

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1

от 31 августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Баранова

Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

по гармонизации эмоционально-волевой и социальной сфер ребенка

«ПЕСОК ПОДСКАЖЕТ»

Составители: Иванова Нина Михайловна – педагог-психолог

Черкасова Ольга Юрьевна– педагог-психолог

Санкт-Петербург
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Теоретически песочная терапия (сэндплей) основывается на юнгианской концепции о том, что психике присуща тенденция к самоисцелению, а также стремление к росту и полноте. В подходящих условиях эта естественная потребность пробуждается. Исходя из естественной потребности ребенка к играм с песком, весьма эффективным является использование песочной терапии в работе с детьми и подростками. Преимуществом песочной терапии является то, что она позволяет клиенту воссоздать различные аспекты проблем, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Песочная терапия - это возможность в реальности, но на территории психологической песочницы проиграть конфликты, выстроить образ цели и возможность ее достижения, увидеть модели новых отношений. Это возможность выразить символами то, что трудно, или вовсе невозможно выразить словами. И, в отличие от рисунка карандашом, – нет страха нарисовать «некрасиво» для тех, у кого значительно снижена самооценка и повышен самоконтроль. Все это способствует снятию тревог, проработке внутриличностных конфликтов и различных страхов.

Песочная терапия обладает также опосредованными развивающими эффектами, такими как развитие мелкой моторики, координации движений, эмоционального интеллекта, а также и интеллекта в целом.

Родители, видя песочную картину, построенную ребенком, осознают проблемы детско-родительских отношений на более глубоком, эмоциональном интуитивном уровне. Это помогает гармонизации детско-родительских отношений, «пробуждению» чувств и эмоций, которые раньше не осознавались.

Анализ песочной истории родителями вместе с психологом поможет им осознать проблемы во взаимоотношениях с ребенком и найти пути решения.

Цель программы:

Коррекция нарушений развития эмоционально-волевой и социальной сфер личности ребенка или подростка средствами песочной терапии

Задачи программы:

Обучающие и развивающие:

1. Стабилизация и гармонизация психоэмоционального состояния.
2. Формирование стрессоустойчивости и навыков самоконтроля.
3. Развитие мелкой моторики сенсорного опыта, развитие тактильно-кинестетической чувствительности.
4. Повышение родительской компетентности в понимании внутренних переживаний ребенка.

Воспитательные:

1. Формирование общей культуры, культуры здорового образа жизни, воспитание трудолюбия, терпения, усидчивости и аккуратности;
2. Воспитание ответственности и самостоятельности;
3. Воспитание доброты, бережного отношения ко всему живому
4. Совершенствование навыков позитивной коммуникации

5. «Проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций средствами создания композиций на песке

Адресат программы:

Программа предназначена для детей дошкольного возраста, начиная с пяти лет, младшего школьного возраста и подростков с нарушениями в эмоционально-волевой сфере. Содержание занятий может варьироваться в зависимости от возраста ребенка, подростка и степени выраженности проблемы

Условия проведения программы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час. В обсуждении песочной картины обязательно принимает участие родитель клиента.

Структура занятия.

1. Вводная часть.

Вспоминаем, что случилось за неделю. Используются различные манипуляции с песком, позволяющие почувствовать структуру песка, настроиться на занятие.

2. Основная часть.

Спонтанная изобразительная деятельность на песке. Сочинение истории с включением миниатюрных фигурок. Специалист может предлагать тематику или сюжетно-ролевую игру.

3. Заключительная часть.

Клиент рассказывает придуманную историю. Вербализует чувственный опыт, рефлексивует. Подводится итог занятия. Психолог беседует с родителями, обращая внимание родителя на особенности истории клиента.

Материальное обеспечение программы:

Песочница с размерами 50x70x8 см, коллекция миниатюрных фигурок, пластилин, бумага, ножницы, клей;

Противопоказания к проведению занятий

1. Наличие серьезных признаков нарушения психики, волевой сферы, интеллекта.

2. Аллергические проявления на песок.

Программа реализуется на русском языке

Планируемые результаты:

1. Стабилизация и гармонизация психоэмоционального состояния.
2. Формирование стрессоустойчивости и навыков самоконтроля
3. Формирование положительной самооценки
4. Позитивные изменения в поведении
5. Гармонизация детско-родительских отношений

Система оценки результативности программы

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

1. Рисуночный тест «Несуществующее животное» или другие рисуночные тесты (позитивная цветовая и смысловая динамика): использование основных цветов в рисунке (на основе цветового теста Люшера), учитываются особенности интерпретации, используемые во всех рисуночных методиках.

