**Смоленский дом для мамы**

**Индивидуальная программа по песочной терапии**

Автор: Точанова А.В.

**Смоленск**

**Пояснительная записка**

Песочная терапия – это частный метод арт-терапии (психологии творчества), направленный для оказания психологической / психотерапевтической помощи через взаимодействие с песком.

Песочная терапия - это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песочная терапия - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении.

Это естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи. Он проигрывает тревожащие его ситуации, создает картину собственного мира из песка, освобождается от напряжения. Он приобретает опыт положительного разрешения жизненных ситуаций.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Многолетние наблюдения и опыт психологов доказывает, что работа с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых и является прекрасным психопрофилактическим средством.

Таким образом, преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет ребенку, да и взрослому, воссоздать в песке различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Возможность в реальности, но на территории психологической песочницы проиграть конфликты, продумать и выстроить образ цели и способность достижения ее, увидеть модели новых отношений – все это способствует нормализации внутреннего мира личности, способствует снятию тревог, проработки внутриличностных конфликтов и различных страхов.

**Цели программы:**

* приобретение навыков совместной деятельности;
* развитие психических процессов (воображения, мышления, речи, внимания), мелкой моторики, эмоциональной сферы;
* предоставление возможности клиенту быть самим собой, любить и уважать себя таким, какой он есть, почувствовать себя нужным и хорошим;
* снятие психоэмоционального напряжения, тем самым стабилизируя состояние клиента;

**Задачи программы:**

* Стабилизация эмоционального состояние;
* Обучение навыкам общения и способам взаимодействия;
* Развитие мелкой моторики;
* Развитие психических процессов (внимание, воображение, мышление, речи);
* Развитие процессов саморегуляции;
* Развитие способности клиента прислушиваться к своим ощущениям и учиться передавать их словами, накопление сенсорного опыта;
* Повышение уровня самооценки и помощь в обретении веры в самого себя;
* Развитие интереса клиента к экспериментальной деятельности, его любознательности;
* Формирование творческого  потенциала клиента;
* Снижение тревожности и психофизического напряжения.

**Основные направления работы:**

* Коррекция психоэмоционального состояния;
* Развитие психических процессов (внимания, мышления, воображения, речи), самооценки.

**Форма работы:** индивидуальная.

**Частота необходимых встреч:** 2 раза в неделю.

**Длительность одного занятия:** 20-30 минут.

**Общая структура занятий:**

*Часть 1. Вводная*

    Установление контакта с клиентом, настраивание на работу, ощупывание песка. Упражнения на развитие произвольности психических процессов.

*Часть 2. Основная*

Упражнения и игры, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер клиента. На занятии происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные  упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения.

    Основные процедуры: песочная терапия, упражнения на развитие мышления, внимания, воображения, памяти, рисование, творческие работы.

Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов (или эмоционально-волевой сферы) у клиента, мелкой моторики.

*Часть 3. Завершающая*

    Подведение итогов занятия, закрепление положительных эмоций от работы на занятии, беседуя о том, что было на занятии.

**Ожидаемые результаты:**

1.Стабилизация положительной динамики психоэмоционального состояния клиента.

2. Развитие творческих способностей.

3. Развитие психических процессов (мышления, воображения, внимания, речи), коммуникативных навыков, самооценки, мелкой моторики, процессов саморегуляции.

**Оценка результативности программы** может осуществляться через анализ следующих показателей:

- представление клиента  о том, чему он научился на этих занятиях, как они помогли ему;

- сравнение положения клиента до и после коррекционной работы;

- повышение самооценки;

- положительные сдвиги в поведенческой сфере, принятии себя;

- оценка изменений в познавательной сфере.

**Оборудование для песочной терапии:**

* Песок промытый
* Кисточки

**Основные упражнения и игры:**

«Желание»

Цель: знакомство с клиентом, установление контакта

Клиенту предлагается нарисовать то, что ему больше всего хочется (дом, машину, школу, животное, людей, детский сад и т.д.). Затем описать то, что он нарисовал, рассказать какими цветами он раскрасил свой рисунок, если бы мог, что хотел бы дорисовать или стереть.

**Тематически ориентированный «Мир»**

Цели различны в зависимости от возрастной категории клиента и темы занятия.

Психолог предлагает ребенку построить «мир», отражающий напрямую его проблему или являющийся носителем проблемы. Примерными темами для подростков могут быть: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Мое будущее», «Все, что я люблю», «Смыслы жизни».

Играя с песком, можно стимулировать клиентов к поиску фигур, отражающих их состояние, проблемы, представляющих какую-либо роль клиента (мужчина, муж, профессионал, сын) либо кого-то из его окружения (фигура матери, отца, детей, коллег). Между фигурами можно проводить диалоги, расставлять их и проговаривать чувства, проигрывать различные ситуации и конфликты, договариваться о чем-либо.

Рисунок «Мои ценности в жизни», нарисованный клиентом (см. Приложение 1).

«Отпечатки наших рук»

Цель: оценка собственных ощущений.

Лучше проводить занятие вместе с родителями. Ребенок и взрослый поочередно делают отпечатки ладоней на песке. Ладонь вдавлена и слегка погружена в песок. Первым свои ощущения рассказывает взрослый. Он говорит о том, какой песок мягкий или шершавый, какие мелкие песчинки он ощущает кожей. Затем о песке рассказывает ребенок.

### «Дождик из песка»

Цель: снятие мышечного напряжения и агрессии.

Психолог говорит, что сегодня в песочнице начался дождик из песка. Ребенку дают возможность почувствовать, как струится песок из кулачка на ладошку, в песочницу. Затем психолог делает дождь ребенку на ладошку.

**Список литературы:**

1. Большебратская Э. Э. Песочная терапия / Э. Э. Большебратская. – Петропавловск.: Информ - Вест, 2010. – 74с.
2. Вебер М., Ремен Н. Работа с песочницей/ М. Вебер, Н. Ремен.— М.: Смысл, 1997.
3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. [Чудеса на песке. Песочная игротерапия](http://www.pedlib.ru/Books/3/0001/3_0001-1.shtml)/ Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006.
5. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии/ А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – СПб.: Речь, 2010.
6. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту./ Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2008.
7. Штейнхардт Л. [Юнгианская песочная психотерапия](http://lib100.com/book/art_therapy/jungian_psychoth/%de%ed%e3%e8%e0%ed%f1%ea%e0%ff%20%ef%e5%f1%ee%f7%ed%e0%ff%20%ef%f1%e8%f5%ee%f2%e5%f0%e0%ef%e8%ff.pdf)/ Л. Штейнхардт. — СПб.: Питер, 2001.
8. Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия/ Г.Н. Эль. – СПб.: Речь, 2010.
9. <http://psy.jofo.ru/595090.html>
10. <http://missbagira.ru/themes/ya-mama/chto-takoe-pesochnaya-terapiya>

**Приложение 1:**

