

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол заседания №1
от 30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора
Себежского СУВУ
от 30.09.2023 г. № 238/1

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕСОЧНЫЕ ИСТОРИИ»
ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ, КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ
ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Себеж
2023

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	«Превращение в сказочников»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Заверши сказку» 3. Ритуал прощания	Приложение 3
10	«Счастье рядом»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Самый счастливый день в моей жизни» 3. Ритуал прощания	

ЗАНЯТИЕ №1

Тема: «Знакомство с песком»

Цель: развитие тактильной чувствительности, снижение психофизического напряжения, расслабление, активизация интереса при дальнейшей работе с песком.

Вводная беседа.

После того, как подростки собрались и расселись в традиционный круг, ведущий начинает первое занятие с небольшого вступительного слова.

Ведущий: «Сегодня и на всех последующих занятиях нам с вами предстоит окунуться в мир детства.

Какие ассоциации вызывает у вас слово "песок"? Что Вы вспоминаете, услышав его? Возможно, некоторые сразу же представили себе песчаный карьер, огромные самосвалы, везущие песок для какой-то стройки, но большинство все же вспомнит песочный пляж, лето и отдых... Вспомните, как вы однажды ступали по мягкому песочному ковру, солнечные лучи ласкали ваше тело. Вы гладили пушистый песок руками, и он дарил вашему телу тепло, здоровье и покой. Все это завораживает и позволяет расслабиться, забыть о проблемах и отдохнуть. Вы с удовольствием водите ладонями по песку, строите из него волшебные замки и ощущаете покой и блаженство. Каким-то невообразимым способом вдруг исчезают тягостные мысли, уходят проблемы, появляется умиротворение и покой.

Игра человека с песком известна с древних времен. Попадая на пляж, каждый ребенок с большим энтузиазмом принимается строить песочные замки, мосты, дороги и целые города. Но почему же взрослые, оказавшись на пляже, вдруг начинают «рисовать» картины из песка, или строить песочные замки? Дело в том, что податливость песка провоцирует желание человека сотворить из него миниатюру реального мира. Играя с послушными песчинками, человек достигает состояния равновесия, успокаивается – в его внутреннем пространстве снижается доля суеты, обыденности и переживаний.

Таким образом, процесс игры с песком может оказать реальное действенное врачевание человеческой души. Это один из способов общения с самим собой и с окружающим миром, уникальный способ снятия внутреннего напряжения. Песочная терапия дает возможность восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира, прикоснуться к глубинному, подлинному Я.

Для многих из нас бывает затруднительно увидеть и осознать причины того, что с нами происходит. Мы часто не можем найти правильное решение возникшей проблемы. Песочная терапия образно дает возможность человеку увидеть то, что реально происходит в его внутреннем или внешнем мире.

Именно решением всех этих сложных вопросов нам с вами и предстоит заниматься на этом и всех последующих занятиях».

1. Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Процедура проведения. Ведущий просит подростков по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка. Подросток дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно; легко, потом с напряжением сжимает кулаки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу; дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной; перетирает песок между пальцами, ладонями.

Рефлексия.

2. Упражнение «Отпечатки наших рук»

Цель: это упражнение учит оценивать ощущения.

Процедура проведения. Подростки поочередно делают отпечатки ладоней на песке. Сначала ребенок кладет свою руку на песок, лишь слегка касаясь его. При этом ведущий спрашивает ощущения детей. Затем ведущий просит подростков вдавить и слегка погрузить свои ладони в песок и опять рассказать о своих ощущениях.

3. Упражнение «Дождик из песка»

Цель: снятие мышечного напряжения и агрессии.

Процедура проведения. Ведущий объявляет, что сегодня в песочнице начался дождь. Для того, чтобы увидеть как идет песочный дождь, подростку предлагается набрать в ладонь песка и сжать ее в кулак. Ведущий дает время, чтобы дать возможность почувствовать детям, как струится песок из кулака на ладонь, затем в песочницу, затем на ладонь другого ребенка. Далее ведущий просит ребят разбиться на пары. Один из подростков вытягивает над песочницей обе руки ладонями вверх, другой – набирает в свои руки

песок и начинает медленно сыпать его на ладони своего партнера. Затем они меняются местами.

Рефлексия.

4. Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Процедура проведения. Ведущий предлагает подросткам превратиться в животных и побегать по песку.

«Идут медвежата» - дети кулачками и ладонями с силой надавливают на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев подростки ударяют по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - подросток сначала расслабленными, а потом напряженными пальцами создает волны на поверхности песка в разных направлениях.

«Бегут жучки-паучки» - дети двигают всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом – «жучки здороваются»).

Затем подросткам предлагается внимательно присмотреться к своим рукам и оставить свой след ладошками и пофантазировать на тему «Кто может получиться из этих следов или что?» (Приложение 1)

Рефлексия.

5. Упражнение «Кроты»

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Процедура проведения. Ведущий погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком, обращая внимание подростков на изменение поверхности песка, а затем осторожно раскапывает каждый палец. Далее то же самое проделывают дети. После этого они раскапывают руки друг друга. Причем делать это можно разными способами – дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки.

Рефлексия.

6. Ритуал прощания «Рукопожатие»*

Цель: упражнение помогает закрепить положительные эмоции, сбросить напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: « Мы все сегодня плодотворно поработали и все заслужили благодарность друг друга. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».

Тренер считает до четырех интенсивно, а затем замедляет счет («...четыре с четвертью, четыре с половиной, четыре...»), для того, чтобы все участники успели поблагодарить друг друга.

*Данный ритуал прощания используется на всех последующих занятиях.

ЗАНЯТИЕ №2

Тема: «Лепим свой страх»

Цель: коррекция страхов и агрессии (научить подростка справляться с негативными эмоциями, выражать положительные эмоции, побуждать к активным действиям).

1. Ритуал приветствия. **

Участникам предлагается в течение 2–3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

2. Упражнение «Зарывание секретиков»

Цель: установление психологического комфорта, стабилизация положительного эмоционального фона.

Процедура проведения.

Подростки работают в парах. Каждый подросток втайне от другого зарывает в песок «секретик».

Ребенку предлагается взять плоскую корзинку или поднос, подойти к столу и выбрать те фигуры и предметы, которые привлекают его внимание. Но выбирается только 5 - 6 предметов. Затем подросток приглашается к ящику с песком и ему предлагается "по секрету" зарыть (закопать), спрятать в песок те фигуры и предметы, которые он выбрал. Другому подростку (который не видел какие "секретики" зарыты в песок) предлагается искать секреты. В процессе раскопок по открывающимся частям догадаться, что там спрятано и описать (т.е. на ощупь узнать находку). Дети по очереди зарывают "секретики" и отгадывают друг у друга, что спрятано в песке.

Рефлексия.

3. Упражнение «Я колючий только снаружи»

Цель: коррекция агрессивности, обучение ребенка справляться с гневом, установление психологического комфорта и положительных установок, снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения. Взрослый просит ребенка вылепить из песка своего обидчика, а затем разрушить фигурку и залить водой. Затем подростку предлагается выбрать из имеющихся игрушек ту, которая у него ассоциируется с этим обидчиком, взять выбранную фигурку и закопать в песок (но мы закапываем не обидчика, а свой гнев и озлобленность на него). Все - негативных эмоций и переживаний нет, а значит "обидчик" больше не обидит. В конце работы подросток выравнивает поверхность песочницы.

Рефлексия.

4. Упражнение «Победим страх»

Цель: установление психологического комфорта, положительного эмоционального состояния. Коррекция страха, боязливости, агрессивности.

Процедура проведения. Взрослый предлагает ребенку на мокрой и ровной поверхности песка нарисовать свой страх. Затем поливать рисунок до тех пор, пока нарисованное не исчезнет (не "смывается") и вновь - чистая, ровная поверхность, страх исчез. На том месте, где был нарисован страх, ребенок создает "веселую картинку" из материала и фигурок, которые выбрал.

Ведущий: «У меня сейчас хорошее, спокойное настроение. А какое настроение у вас, что вы чувствуете?». Тренер выслушивает ответы подростков, которые желают высказаться.

5. Ритуал прощания.

****Данный ритуал приветствия повторяется на каждом последующем занятии.**

ЗАНЯТИЕ №3

Тема: «Рисуем на песке»

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Круг»

Цель: нормализация эмоционального состояния.

