

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

Принята
На педагогическом совете
(протокол № 4
года
от « 26 » августа 2021 года

Утверждена
Приказом № 69
от « 01 » сентября 2021

**КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Стабилизация психоэмоционального состояния с использованием
песочной терапии»**

Составители программы:

Терешина Н.В., педагог-психолог

Гатчинский муниципальный район
п.Новый свет
2021

Оглавление

Оглавление.....	2
Пояснительная записка.....	2
Актуальность программы.....	2
Теоретическое обоснование программы.....	3
Цели программы.....	3
Задачи.....	3
Адресат программы.....	3
Основные методы работы.....	4
Условия работы.....	4
Основные этапы и формы реализации программы.....	5
Критерии отбора детей для занятий.....	6
Ожидаемые результаты.....	6
Учебно-тематический план образовательной программы.....	7
Использованная литература:	8
Приложение. Общие принципы и конспекты занятий.....	9

Пояснительная записка

Актуальность программы

По данным исследователей в области психологии в последние 10-летия увеличилось количество детей, у которых отмечается повышенное беспокойство, эмоциональная лабильность, вследствие чего проблема эмоциональных нарушений и своевременная ее коррекция становится актуальной. Как правило, тревожные дети часто имеют низкую самооценку, из-за чего у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень чувствительны к неудачам, остро реагируют на них и могут отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

В связи с этим появилась необходимость в работе с детьми с высокой тревожностью, с психоэмоциональным напряжением и с низкой самооценкой. В ходе психокоррекционных занятий будет использован метод песочной терапии. Данный развивающий метод направлен на разрешение личностных проблем, снятие внутреннего напряжения с помощью песка и психологической песочницы. Подобная терапия отражает мысли и настроение детей, позволяет диагностировать неврозы, стресс. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку ребенок ощущает покой и одновременно огромные возможности. Игра на песке служит тревожному ребенку очень важной поддержкой, средством выражения себя на доступном уровне.

Песочная терапия используется как терапевтическим, так и диагностическим методом. Для детей — это способ рассказать о своих тревогах, страхах и переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может выразить свое внутреннее беспокойство. Вследствие чего и возникают трудности в жизни ребенка. Песочная терапия дает ему не только возможность перенести свои переживания и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать и т.д.

Песочная терапия является ценным инструментом психолога. Взаимодействие ребенка с песком позволяет уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять эмоциональное напряжение, снизить страхи.

В связи с этим была разработана коррекционно-развивающая программа по снятию психоэмоционального напряжения, включающая в себя 10 занятий по 30-45 минут 1 раз в неделю.

Теоретическое обоснование программы

Игра с песком как процесс развития самосознания ребенка и его спонтанной «самотерапии» известен с древних времен. Ребенок создает из песка замок, некоторое время любит его, а потом волна или он сам разрушает творение. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. И так бесконечно. Казалось бы, все просто. Но именно это простое, естественное для человека действие хранит уникальную Тайну бытия: все приходит и уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено просто старое уступает место новому. Многократно проживая эту Тайну, человек достигает состояния равновесия, при этом в его внутреннем пространстве существенно уменьшается доля суеты и обыденности.

Карл Густав Юнг открыл песок для научного осмысления в контексте психотерапевтической помощи взрослым. Долгое время «sand play» существовал исключительно в юнгианской парадигме благодаря своей основательнице Доре Калфф. Созданные клиентом песочные композиции не интерпретировались, ибо процесс создания картин из песка стимулировал фантазии клиента. А это, в свою очередь, позволяло обнаружить скрытые части Я, понять суть и особенности переживаний клиента. Иными словами, основное действие песочной терапии было направлено на понимание клиентом собственных внутренних процессов, как разрушительных, так и созидательных.

Обнаруженные внутренние процессы рассматривались с точки зрения стадийности психического развития и проявления архетипов в символике ландшафта и выбираемых человеком миниатюрных фигурок.

Человек, далекий от психологии (клиент психологической консультации), может задать резонный вопрос: а зачем все это нужно? На что психолог ему ответит: знание причин и особенностей своих переживаний позволяет чувствовать себя уверенней. Безусловно, когда человек может найти объяснение своим переживаниям, он успокаивается. Ощущение паники сменяется чувством определенности и уверенности. «Теперь-то наконец я понял, отчего я так чувствую, так делаю, так думаю! Это у меня Персона борется с Тенью и проявляется вытесненная агрессия на мать! Облегченно вздыхает клиент, выходя из кабинета психолога. Когда наконец разрешится этот конфликт, я буду чувствовать себя намного лучше». И он уже чувствует себя лучше, ибо знает: происходящее с ним уже встречалось в человеческой практике, уже описано, и главное, это когда-нибудь закончится.

