

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕБЕЖСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ДЕВИАНТНЫМ
(ОБЩЕСТВЕННО ОПАСНЫМ) ПОВЕДЕНИЕМ ЗАКРЫТОГО ТИПА»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора Себежского СУВУ

от 31 августа 2016 г. № 255/1

ПРОГРАММА
«Тренинг коррекции тревожности»
(ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ, КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ
ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ)

(программа тренинга разработана в рамках реализации проекта
«Социальное межведомственное сопровождение несовершеннолетних
правонарушителей»)

Себеж, 2016

Паспорт программы «Тренинг коррекции тревожности»

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Программа коррекции тревожности у воспитанников Себежского СУВУ «Тренинг коррекции тревожности» с использованием метода песочной терапии |
| Основание для разработки программы | Конвенция о правах ребенка ФЗ РФ «Об образовании» ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999 №120-ФЗ) ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (от 24.07.1998 г. №124-ФЗ) Национальная доктрина образования в РФ на 2000-2025 гг. Программа воспитания и социализации воспитанников Себежского СУВУ |
| Разработчик программы | Себежское СУВУ |
| Цель программы | Снижение тревожности у воспитанников путем гармонизации эмоционального состояния в целом |
| Основные задачи программы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отреагирование негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения. 2. Открывание внутренних резервов для разрешения трудностей. 3. Предоставление возможности пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов. 4. Изменение отношения к себе, своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым для подростка людям, в целом – к своей судьбе. Развитие более позитивной Я-концепции. 5. Предоставление возможности выразить переживания, которые трудно сформулировать словами. |
| Срок реализации программы | Апрель 2016 г – сентябрь 2017 г. |
| Исполнители программы | Педагоги-психологи Себежского СУВУ |
| Перечень основных направлений программы | Тренинговое |
| Финансовое обеспечение программы | Собственные средства Себежского СУВУ Средства, предусмотренные в рамках финансового обеспечения мероприятий проекта «Социальное межведомственное сопровождение несовершеннолетних правонарушителей» по договору с Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | Снижение уровня агрессивности воспитанников (оценка результатов по итогам диагностики на начальном (входящем) и конечном (исходящем) этапах программы («Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша) |
| Контроль за реализацией программы | Администрация Себежского СУВУ |

Пояснительная записка

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта, которое испытывают подростки, находясь в условиях училища вдали от дома, от родных, необходимость перестраивать темп и качество своей жизни – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности.

Острота данной проблемы заключается в том, что тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление подростков к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности подростка, отягощенного осознанием того, что «я – плохой», создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрируется эмоциональная сфера, то есть он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Песочная терапия – один из действенных способов оказать необходимую психологическую помощь подростку с повышенным уровнем тревожности. Песочная терапия представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении подростка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит реагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития.

Взаимодействие с песком помогает подростку снять накопившееся эмоциональное напряжение, оптимизировать настроение, лучше понять самого себя. Безопасная атмосфера, которая возникает во время игры с песком, позволяет юному человеку выразить в символической форме внутренние конфликты и противоречия, найти выходы из сложных ситуаций и ответы на важные жизненные вопросы.

Широкие возможности песочной терапии в области коррекции эмоционально-личностной сферы позволяют использовать данную программу не только для работы с тревожными подростками, также она будет эффективно работать с подростками с заниженной самооценкой, повышенной застенчивостью, неустойчивым вниманием.

Данная программа по песочной терапии построена в контексте со сказкотерапией и арт-терапией.

Цель программы – снижение тревожности подростков путем гармонизации эмоционального состояния в целом.

Задачи программы:

1. Отреагирование негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения.
2. Открывание внутренних резервов для разрешения трудностей.
3. Предоставление возможности пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов.
4. Изменение отношения к себе, своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым для подростка людям, в целом – к своей судьбе. Развитие более позитивной Я-концепции.
5. Предоставление возможности выразить переживания, которые трудно сформулировать словами.

Категория участников.

Подростки с девиантным поведением, у которых диагностируется повышенный уровень тревожности.

Состав коррекционной группы.

В качестве основной входящей диагностики для формирования коррекционной группы используется методика «Шкала тревожности» (разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша).

По окончании курса занятий с подростками проводится повторное диагностическое исследование, которое позволит оценить эффективность проведенного курса песочной терапии.

Организация и формы работы.