Процедура проведения. Подросток одним пальцем оставляет отпечаток на песке, делает капельку, затем с помощью большого пальца выталкивает песок из середины круговым движением. Поставив ладонь на ребро, продолжает всей кистью выполнять круговые движения, постепенно увеличивая диаметр круга.

Рефлексия.

2. Упражнение « Волна»

Цель: нормализация эмоционального состояния.

Процедура проведения. Песок собирается в нижнем углу стола, кисть ставится на ребро и одним движением, на взмахе «пускается волна». В зависимости от амплитуды движения, изменяется площадь покрытия песком. Ребёнку предлагается проделать его сначала правой рукой, затем левой.

Рефлексия.

3. Упражнение «Путешествие в подводный мир»

Цель: снятие эмоционального напряжения, проработка внутренних конфликтов.

Процедура проведения. Психолог предлагает подросткам под музыкальное сопровождение самостоятельно изобразить на песке «Подводный мир». Дети самостоятельно рисуют подводный мир, дополняя свое художество предметами по своему усмотрению.

После – обсуждение готовой работы. Какие чувства испытывали при рисовании? Какие чувства испытываете сейчас, когда нарисовали? Гордитесь ли своей работой и почему?

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №4

Тема: «Фантазия на вольную тему»

Цель: снятие нервно-психического напряжения, работа со страхами.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Картина моего мира»

Процедура проведения. Ведущий предлагает подросткам сесть за стол, положить руки на песок, закрыть глаза и просто дышать, убеждая себя, что с каждым выдохом уходят страх и боязнь оценки. Страх и оценка - это то, что мешает творчеству. Так дети сидит некоторое время, ощущая руками гладкость, сыпучесть, тепло песка.

Включается тихая, спокойная музыка. Ведущий просит подростков сосредоточить внимание на руках в центре ладоней, там, где ощущается биение сердца, и постараться почувствовать, как оно пульсирует. Предлагается подвигать ладошками по песку так, как захочется, зарыться руками в песок. Этот момент важен тактильными ощущениями.

После этого детям предлагается открыть глаза, взять поднос и положить на него те предметы, которые покажутся им важными, нужными для них, не задумываясь и не отвечая на вопрос «Почему?».

Далее ведущий просит подростков подойти к песочницам, сосредоточиться на своих чувствах и создать на песке то, что им хочется.

Во время работы сам ведущий находится в стороне, внимательно наблюдая за работой подростков и отмечая стадии их творчества (Приложение 2).

Сеанс заканчивается вопросом: «Что ты сейчас чувствуешь?». Если кто-то из подростков не хочет высказываться, то настаивать не надо. Возможно, потом, наедине ребенок сам захочет рассказать психологу о своих эмоциях и чувствах.

3. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №5

Тема: «Строим мир»

Цель: снижение эмоционального напряжения, проработка внутриличностных конфликтов, борьба со страхами. Упражнение носит не только терапевтический, но и диагностический характер.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Я и мир, который меня окружает»

Процедура проведения.

Тренер говорит подросткам: «Посмотрите, ваши песочницы заполнены песком наполовину, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть еще один секрет: если мы с вами «раздвинем песок», то обнаружим голубое дно. Как вы думаете, а это зачем нужно? Действительно, дно символизирует воду. Однако если вы почувствуете, что символической воды вам недостаточно, пожалуйста, воспользуйтесь кувшином с водой. Сухой песок легко превращается во влажный. Вы можете создать любой ландшафт — и горный, и холмистый, и равнинный. Словом, здесь все подвластно воле вашей фантазии».

Затем психолог демонстрирует коллекцию фигурок и говорит: «Посмотрите — здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете их рассмотреть, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки».

Затем психолог говорит: «А сейчас я прошу вас построить свой мир таким, какой вы хотите, используя при этом песок и выбранные вами фигурки. Создаваемая вами работа должна рассказать о том, что вы не можете передать словами».

Во время работы подростков психолог не руководит ею, он внимательно наблюдает, как подростки играют. Его задача — создать атмосферу безопасности, благожелательности и доверия во время сеанса. Это необходимо для того, чтобы дети ослабили сознательный контроль над процессом игры и могли свободно отдаться творчеству.