Однако возможности песочной терапии проявляются и в другой плоскости. Созданная клиентом картина из песка - это творческий продукт. И в этом смысле песочная терапия становится привлекательной для арттерапевтов. Они имеют дело с проявлением творческих возможностей клиента. В процессе арттерапии с помощью разнообразных материалов происходит создание неких творческих продуктов, или «визуальных образов». При этом анализ созданных продуктов используется нечасто. Вот что по этому поводу пишет Ленор Штейнхард: «В арттерапевтическом процессе использование песка в качестве основного материала изобразительной работы предполагает „диалог“ рук с песком и водой. Проведение частых сессий песочной терапии стимулирует создание клиентом целой серии песочных форм, являющихся основой для расположения миниатюрных фигурок. Песочные композиции, как с миниатюрными фигурками, так и без них, могут заключать в себе различные трудно вербализуемые содержания». Иными словами, процесс игры с песком в контексте арттерапии представляет собой невербальную форму психотерапии. Основным акцент делается на творческом самовыражении клиента, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит «отреагирование» внутреннего напряжения и поиск путей развития.

Использование в песочнице миниатюрных фигурок, объединение их в некоторый сюжет, наводит на мысль о спектаклях внутреннего театра личности. Фигурки могут символизировать субличности автора песочной картины. Таким образом, наблюдая за взаимоотношениями героев песочной картины, человек может установить актуализированные в данный момент субличности и вступить с ними в диалог. В этом случае основной акцент делается на построение диалога с фигурками. Тем самым в процессе песочной терапии клиент строит новые взаимоотношения с самим собой. Такой подход используется в контексте гештальттерапии и психосинтеза.

Однако фигурки, использованные в песочнице могут не только отражать субличности человека, и символизировать реальных людей и явления той среды, в которую включен клиент. В песочной среде могут драматизироваться реальные жизненные ситуации, относительно которых человек испытывает определенные трудности. В этом случае песочная терапия представляет собой миниатюру психодрамы. Преимущество психодраматического подхода к песочнице заключается в том, что для создания спектаклей не требуется помощь группы, — все роли исполняют миниатюрные фигурки. Таким образом, песочница создает условия для спектакля не только в групповом режиме, но и индивидуальном. Разыгрывание в песочнице конкретных жизненных ситуаций позволяет клиенту изменить отношение к ним и найти правильные для себя решения.

В песочных картинах есть еще один важнейший психотерапевтический ресурс — возможность осознанного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений. Именно эта идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода к работе с песочницей. Человек,

играющий в песочнице с миниатюрными фигурками, воплощает фигуру Волшебника, который вступает во взаимодействие с природными и социальными силами. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, человеку предоставляется его возможность в данный момент творческого изменения напрягающей его ситуации или состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице, человек получает опыт самостоятельного разрешения трудностей, как внутреннего, так и внешнего плана. В этом и проявляется его сила Волшебника. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений человек переносит в реальность.

В сказкотерапии песочница — это СРЕДА, в которой невидимое становится видимым, в которой совершаются символические действия, строится диалог человека с самим собой, моделируются разнообразные жизненные обстоятельства, создаются символические декорации для проживания инициаций.

Итак, благодаря Карлу Густаву Юнгу и Доре Калфф создание песочных картин переместилось в психологическую, психотерапевтическую плоскость и успешно в ней существует в настоящий момент, используя в разных парадигмах.

Однако, уделяя внимание песочной терапии в контексте психологической и психотерапевтической работы, необходимо отметить мощные ресурсы песочницы для коррекционно-развивающей и образовательной работы с ребенком.

В песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребенка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный эффект. С одной стороны, существенно повышается мотивация ребенка к занятиям. С другой стороны, более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов. А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике дает комплексный образовательно-терапевтический эффект. Причем сегодня уже можно говорить о таком эффекте по отношению не только к нормально развивающимся детям, но и к их сверстникам с особенностями развития.