2. Тест - опросник для родителя «Методика диагностики родительского отношения А.Я.Варга, В.В. Столина»,
3. Методика САН «Градусник»
4. Наблюдение.
5. Анкета обратной связи родителя.

Тематическое планирование

| | Тема | Время |
|-------|----------------------------------|----------|
| 1. | Знакомство. Входная диагностика. | 1 час |
| 2. | Создание песочной страны. | 1 час |
| 3. | Каждому животному свой дом | 1 час |
| 4. | Подарки. | 1 час |
| 5. | Выжить на необитаемом острове. | 1 час |
| 6. | Страна добра и зла. | 1 час |
| 7. | Мои желания и мечты | 1 час |
| 8. | Семья | 1 час |
| 9. | Сказочная страна | 1 час |
| 10. | Выходная диагностика | 1 час |
| Всего | | 10 часов |

Содержание программы

Занятие 1.

Тема: **Знакомство. Входная диагностика.**

Цель занятия: Входная диагностика для ребенка и для родителя.

Диагностика для ребенка

Проективная методика «Кинетический рисунок семьи», проективная методика «Несуществующее животное», проективная методика «Человек под дождем»

Диагностика для родителей

Тест - опросник «Методика диагностики родительского отношения А.Я.Варга, В.В. Столин», методика САН

2. Консультирование родителей и детей по результатам диагностики.

Занятие 2. Создание песочной страны

Цель: установление контакта и доверительных отношений между психологом; ребенком и родителем, принятие правил поведения при работе с песочницей; знакомство с песочницей.

1. Принятие правил

- нельзя выбрасывать песок из песочницы
- нельзя брать песок в рот и кидаться песком
- после игры верни игрушки на свои места
- после игры помой руки

2. Упражнение «Знакомство с песком»

Психолог предлагает клиенту положить руки на песок, погладить его сначала внутренней стороной, затем тыльной прислушаться к своим ощущениям (какой песок). Можно пересыпать песок из руки в руку, зарыть ладошки в песок и т. д.

3. Упражнение «Создание песочной страны»

Инструкция: ты можешь создать в песочнице любую историю, используя миниатюрные фигурки. Затем психолог предлагает рассказать историю созданную клиентом. Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки

Занятие 3. Каждому животному свой дом

Цель: продолжение знакомства с песочницей, развитие тактильных навыков, воображения.

Упражнение 1. Что нового и интересного произошло между занятиями?

Упражнение 2. «Необыкновенные следы»

Психолог показывает, а клиент повторяет:

«Идут медвежата» - кулачками и ладонями сильно давим на песок

«Прыгают зайчики» - кончиками пальцев ударяем по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях

«Ползут змейки» - расслабленными и напряженными пальцами рук делаем поверхность песка волнистой (в разных направлениях)

«Бегут паучки» - двигаемся всеми пальчиками, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком рука с рукой – паучки здороваются)

Упражнение 3. «Каждому животному - свой домик»

Инструкция: выбрать из коллекции игрушку животного, которое тебе нравится. Расскажи о своем животном: что за животное, покажи его с помощью мимики и жестов, какое оно, как его зовут?

А теперь возьми животное, которое ты выбрал, и в песочнице создай ему дом, обустрой его пространство для жизни. Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки.

Занятие 4. Подарки

Цель: развитие тактильных навыков, воображения, зрительного восприятия, навыков самоконтроля.

Упражнение 1. Что нового и интересного произошло между занятиями?

Упражнение 2. «Дорисуй рисунок»

Инструкция: психолог рисует линию и просит клиента дорисовать ее так, чтобы получилась картина. Затем используя бусинки и камешки, украшает картину.

Упражнение 3. «Подарки»

Инструкция: « Любишь ли ты получать подарки? А делать подарки? Кому бы ты хотел сделать подарок? А какой бы ты хотел получить подарок?» Клиенту предлагается сначала выбрать, кому бы он захотел сделать подарок, а затем выложить сюрприз в песочнице. Во второй части задания клиенту предлагается сделать подарок самому себе. Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки.

Занятие 5. Выжить не обитаемом острове

Цель: продолжение знакомства с песочницей, развитие тактильных навыков, воображения, стрессоустойчивости, принятия ответственности.

Упражнение 1. Что нового и интересного произошло между занятиями?

Упражнение 2. «Загадочные следы».

- поскользнуть ладонями по поверхности, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

- пройти ладонями по проложенным трассам, оставляя в них свои следы;

- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка;

- «пройтись» по песку отдельно каждым пальцем правой и левой руки поочередно (сначала только указательным, затем - средним, большим, мизинчиком). Дальше можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Ребенок может сам фантазировать.