Обсуждение готовых работ. Что это за мир? Что это за страна? Что самое главное жители этой страны могли бы сказать жителям других стран и

миров? Чему нас может научить опыт путешествия по этой стране, по этому миру? Психолог предлагает подросткам по очереди описать песочный мир.

3. Ритуал прощания.

Тема: «Мое прошлое»

Цель: снижение эмоционального напряжения, проработка внутриличностных конфликтов, борьба со страхами.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Мое прошлое»

Процедура проведения. Психолог предлагает подросткам выбрать из имеющихся игрушек те, которые им необходимы (на свое усмотрение). Затем просит подойти их к песочнице и построить свое прошлое. Во время работы детей психолог не комментирует их творчество, он выполняет лишь роль наблюдателя.

Обсуждение готовых работ. Психолог просит интерпретировать подростков получившиеся работы. Спрашивает какое настроение у них и какие эмоции они испытывают.

Резюме тренера. Данное упражнение носит не только терапевтический, но и диагностический характер. По окончании работы тренер фотографирует готовые композиции и, в дальнейшем, проводит их анализ и интерпретацию.

3. Ритуал прощания.

Тема: «Мое будущее»

Цель: снижение эмоционального напряжения, проработка внутриличностных конфликтов, открытие внутренних резервов для разрешения трудностей. Отреагирование негативного эмоционального опыта.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Моя жизнь через 10 лет»

Процедура проведения. Психолог предлагает подросткам выбрать из имеющихся игрушек те, которые им необходимы (на свое усмотрение). Затем просит подойти их к песочнице и построить свое будущее таким, каким они видят его через 10 лет. Во время работы детей психолог не комментирует их творчество, он выполняет лишь роль наблюдателя.

Обсуждение готовых работ. При обсуждении готовых работ тренер может задать следующие вопросы: «Если бы поднос был картиной, какое бы название имела эта картина? Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины? Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?».

Резюме тренера. Данное упражнение носит не только терапевтический, но и диагностический характер. По окончании работы тренер фотографирует готовые композиции и, в дальнейшем, проводит их анализ и интерпретацию.

3. Ритуал прощания.

Тема: «Волшебная страна»

Цель: снижение эмоционального напряжения, проработка внутриличностных конфликтов, открытие внутренних резервов для разрешения трудностей. Отреагирование негативного эмоционального опыта.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение-визуализация «Страна Гармоника»

Процедура проведения. Ведущий: «Устройтесь поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь... Сегодня мы отправляемся в путешествие по сказочной стране Гармоника, которой нет ни на одной карте мира, но в том-то и суть, что у каждого из нас эта страна своя, индивидуальная, неповторимая. Страна Гармоника — это внутренний мир каждого из нас, который многогранен, здесь есть место и ощущениям нашего тела, и мыслям, чувствам, и отношениям, духовности. Все это части единого целого — определенного пространства, в котором мы существуем. Каждая частица страны Гармоника играет свою роль, но они взаимодействуют друг с другом, создавая все вместе особый мир. Окиньте его внутренним взором, рассмотрите просторы, палитру красок... Возможно, какой-то участок привлечет ваше внимание больше остальных. Рассмотрите его... Прислушайтесь, чем живет эта частица вашего Я. Живет ли она полноценной жизнью?.. Гармонично ли она вписывается в ландшафт сказочной страны?.. Довольны ли вы отношениями, которые складываются у этой частицы с другими частями страны Гармоника?.. Какие ощущения вызывает у вас то, что вы видите?.. Запомните, пожалуйста, эти ощущения.

Теперь нам пора возвращаться. Наша путешествие подходит к концу, и вы снова в этой комнате, здесь и сейчас... Откройте глаза, потянитесь, почувствуйте свое тело... В сказочной стране Гармоника, как и в любой сказочной стране, есть место волшебству. И сейчас вы — самый могущественный волшебник, который после путешествия испытал некую палитру ощущений, чувств и решил их запечатлеть. Перед каждым из вас находится поднос с песком — это то волшебное средство, с помощью которого вы придадите своим ощущениям, чувствам видимый образ. Сейчас вам предстоит создать в песочнице волшебную страну Гармонику, такой, какой вы ее себе представляете. Выберите, пожалуйста, все те фигурки, какие привлекают вас или отталкивают. Выбирайте столько фигурок, сколько хочется. Все, что вы выберете, вы должны разместить в песочнице. Все в ваших руках, смелее за дело. Руки помогут вам сами, доверьтесь им...