Данная программа по коррекции тревожности с использованием песочной терапии включает в себя 10 занятий. Продолжительность каждого занятия – 45 минут. Все занятия проводятся в групповой форме. Возраст участников – подростки 12-18 лет.

Ожидаемая эффективность программы.

Высокая эффективность развивающего процесса достигается тем, что при создании композиции на песке вовсе не нужны какие-либо специальные навыки, исключены любые ошибки и нет понятия «не правильно», подросток чувствует себя более раскованно и не склонен излишне контролировать и оценивать свои действия. Такого понятия как «красивая» или «правильная» песочная композиция просто не существует.

Необходимые материалы и оборудование.

1. Поднос с песком.

Необходим деревянный поднос прямоугольной формы размером 50*70 см и высотой 8 см. дно и внутренняя часть бортов должны быть выкрашены в голубой цвет, символизирующий воду и бессознательное, снаружи поднос должен иметь бежевый цвет, символизирующий песок и сознание. Песок занимает примерно одну треть объема ящика, он должен быть чистым, просеянным, не крупным, но и не слишком мелким и, желательно, достаточно светлым. Важно, чтобы он был приятен на ощупь. В работе используется как сухой, так и мокрый песок. Для этого необходимо иметь емкость с водой. Выбор, с каким песком работать всегда остается за самим подростком.

2. Коллекция миниатюрных предметов и фигурок.

- ✓ Люди разного пола и возраста, представители различных исторических эпох, разнообразных профессий; кукольные семейства;
- ✓ Фантастические существа, персонажи сказок и легенд, колдуны, ведьмы и пр.;
- ✓ Животные (наземные, летающие, водные обитатели) как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные;
- ✓ Дома, другие жилища, мосты, заборы, лестницы;
- ✓ Транспортные средства (наземные, водные, воздушные), игрушечные мечи, пистолеты и др. оружие.

3. Естественные природные объекты.

- ✓ Камни, кости, кусочки металла и дерева, засушенные цветы, листья, сухие ветки, семена, перья и т. д.

В коллекции игрушек должны быть миниатюры-символы, привлекательные и непривлекательные, прекрасные и ужасные, символы добра и зла, гармонии и абсурда.

Коллекция должна быть представлена объектами различных размеров, цветов, структур и материалов. Они должны быть:

- большие и крошечные;
- бесцветные и ярких цветов;
- прозрачные и непрозрачные;
- сделанные из разных материалов: металла, стекла, глины, древесины, пластмассы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Занятие | | Приложения |
|----------|-----------------------------|---|--------------|
| | Тема | Содержание | |
| 1 | «Знакомство с песком» | Вводная беседа 1. Упражнение «Здравствуй песок» 2. Упражнение «Отпечатки наших рук» 3. Упражнение «Дождик из песка» 4. Упражнение «Необыкновенные следы» 5. Упражнение «Кроты» 6. Ритуал прощания «Рукопожатие» | Приложение 1 |
| 2 | «Лепим свой страх» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Зарывание секретиков» 3. Упражнение «Я колючий только снаружи» 4. Упражнение «Победим страх» 5. Ритуал прощания | |
| 3 | «Рисуем на песке» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Круг» 3. Упражнение «Волна» 4. Упражнение «Путешествие в подводный мир» 5. Ритуал прощания | |
| 4 | «Фантазия на вольную тему» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Картина моего мира» 3. Ритуал прощания | Приложение 2 |
| 5 | «Строим мир» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Я и мир, который меня окружает» 3. Ритуал прощания | |
| 6 | «Мое прошлое» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Мое прошлое» 3. Ритуал прощания | |
| 7 | «Мое будущее» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Моя жизнь через 10 лет» 3. Ритуал прощания | |
| 8 | «Волшебная страна» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Волшебная страна» 3. Ритуал прощания | |
| 9 10 | «Превращение в сказочников» | 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Заверши сказку» 3. Ритуал прощания | Приложение 3 |

Используемая литература:

1. Грабенко Т. М. Игры с песком или песочная терапия// Дошкольная педагогика №5/ сентябрь, октябрь/ 2004.
2. Горошкова Л. Игры с песком и водой// Дошкольное воспитание №6.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Игры в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2005.
6. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
7. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003.
8. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006.
9. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. – СПб.: Питер, 2001 (Серия «Практикум по психотерапии»).
10. Интернет-ресурсы.