Песочная психотерапия «выросла» из юнгианского анализа, и в качестве теоретического обоснования содержит в себе конструкты аналитической психологии. Вполне логично, что песочная терапия существенно расширяет инструментарий юнгианского аналитика. Однако если песочная терапия родилась в юнгианской школе, то насколько корректно ее использование представителями других направлений? Полагаем, что вполне корректно, ведь искреннее желание помочь клиенту оправдывает пересечение границ «чужой территории».

Процесс накопления опыта работы с песочницей представителями различных направлений интересен тем, что благодаря этому с разных сторон исследуются взаимоотношения человека с проекцией его внутреннего мира. Все это говорит в пользу того, что песочница — это СРЕДА для общения человека с самим собой и символами реального мира.

В то же время наличие миниатюрных фигурок и соблюдение определенной последовательности организации работы позволяют говорить о песочной терапии как о МЕТОДЕ, обладающем достаточной универсальностью для использования в психотерапевтической, психологической и педагогической практике. В зависимости от специализации терапевта или педагога метод песочной терапии будет окрашиваться теми или иными красками и оказывать воздействие на различные стороны личности.

Цели программы.

- гармонизация эмоциональной сферы
- выявление особенности эмоциональной сферы юного субъекта и структуры детско-родительских отношений

Задачи

- Создать естественную стимулирующую среду, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.
- Снизить психофизическое напряжение.
- Актуализация эмоций, развитие умения выражать свои чувства и эмоции приемлемыми способами.
- Развитие фантазии, творческого и критического мышления.
- Развитие самооценки.
- Выявить особенности эмоционально-личностной сферы психики ребёнка, особенности структуры детско-родительских отношений.

Адресат программы

Возрастная группа 5 -15 лет.

Программа направлена на сохранение и укрепление психического здоровья старших дошкольников и школьников, проявление у детей позитивного образа «Я», повышение уровня уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, умение выражать свои эмоции и чувства, решает такие проблемы у детей, как страхи, агрессию, трудности привыкания ребенка к новым условиям.

Противопоказания для песочной терапии:

- аллергия и астма на мелкие частицы и пыль;
- кожные заболевания и порезы на руках.

Основные методы работы

Методы психо-коррекционной работы;

- Песочная терапия
- Арт-терапия
- Психологическое консультирование

Методы психодиагностики:

- Наблюдение

Условия работы

Работа с ребёнком проводится 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Работы может проводится как отдельно с ребёнком там и совместно со значимыми близкими.

Занятия проходят в отдельном помещении оборудованном мягкой мебелью, компьютером.

Материальные условия:

- карандаши;
- пластилин;
- психологическая (юнгианская) песочница;
- песок;
- вода;
- коллекция миниатюрных фигурок

Основные этапы и формы реализации программы

Реализация программы - 12 часов (10 занятий с ребёнком, 2 консультации родителей)

Этапы;

- Ознакомительный.
- Этап непосредственного взаимодействия с песком, построение картин.
- Завершающий, закрепляющий результат.

Структура занятий:

- демонстрация песочницы;
- демонстрация коллекции фигурок;
- знакомство с правилами игры на песке;
- формулирование темы занятия, инструкции;
- завершение занятия, ритуал выхода.

Форма занятий: Индивидуальная.

Методы проведения занятий: Игры, упражнения, арттерапия, сказкотерапия.

Принципы взаимодействия с ребенком

1. Принцип «комфортной среды»

Для успешности процесса необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и безопасно. Исключаем негативную оценку его действий, идей, результатов, поощряя фантазию и творческий подход.

2. Принцип «безусловного принятия»

Принятие внешнего вида человека, его физического состояния, жизненного опыта, противоречий, ценностей, мотиваций, устремлений и желаний — все это является залогом успешности взаимодействия. В песочной терапии мы принимаем все действия ребенка в песочнице.

3. Принцип «доступности информации»

Все обращения, реплики, интерпретации и рекомендации, которые дает психолог, должны быть сформулированы доступно для ребенка.

4. Принцип «конкретизации»

Согласно данному принципу, психолог стремится понять истинную причину обращения за консультацией. Часто в консультативной практике заявляемая родителем или ребенком причина обращения не является истинной.

5. Принцип «ориентации на потенциальный ресурс клиента»

Рассматривая проблему ребенка, параллельно психолог исследует его потенциальные ресурсы. Информацию о потенциале психологу может дать рассказ о своем хобби, о том, что у него получается лучше всего, о чем он мечтает, что делает его счастливым, что нового он приобрел, столкнувшись с проблемной ситуацией и пр. В дальнейшем психолог формулирует свои рекомендации и строит программу работы, ориентируясь на ресурс учащегося.