Обсуждение готовых работ. При обсуждении готовых работ тренер может задать следующие вопросы: «Как называется ваша волшебная страна?

Какая она? Что самое главное жители этой страны могли бы сказать жителям других стран? Чему нас может научить опыт путешествия по этой стране?

3. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №9

Тема: «Превращение в сказочников»

Цель: поиск необходимых средств решения проблем, высказанных в метафорической форме, снижение эмоционального напряжения, проработка внутриличностных конфликтов, развитие креативности.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Заверши сказку»

Процедура проведения. Ведущий говорит: «Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой написано начало сказки, так называемый зачин. Вы должны во-первых, понять, в чем суть проблемы; во-вторых, представить, что из себя представляет главный герой и, в-третьих, придумать продолжение сказки, которое в метафорической форме содержало бы способ преодоления жизненных трудностей главного героя. Причем продолжение сказки вам нужно не просто придумать, а построить его на песке, используя фигурки, которые, по вашему мнению, подходят для данной истории. Приступайте.

Примечание. Примеры зачинов приведены в приложении №3.

Обсуждение готовых работ. По окончании работы подростки рассказывают свои продолжения зачинов, поясняя словами созданную песочную картину. Психолог помогает подросткам пояснять свои работы наводящими вопросами: «Расскажите, пожалуйста, о том, что происходит в твоей сказке», «Кто здесь самый добрый?», «Кто здесь самый злой?», «Как можно помочь жителям этой сказки?», «Скажите, что бы вам хотелось забрать из этой сказки с собой в мир реальный?» и т. д.

3. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ №10

Тема: «Счастье рядом»

Цель: актуализация ресурсного состояния подростка, гармонизация эмоционального состояния

1. Ритуал приветствия.

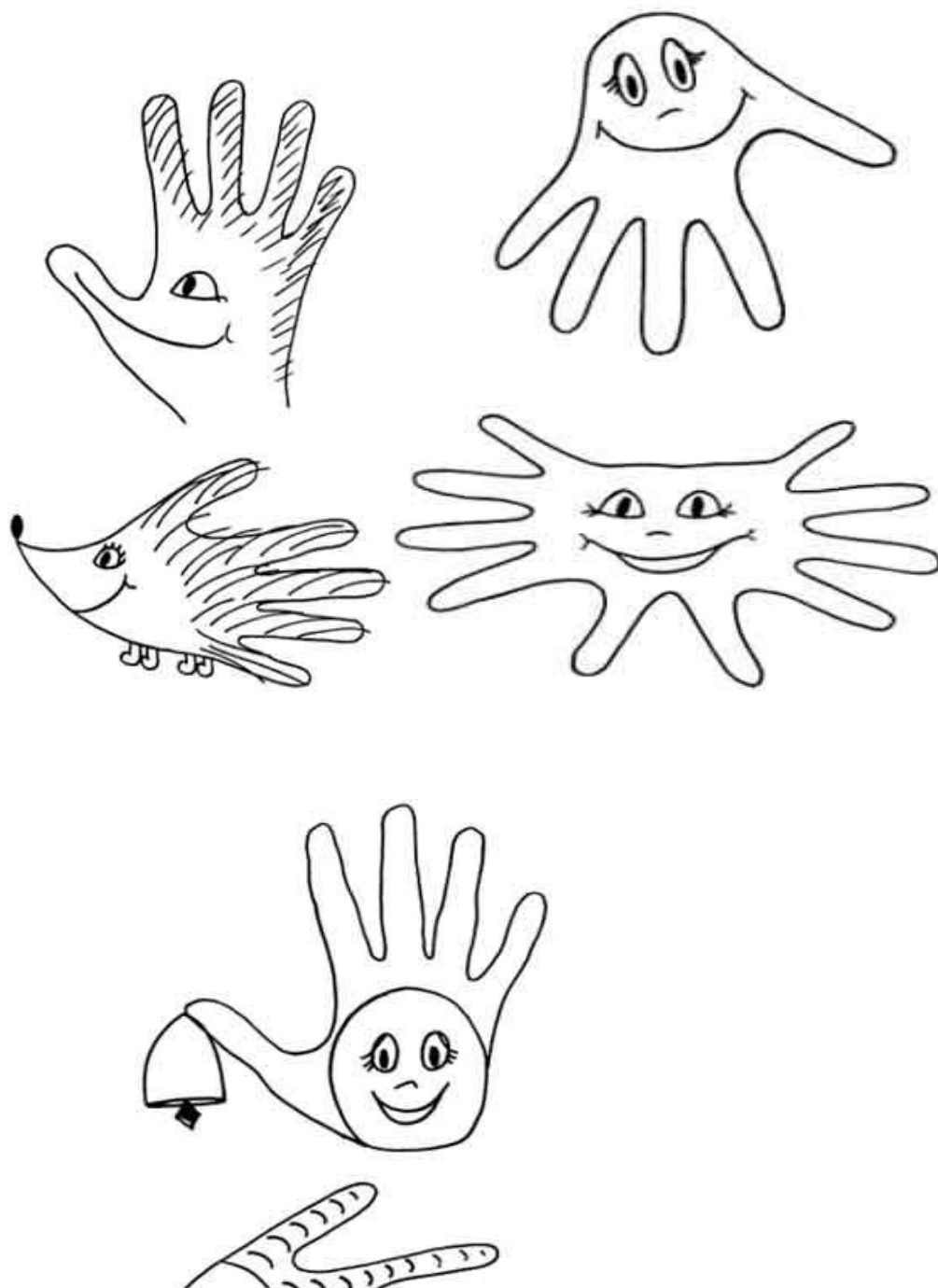
2. Упражнение «Самый счастливый день в моей жизни»

