජීවන අත්දැකීම් හා බැඳි අවස්ථා වැලි තැටිය මත ගොඩ නැගීමට අවස්ථා ලබා දිය හැක. මුනිවක රකිමින් නිහඬව තම හැඟීම් අවරෝධනය කරමින් සිටින යොවුන්වියේ පසු වන තම දියණියට, පුතණුවන්ට තම හැඟීම් හෝ ඒ හා බැඳි අත්දැකීම් හෝ සමඟ වැලි තැටිය මත ප්‍රකාශයන් කිරීමට ඉඩ ලබා දිය හැක. අඹු සැමියන් අතර ගැටුම් වලදී වාචිකව එකිනෙකාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පසුබට වන විට එම හැඟීම් හෝ අදහස් සංකේතාත්මකව සන්නිවේදනය කිරීමේ මාර්ගයක් ලෙසට ද වැලිතැටි හා දර්ශන තල භාවිතා කල හැක. මේ ආකාරයට නොයෙක් අත්හදා බැලීම් සිදු කරමින් නිර්මාණාත්මක කුසලතාවයන් සංවර්ධනය කර ගැනීමට උපදේශක ට හැකියාව ඇත. ගැටලුවක් සඳහා සාර්ථක මැදිහත්වීමක් සිදු කිරීමට නම් අත්දැකීම් ලබා ගනිමින්, ඒ තුළින් තම නිර්මාණශීලී බව වර්ධනය කර ගැනීමට උපදේශක ඉහත සඳහන් ආකාරයට අවස්ථා සලසා ගත යුතුය.

- ආ. සංකේතාත්මක හා රූපකාර්ථ ලොව නුහුරු නුපුරුදු සේවාවලාභියාට කුඩා අභ්‍යාස මඟින් පුහුණුවක් ලබා දෙන්න.

ඇතැම් සේවාවලින්ට කුඩා අමුද්‍රව්‍ය හා රූප මෙවලම් ඇසුරෙන් යමක් ප්‍රකාශ කිරීම නුපුරුදු දෙයකි. මේ සඳහා පෙර හුරුවක් ලෙස විවිධ ද්‍රව්‍ය, අමු ද්‍රව්‍ය හෝ වර්ණ, චිත්තවේග සමඟ උපමා කරමින් උපදේශක ට වැලි තැටිය මත තමන් විසින් ස්වයං අනාවරණයක් සිදු කර යමක් ගොඩ නැගීම සිදු කළ හැක. පිපුණු මල් වලින් නව අපේක්ෂාවන් ද, කටු සහිත අත්තක්, හෝ වියළි කොළ හෝ කළු පැහැති ගලකින් වර්තමාන ජීවිත බාධාවන් හෝ දුෂ්කරතා ද යනාදී ලෙස රූපක ගොඩ නැගීම හඳුන්වා දිය හැක.

පැනක් හෝ පොතක් අතට දී එය තම හැගීම් සමඟ බද්ද කරමින් වෙනත් යමකට උපකල්පනය කර පෙන්වීමට යෝජනා කළ හැක. කේන්ද්‍රියයේ යුතු සේවාවලාභියා, පැන යම් ආයුධයක් ලෙසට උපමා කර මේසයට පහර දී තම චිත්තවේග සංකේතාත්මකව ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ ලබා දීම, හෝ පොත මත හිස තබාගෙන එය කොට්ටයක් ලෙස රූපණය කොට නිදා ගැනීම අනුකරණය කර පෙන්වීමෙන් තම අලසකම සංකේතවත් කිරීමක් ලෙස අවාචික සංකේතාත්මක සංනිවේදනය හඳුන්වා දීම මෙහිදී සිදු කළ හැක.

ඇ. මුල් සැසි වාර තුළදී සේවාවලාභියා සමඟ සිදු වන සහකම්පනය වර්ධනය කිරීම මෙන්ම උපදේශකගේ ස්වයං අනාවරණය සඳහා ද වැලිතැටි ක්‍රමවේදය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට උපදේශක ට හැකියාව ඇති අතර, සේවාවලාභියා සමඟ වැලි තැටි භාවිතය සඳහා වන මූලික අත් දැකීම් ලබා ගැනීමට ද මෙයින් ඉඩ සැලසේ.

මෙතෙක් පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට උපදේශකගේ බොහෝ උපදේශන කුසලතා වර්ධනය සඳහා වැලි තැටි හා දර්ශනතල ක්‍රමවේදය නිර්මාණශීලී ක්‍රමවේදයක් ලෙස සාර්ථකව භාවිතා කිරීමේ හැකියාව ඇත.

5 (1) [online]. Available at: <https://www.scribd.com/document/1344143/sand-play-therapy> (Accessed: 8 March, 2017).

Homeyer, L. E. & Sweeney, D. S. (2011). Sandtray therapy: A practical manual, 2nd ed. Routledge/Taylor & Francis Group.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19697177> (Accessed: 27 August, 2018).

Hunter, L. B. (2006). Group sandtray play therapy. In H. G. Kaduson (Ed.), Short-term play therapy for children (pp. 273–303). New York: Guilford Press.

Kalff, D. M. (1980/2003) Sandplay: a psychotherapeutic approach to the psyche. Cloverdale, CA: Temenos Press.

Lowenfeld, M. (1979). Understanding children's sandplay; Lowenfeld's World Technique. London: Allen and Unwin.

Siegelman, E. (1990). Metaphor and meaning in psychotherapy. New York: Guilford Press.

Tornero, M. D. L. A. & Capella, C. (2008). Change during Psychotherapy through Sand Play Tray in Children That Have Been Sexually Abused, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00617> (04 May 2017).

Turner, B. A. (2005). The handbook of sandplay therapy. Cloverdale, CA: Temenos Press.

Webber, J. M. & Mascari, J. B. (March 2008). Sand tray therapy and the healing process in trauma and grief counseling. Based on a program presented at the ACA Annual Conference & Exhibition, Honolulu, HI. [online]. Available at <http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas08/Webber.htm> (Accessed: 12 April, 2018).

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ඒකභාසක, කේ. (2020). වර්ග අක්‍රමිකතා සහිත ශෛවනශීන් සඳහා ප්‍රතිකර්ම විධි ක්‍රමයක් ලෙස භාට්‍ය විකිත්සාව. ආචාර්ය උපාධි හිඹන්ධනය, කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

රණසිංහ, ආර්. (2015). මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග විකිත්සාව, පළමු සංස්කරණය, මොරටුව: ප්‍රමුදිත ග්‍රැෆික්ස්.

Cunningham, L. (1997). The therapist's use of self in sandplay: Participation mystique and projective identification. *Journal of Sandplay Therapy*, 6 (2), 121-135 [online]. Available at <https://www.sandplay.org/journal/abstracts/> (Accessed: 8 March, 2017).

Dean, L. E. (2001). Doing nothing – One more approach to sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy*,