6. Принцип «интегрированности в социальную среду»

Данный принцип предполагает заботу о ребенке не только в кабинете психолога, но и далеко вне его стен. Психолог предупреждает и готовит ребенка к возможным изменениям в окружающей его среде. Помимо этого, данный принцип предполагает рассмотрение проблем ребенка в системе его социальных отношений.

Критерии отбора детей для занятий:

1. Наличие конфликтных тенденций в поведении детей в течение нескольких месяцев, которые отмечаются педагогами, родителями.
2. По итогам диагностических мероприятий.
3. Жалобы родителей, педагогов на повышенную тревожность, неуверенность ребенка.

Ожидаемые результаты

- Положительное влияние на эмоциональное самочувствие детей. Снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций у детей в играх на песке. Получение ребенком опыта рефлексии, умение понимать себя и других. Закладка базы для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.
- Важным показателем эффективности коррекционного воздействия является субъективная оценка участников взаимодействия. Положительные отзывы, чувство удовлетворенности от посещенных занятий являются положительным критерием в оценке эффективности проделанной работы.
- Для родителей критерием эффективности будет изменившееся в положительную сторону поведение детей, уменьшение тревожности, агрессии в поведении детей.
- Для педагога-психолога, реализовавшего данную, критерием эффективности будет являться достижение поставленной цели (диагностика на выходе).

Учебно-тематический план образовательной программы

	Тема	Время, час
1	Знакомство с песком	1
2	Мир, в котором я живу	1
3	«Школа, в которой я учусь» (для детей дошкольного возраста – «Мой детский сад»)	1

4	Моя семья	2
5	Мои страхи	2
6	Прошлое. Настоящее. Будущее»	2
7	Идеальный мир	1
8	Однажды	1
9	Страна наших чувств	3
10	Мой песочный мир	1
11	Консультация родителей	3
Итого часов:		18

Использованная литература:

1. Грабенко Т.М., Зинкевич Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.-50 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии» СПб.: «Речь», 2000 – 310 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Игра с песком» - Практикум по песочной терапии. СПб.: «Речь», 2000 – 256 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь особому ребенку ». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 96 с.
5. Штейнхардт Ленор «Юнгианская песочная психотерапия, Издательство «Питер» 2001 – 154 с.
6. Эль Г. Человек, играющий в песок. Динамическая песочная терапия. – СПб, „Речь“, 2007.

Приложение. Общие принципы и конспекты занятий

Общие условия организации работы с «психологической песочницей»:

Для организации песочной терапии потребуется

- психологическая песочница;
- песок;
- вода;
- коллекция миниатюрных фигурок.

Символизм пространственного расположение предметов в песочнице

Анализ расположения предметов в песочнице строится на основании опыта юнгианских песочных психотерапевтов.

Даже беглый взгляд на пространственное расположение фигурок в песочнице может дать важную информацию об особенностях ребенка.

Для этого нужно определить, какие части песочницы оказались пустыми, а какие наиболее заполнены. Если наблюдается определенная дисгармония в заполнении песочницы фигурками, психолог может обозначить для себя наиболее общие задачи терапии.

Например, все фигурки смещены в верхнюю часть. Нижняя часть оказалась совсем пуста. Перед нами мечтатель, испытывающий трудности в реальной социальной адаптации. Ему сложно воплощать свои идеи в реальность, он слишком когнитивен и рассуждать любит больше, чем действовать. Такого клиента мы будем «заземлять», выберем специально игру в нижней части песочницы, это на бессознательно-символическом уровне способствует «заземлению».

Или, например, в картине заполнена левая и частично центральная часть, в правой части – пустота. Ребенок говорит, что там – страшно. На границе с правой частью построены укрепления для защиты. От кого – неизвестно. Это говорит о том, что ребенок страшится будущего. Страшится движения, развития. И в процессе терапии мы должны отследить, чтобы правая часть постепенно заполнилась.

Необходимо помнить о том, что мы имеем дело с внутренними процессами человека, которые не всегда могут быть объяснены и проинтерпретированы.

Занятие 1

Тема: «Знакомство с песком»

Цель: установление контакта между педагогом – психологом и ребенком, снижение эмоционального напряжения, создание эмоционально положительного фона.

1. Упражнение «Здравствуй, песок».