Процедура проведения. Ведущий говорит: «Вспомните, пожалуйста, самый яркий, самый запомнившийся вам и самый счастливый день в вашей жизни. Подойдите к полкам с игрушками и выберите те, которые привлекут ваше внимание и которые, как вы думаете, необходимы вам для построения самого счастливого дня из вашей жизни. А теперь подойдите к песочнице и создайте в ней этот день!»

Обсуждение готовых работ. Психолог, задавая уточняющие вопросы, помогает подросткам интерпретировать символическое содержание песочницы. Например, «Расскажи о том, что происходит в твоей картине», «Что эта фигурка для тебя означает?», «Что бы ты хотел изменить?», «Есть ли здесь фигурка, символизирующая тебя?» и т. д.

Резюме тренера. Ребята, сегодня у нас с вами состоялось завершающее занятие. Я надеюсь, что вам понравилась наша совместная работа и что занятия с песком принесли вам пользу. Несомненно одно – иногда очень приятно окунуться в мир детства и дать волю своей фантазии! На сегодняшнем занятии вы создавали самый счастливый день в своей жизни. Я желаю вам, чтобы таких дней у вас было как можно больше. Ну, и на этой позитивной ноте, давайте с вами, как обычно, попрощаемся.

3. Ритуал прощания.



В песочной психотерапии выделяют четыре стадии: *хаос, покой, борьба и разрешение конфликта*.

На **стадии «хаос»** подросток берет множество игрушек, беспорядочно расставляет их на поверхности, сваливает в кучу, часто перемешивает с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения. Бывает, что все пространство песочницы уже занято, но подросток продолжает брать игрушки (ему необходимо проработать свое внутреннее напряжение, отреагировать отрицательные эмоции). Через «хаос» происходит постепенное «проживание» психоэмоционального напряжения и освобождение от него. Повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить эмоциональное отношение к ней.

Стадия «покоя» – пассивная фаза. Уменьшается количество используемых фигурок, появляется сюжет. Добавляются новые персонажи, как правило, положительные и одинокие среди опасного мира (подростку есть за что бороться, что защищать). В этот период он будто восстанавливает силы, копит внутреннюю энергию для следующей стадии. Может сидеть, не двигаясь, положив руки на песок. После короткого отдыха вновь принимается за работу.

На **стадии «борьба»** на песок бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обида, тревога, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения. На этой стадии подростки очень активно строят войну, драки, происходит столкновение и противостояние «хороших сил с плохими». Добро сражается со злом, идет схватка, война, тяжелое противоборство. В таких играх нет победителя, но подросток всегда знает, что он на стороне «хороших сил», уверен, что добро победит. Этот опыт важен для него. Давая названия картинам на данной стадии, подростки употребляют слова: «Война», «Мир и война», «Хорошие и плохие». На этой стадии подросток должен отвоевывать трудности, свои проблемы. Его нельзя торопить или помогать ему.

Постепенно картина принимает напряженный и организационный характер: противнику сохраняется жизнь, дарится свобода. Это знак, что стадия борьбы подходит к концу. На песке появляются первые признаки уравниловки. Через некоторое время обычно появляется герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость.

На **стадии «разрешения конфликта»** можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям. Животные в парах находятся в загонах, в городе есть некое движение, проложены дороги, по которым можно безопасно ездить, мосты, дорожные знаки. В садах растут растения, люди заняты делом. Видно, что проблема разрешилась и подросток пытается занять свое место в измененном мире.

В процессе наблюдения за творчеством отмечается следующее:

- если подросток берет все игрушки и предметы подряд – ему важно проработать свое внутреннее напряжение.
- строит только хороший или только опасный мир – видит в жизни только одно.
- стесняется, не может работать при наблюдателе – в жизни много контроля.
- часто поглядывает на психолога, перестает работать – ждет помощи, одобрения своих действий.

Интерпретация заключительной картины дает психологу много диагностической информации. Оценивая работу подростка, песочная поверхность мысленно делится на три части по горизонтали и вертикали, и дается оценка каждому сектору.

Воспоминания.	Мысли, фантазии в настоящее время.	Мечты, планы на будущее.
Прошлые эмоциональные переживания.	Актуальное эмоциональное состояние.	Стремления, желания.
Действия в прошлом.	Действия, реализуемые в данный момент.	Действия, возможные в будущем.

Если сектор воспоминаний остается чистым, значит подросток освободился от тягостных мыслей, переживаний. В секторе фантазий в настоящее время появляется сказочный дом, роца - подросток мечтает о спокойной и радостной жизни. В секторе актуального эмоционального переживания - озеро, река, лебеди, раковины – у подростка появились позитивные мысли, надежда. В секторе прошлых эмоциональных переживаний – мост - подросток видит выход из ситуации. Бывает, что сектор действий, возможных в будущем, остается пустым. Работа заходит в тупик. Это значит, что подросток построил мир, в котором хотел бы жить, но не имеет навыков социального поведения, не готов к позитивному взаимодействию с окружающими. Это становится темой дальнейшей реабилитационной работы. В этом случае применяю позитивную психотерапию. Здесь уместны вопросы: какие ресурсы (качества, черты характера) есть у тебя, чтобы отношения (ситуация) наладились? Какой еще выход можно найти? Кто может тебе помочь? К кому ты обратишься в первую очередь?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КАРТОЧКИ С ЗАЧИНАМИ СКАЗОК

Пошел как-то Иван-царевич на охоту. Вышел на огромного медведя. Глядь в колчан: а у всех стрел наконечники надломлены – кто-то из скрытых врагов во дворце постарался. Бросился он от медведя, но бежать-то некуда: с одной стороны пропасть, с другой – отвесная скала, с третьей – болото. А тут уже и медведь приближается...
Маленький скворец давно мечтал научиться летать, но никак ему это не удавалось. И вот однажды когда он уже потерял надежду и оставил все попытки, он случайно вывалился из гнезда и со страху так замахал крыльями, что – взлетел. Но когда он оглянулся вокруг, то вдруг понял...
Отправился Иван-царевич вызволять из плена похищенную Змеем Горынычем возлюбленную свою Василису. И увидел он высоченную башню без дверей. А у подножия башни сидел...
Один рыцарь всегда ездил только по прямым дорогам. Но однажды оказался он на распутье перед камнем. Ноги его коня стали погружаться в болото, и долго стоять было невозможно. А на камне было написано...
В одном королевстве правил Король, который был очень богат. Но не было счастья ему от этого богатства. Был он одинок. А те, кто хотел стать его другом, не привлекали его, потому что он видел, как сильно отличаются они от него...
Маленький скворец давно мечтал научиться летать, но никак ему это не удавалось. И вот однажды когда он уже потерял надежду и оставил все попытки, он случайно вывалился из гнезда и со страху так замахал крыльями, что – взлетел. Но когда он оглянулся вокруг, то вдруг понял...
Отправился Иван-царевич вызволять из плена похищенную Змеем Горынычем возлюбленную свою Василису. И увидел он высоченную башню без дверей. А у подножия башни сидел...
Один рыцарь всегда ездил только по прямым дорогам. Но однажды оказался он на распутье перед камнем. Ноги его коня стали погружаться в болото, и долго стоять было невозможно. А на камне было написано...
Жил-был Футбольный Мяч. У него была необычная жизнь: в отличие от других своих знакомых он оказывался полезен только тогда, когда его начинали бить. Да еще и ногами. В конце концов такая ситуация его возмутила...