Инструкция педагога – психолога. Положи свои ладошки на песок. Давай его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладони. Песок – он какой? (сухой, шершавый, мягкий..). Теперь плавными движениями, как змейки, пробежим по песку пальчиками. Возьмем песок крепко – крепко в руки, потихоньку отпустим его. Берем песок, солим, чем выше, тем лучше; изобразим сухой дождь. Делаем цветок, насыпаем горкой песок, рисуем цветок, опять насыпаем горкой песок, рисуем цветок, получается объемный цветок.

Существует 2 техники рисования - насыпание, разведение.

2. Упражнение «Учимся рисовать»

Рисуем - 1 пальцем, большим пальцем, ребром ладони, кулаком (сбоку косточки), 2-мя пальцами – круг, дерево, цветок, домик...

Игра «Ладони»

На ровной поверхности песка взрослый и ребенок делают по очереди отпечатки кистей рук, внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Педагог-психолог: Мне приятно, я чувствую прохладу (или тепло) песка. А ты?

Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?

Я перевернула руки и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую песок. А ты? Давай «поскользим» ладонями по поверхности песка. Рисуя круги и зигзаги, представь, что это проехала машина или проползла змея.

- поставь ладонь ребром и выполни те же движения,
- пройди ладонками по проложенным трассам, представив, что это мы путешествуем,
- сейчас мы будем рисовать на поверхности песка отдельно каждым пальчиком поочередно правой и левой рукой, а потом одновременно.
- а теперь нарисуем солнышко из отпечатков наших рук.

Упражнение «Настроение»

Нарисуй на песке свое настроение.

Обсуждение.

Рефлексия:

Мы узнали какой песок на ощупь. Что нового узнал ты? Какое у тебя настроение?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 2

Тема: «Мир, в котором я живу»

Цель: диагностика актуального состояния, переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения.

Педагог-психолог: Сегодня мы познакомимся с фигурками, которые живут в нашей волшебной песочнице. Какой он, твой мир? Кто в нем есть?

Демонстрируем игрушечные фигурки ребенку, даем возможность ему перебирать, рассмотреть каждую.

Далее даем задание построить в песочнице свой мир, таким, каким он чувствует себя ребенку, брать и использовать любые фигурки для этого, камушки, материал, растения. Расставить все так, как ему захочется.

По окончании попросить ребенка сказать вслух: «готово».

Педагог-психолог: ты построил в песочнице целую картину! Как же ты ее назовешь? Что здесь изображено? Кто эти фигурки? Что они делают? Где ты в этой картине? (если ребенок смог обозначить себя, спрашиваем, что ты делаешь?). Пытаемся установить взаимосвязь между героями картины. Обращаем внимание на расположение фигурок. Особенно на расположение фигурки самого ребенка. Кто находится рядом, где находится фигурка. Спрашиваем обязательно, какое настроение создает вся картина в целом. Что чувствует ребенок, глядя на свою картину. Если ребенку не очень комфортно, предлагаем изменить картину так, чтобы ему стало комфортно в ней (трансформируем в ресурс). Обращаем внимание на сделанные изменения.

Если в картине ребенка происходит конфликтная ситуация, какие-то бои или напряженная

атмосфера и нет ресурсного участка в картине, предлагаем ребенку привнести ресурсный элемент: **«Кто же может помочь нашей картине? Может быть найдется добрый помощник?»**

Рефлексия:

Сегодня мы с тобой узнали много нового о твоём мире, почувствовали твой мир, нашли доброго помощника. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А что чувствуешь ты?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 3

Тема: «Школа, в которой я учусь» (для детей дошкольного возраста – «Мой детский сад»)

Цель: диагностика тревожности, переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения.

Используем ритуал входа.

Педагог-психолог: Сегодня мы будем в нашей песочнице создавать картину школы (детского сада), в которой ты учишься/ который посещаешь. Используй любые фигурки, которые тебе нравятся.

По окончании работы анализируем картину так же, как мы это делали на 2ом занятии на примере картины мира ребенка. Не забываем найти доброго помощника и исправить картину, если там присутствуют напряженные элементы.

Упражнение «Мое любимое место».

Цель: развитие самостоятельности, осознание ребенком своей роли в семье, своих чувств, развитие умения выразить их словами.

Инструкция. Педагог-психолог просит ребенка построить место в котором он себя чувствует спокойно и хорошо, посмотреть внимательно на миниатюрные игрушки, выбрать необходимые и расположить в песочнице, придумать название своей композиции. Каждый ребенок строит что-то свое: ферму, дачу, парк и др. Он управляет игрушками, расставляя их меняя место расположение, достраивая и улучшая картину, если это необходимо. В процессе игры педагог-психолог может задавать следующие **вопросы:**

Кем бы здесь хотел быть ты?

Что ты сейчас чувствуешь? (многие дети не умеют выражать свои чувства, поэтому на первых этапах педагог – психолог называет их сам, давая тем самым ребенку возможность сориентироваться в мире эмоций).

Кто из знакомых, друзей здесь присутствует?

Рефлексия:

Сегодня мы снова тобой узнали много нового о твоём школьном мире, почувствовали его, нашли доброго помощника. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А что чувствуешь ты?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 4

Тема: «Моя семья»

Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения.

Педагог-психолог: сегодня в нашей волшебной песочнице мы построим мир для твоей семьи. Рассели всех, кого тебе захочется. Используй различные фигурки и постройки. Как бы ты хотел, чтобы располагались фигурки. Подумай, почувствуй и начинай!

Анализируем песочную картину так же, как и на предыдущих занятиях, узнаем название картины, обращаем внимание на расположение всех фигур, уделяя особое внимание фигуре ребенка. Обнаружив напряженные элементы в картине, предлагаем ребенку изменить сюжет, часть картины или добавить ресурсный персонаж. Добиваемся позитивного изменения картины и получения положительных эмоций ребенком.

Упражнение «Чаепитие»

Цели: проигрывание семейных ролей, внутрисемейного взаимодействия, достижение осознания ребенком своего места в семье, формирование умения обозначить свои чувства.

Инструкция. Ребенку предлагается осмотреться и накрыть стол для чаепития. Для этого он может выбрать посуду, муляжи фруктов и сладостей, которые ему понравились. Затем предлагается выбрать из имеющихся мелких игрушек те, что символизируют членов его семьи, посадить рядом с чашечками и покормить.

В процессе игры ребенку задаются вопросы о том, что чувствует каждый персонаж. Если он затрудняется ответить, то педагог – психолог оказывает помощь, обозначая существующие эмоции. Впоследствии эта игра может быть использована неоднократно.

Рефлексия

Сегодня мы с тобой узнали много нового о мире твоей семьи, почувствовали этот мир, нашли доброго помощника. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А что чувствуешь ты?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 5

Тема: «Мои страхи»

Цель: переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения.

Педагог-психолог: Сегодня в нашей волшебной песочнице мы будем заниматься волшебным превращением. Сначаластрой страшную картину, покажи то, от чего тебе страшно, то, что тебя пугает. Все-все неприятное, что ты чувствуешь, мы сейчас достанем и выложим в нашей песочнице. Выкладываем.

А так как наша песочница волшебная, то все страшное сейчас растворится и превратится в нестрашное. Все злое превратится в доброе. Но для этого песочнице нужна твоя помощь. Найди и поставь в песочницу фигурку волшебного помощника (ресурсный персонаж). А теперь изменяй все вместе с волшебником.

Распрашиваем о названии картины в первоначальном варианте и после произошедших изменений. Обращаем внимание на то, чтобы все отрицательные элементы изменились. Просим ребенка проговорить, что он чувствует. Насколько хорошо ему после изменений.

Упражнение «Отдых».

Цели: развитие саморегуляции, осознание и раскрытие личностных ресурсов (навыков и способностей), формирование чувства защищенности.

Инструкция. Работа продолжается с картиной, построенной в ходе упражнения «Мое любимое место». Педагог-психолог, выстраивая взаимодействие с ребенком, меняет направленность работы. Ему задаются вопросы:

Как животные набирают силу?

Что им в этом помогает?

Как они взаимодействуют друг с другом?

Во время операций с фигурками необходимо обращать внимание на те способы, которые ребенок использует, т.к. в процессе игры он, как правило, воспроизводит тот стиль общения и поведения, который наблюдает в своей семье. Игра может подтолкнуть его к нахождению своего способа взаимодействия с семьей.

После озвучивания ответов может возникнуть ситуация, когда ребенку захочется в картину добавить домик и туда всех спрятать. В данном случае педагог-психолог помогает или установить имеющийся домик, или построить его.