Брел странствующий Принц по какой-то дальней стране и зашел в деревню с очень странным названием – Большие Враки. Никак не ожидал он, что...
Жил-был в глубокой пещере в центре огромной горы Гном, добывавший золото и драгоценные камни. Возвращался он как-то один с работы, неся в мешке запасы драгоценностей, и вдруг услышал...
У одного Короля было три дочери. Старшие дочери были красивы, удачливы и любимы отцом. А младшая не слыла красавицей, и в делах ей не везло. Отец не уделял ей внимания, и она чувствовала себя очень одинокой. И вот однажды...
Властная и могучая волшебница (нельзя было назвать ее ни доброй, ни злой) желала, чтобы ее бедная племянница прислуживала ей во дворце. Но девушка не хотела оставаться в подчинении волшебницы. При этом она очень уважала волшебницу и боялась ее гнева, поэтому никак не могла признаться ей в своих чувствах...
Возвращался солдат со службы. Много лет провел он в битвах и надеялся, что теперь-то заживет спокойно и счастливо. Переночевал он под раскидистым дубом, а когда утром потянулся проснувшись, то вдруг рука его натолкнулась на какой-то предмет...
Попал Иванушка в плен к злому волшебнику. И говорит тот Иванушке: «Выбирай: либо ты 10 лет будешь в моем услужении и станешь выполнять все, что я ни повелю, либо я превращу тебя в капкан, в который будут попадаться звери лесные...»
Жила-была Канцелярская Кнопка. Она попала в руки злобному мальчишке, который использовал ее для своеобразных шуток: подкладывал своим товарищам на стулья, и, когда они, присев, вскакивали как ужаленные, он мерзко хохотал. Кнопке ее роль очень не нравилась. И вот однажды...
В семье львов родился Львенок. Папа с мамой его очень любили и старательно оберегали от всех забот, трудностей и опасностей. Они продолжали это делать и тогда, когда Львенок вырос и превратился в Льва...
Один юный волшебник любил проказничать и совершать разные чудеса без разрешения взрослых. Тогда его мама-волшебница взяла свою волшебную палочку и сделала его стеклянным. Теперь благодаря его прозрачности она всегда могла увидеть, что он задумал...
К Писателю попала в руки Волшебная Книга. Страницы в ней были пусты. Но стоило в ней описать какое-либо придуманное событие, как оно происходило в реальности. Даже выдуманные существа и целые народы могли появиться на свет, если о них написать в Книге. Но у Книги была еще одна особенность: записанное на ее страницах (а их было ровно сто) нельзя

было исправить – ни одной буквы...
Отправилась как-то Машенька в лес по ягоды и повстречала там удивительного старика, который подарил ей маленькое и с виду ничем не примечательное зеркальце. Взглянула она в зеркальце...
Было у сапожника три сына. Младший сын не удался ростом, и поэтому старшие братья насмехались над ним. Отец хотел, чтобы его сыновья тоже стали сапожниками. Но младший, сидя над сапожной колодкой, часто вдруг задумывался о чем-то и поэтому не получался из него хороший мастер...
Однажды маленький жаворонок выпал из гнезда и свалился в болото. «Где я?» - спросил он у Жабы. «В самом прекрасном месте – в болоте, - сказала та. - И ты будешь наслаждаться здесь всю свою жизнь!» И Жаворонок поверил ей, хотя ему порой так хотелось в небо...

Список литературы:

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.