Рефлексия

Сегодня мы с тобой узнали, что все злое, страшное можно изменить на хорошее и доброе. Мы научились менять зло на добро, и нам помогал добрый волшебник. Он все время был рядом. Мне понравилось наше занятие и у меня радостно внутри. А что чувствуешь ты?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 6

Упражнение: «Прошлое. Настоящее. Будущее».

«Мое прошлое»

«Мое настоящее»

«Мое будущее»

На каждом из заданий дается инструкция создать в песке картину одного из времен. Например, «Прошлое». Для создания картины можно использовать различные материалы. В ходе работы обсуждаются вопросы, касающиеся представления об этом времени.

Рефлексия

1 этап.

Вы побывали в своем прошлом, настоящем, будущем. Что ты увидел? Кто тебя окружал? Кто ты? К чему ты стремишься? Как ты достигал своих целей? Какие ощущения испытываешь?

2 этап

Обсуждение.

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 7

Тема: «Идеальный мир»

Педагог-психолог: Сегодня мы в нашей волшебной песочнице будем строить идеальный мир. Мир, в котором все хорошо, легко, там только добро. Какой этот идеальный мир? Покажи его песочнице.

Также узнаем название картины. Обращаем внимание на расположение фигур. На присвоенное значение элементам. Скорее всего, в этой картине ребенок отразит желаемое, то, чего бы хотелось достичь. То, чего сейчас ему не хватает. По окончании обязательно интересуемся, все так, как он хотел, или добавим еще что-нибудь.

Рефлексия

Сегодня мы строили идеальный, добрый мир. Мы радовались за нашу картину, за персонажей, живущих там. Мы видели добро и красоту. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А у тебя?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 8

Тема: «Однажды»

Цели: развитие воображения, мышления, эмоциональная разрядка, осознание и раскрытие личностных ресурсов (навыков и способностей).

Педагог-психолог дает задание: «В созданном на прошлом занятии идеальном мире (картина не разбирается) что-то произошло». Начинается работа со слов «однажды». Дальше ребенок сам придумывает выход из ситуации, им же придуманной. При необходимости можно задавать наводящие вопросы, предлагать вводить персонажи. В ходе обсуждения обязательно выясняется, какие качества характера были необходимы героям, чтобы выйти из положения. И одновременно обращаем внимание, насколько ребенок загородил свой мир от посторонних забором или чем-то подобным. Или его мир открыт и доступен. Это отражает возможность самого ребенка быть открытым, контактным.

Рефлексия

Сегодня мы строили идеальный, добрый мир. Мы радовались за нашу картину, за персонажей, живущих там. Мы видели добро и красоту. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А у тебя?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Я беру с собой все важное, что было сегодня со мной, все, чему я научился!»

Занятие 9

Тема: «Страна наших чувств»:

Цели: развитие умения пользоваться ресурсными состояниями; снятие напряжения, установление психологического комфорта, положительного эмоционального состояния. Развитие навыков саморегуляции.

Педагог-психолог: сегодня я предлагаю тебе на мокрой и ровной поверхности песка нарисовать свой страх. Затем поливать рисунок до тех пор, пока нарисованное не исчезнет (не "смоется") и вновь - чистая, ровная поверхность, страх исчез. На том месте, где был нарисован страх, ребенок создает "веселую картинку" из материала и фигурок, которые выбрал.

Педагог-психолог просит ребенка вылепить из песка свою обиду, а затем разрушить фигурку и залить водой. Затем взять выбранную фигурку обиды и закопать в песок (но мы закапываем не

обидчика, а свой гнев и злость на него). Все - негативных эмоций и переживаний нет, а значит "обидчик" больше не обидит. В конце работы ребенок выравнивает поверхность песочницы.

Рефлексия

Сегодня мы с тобой вспоминали твои обиды и страхи. Ты их лепил, а потом размывал водой, преодолевал их. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А что чувствуешь ты?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Занятие 10

Рефлексивная часть «Мой песочный мир»

Задание состоит в том, что ребенку предлагается вспомнить, чем мы занимались на занятиях, рассказать о том, что ему понравилось, что было сложно, и затем перенести свои впечатления на песочную картину, создав свой песочный мир, из любых фигурок или чего-то еще.

Рефлексия

Сегодня мы строили твой песочный мир. Мы радовались за нашу картину, за персонажей, живущих там. Мне очень понравилось наше занятие и у меня хорошее настроение. А у тебя?

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем:

«Я беру с собой все важное, что было сегодня со мной, все, чему я научился!»