Упражнение 3. «Выжить на обитаемом острове»

Инструкция: ты проснулся на тёплом обитаемом острове, людей нет, домов нет. Есть только лес, вода, береговой пляж и дикие животные. Попробуй создать историю выживания на этом острове, что тебе для этого нужно сделать?

Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки.

Занятие 6. Страна добра и зла

Цель: продолжение знакомства с песочницей, развитие тактильных навыков, воображения, бесконфликтного общения, самоконтроля.

Упражнение 1. Что нового и интересного произошло между занятиями?

Упражнение 2. «Каракули»

Инструкция: клиент свободно двигает руками по песку. Получается сложный «клубок» линий. В нём следует увидеть какой-либо образ и развить его. Выразить свои чувства и ассоциации, связанные с этим образом, можно придумать историю о нём.

Упражнение 3. «Страна добра и зла»

Инструкция: клиенту предлагается создать добрую и злую страны и повзаимодействовать им.

Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки.

Занятие 7. Мои желания и мечты

Цель: продолжение знакомства с песочницей, развитие тактильных навыков, воображения, ответственности.

Упражнение 1. Что нового и интересного произошло между занятиями?

Упражнение 2. «Отпечатки»

Инструкция: психолог просит клиента создать оставить отпечатки своих ладоней на поверхности песка. Затем, используя бусинки, камушки, цветочки, природные материалы украсить «ладошки».

Упражнение 3. «Мои желания и мечты»

Инструкция: предлагается найти три волшебных камешка исполнения желания, которые психолог предварительно зарыл в песке. Клиент называет эти желания и изображает их в песочнице.

Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки.

Занятие 8. Семья

Цель: продолжение знакомства с песочницей, развитие тактильных навыков, воображения, ответственности.

Упражнение 1. Что нового и интересного произошло между занятиями?

Упражнение 2 «Дорожка из камушков»

Инструкция: с помощью камушков предлагается клиенту выложить дорожку, которое приведет его в удивительное место. Затем предлагается пальчиками средним и указательным пройти по этой дорожке. Включается аудиозапись со звуками леса. Психолог: «Как ты думаешь, где ты сейчас оказался?»

Упражнение 3. «Семья»

Инструкция: построить семью выбранного животного и рассказать, как они вместе живут, чем занимаются, что им нравится.

Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки.

Занятие 9. Сказочная страна

Упражнение 1. Что нового и интересного произошло между занятиями?

Упражнение 2. «Археолог»

Инструкция: клиенту завязывают глаза и просят его найти в песке зарытые игрушки, перебирая песок. Когда игрушка будет найдена, определить на ощупь, что это такое.

Упражнение 3. «Сказочная страна».

Цель: продолжение знакомства с песочницей, развитие тактильных навыков, воображения

Инструкция: клиенту предлагается придумать историю сказочной страны. Где все происходило, какие главные герои, в какую историю они попали, кто им помогал.

Беседа с клиентом о созданной картине.

4. Обсуждение с родителем созданной песочной картины.

5. Традиционное завершение занятия: психолог фотографирует песочницу (с разрешения клиента). Разбор песочной картины, возвращение игрушек на место, разравнивание поверхности песка. Вымыть руки.

Занятие 10.

Тема: **Выходная диагностика.**

Цель занятия: Выходная диагностика для ребенка и для родителя.

Диагностика для ребенка

Проективная методика «Кинетический рисунок семьи», проективная методика «Несуществующее животное», проективная методика «Человек под дождем»

Диагностика для родителей

Тест - опросник «Методика диагностики родительского отношения А.Я.Варга, В.В. Столин», методика САН

2. Консультирование родителей и детей по результатам диагностики.

3. Рефлексия курса занятий. Какие изменения произошли в ребенке, в семье, в детско-родительских отношениях. Заполнение анкеты. (Приложение 1)

Литература.

1. Байярд Д, Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток - М. 2005.
2. К. Юнг Символическая жизнь – М.2006
3. Л.Штейнхард Юнгианская песочная психотерапия. - СПб. 2001.
4. Е. Трошина Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии - СПб.2014
5. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми - 2006
6. Н. СаковичТехнология игры в песок. Игры на мосту - СПб. 2008
7. Д.Аллан Ландшафт детской души СПб, Минск - 1997
8. Б.Тернер Руководство по сэндплей терапии - М.2015
9. Т. Зинкевич –Евстигнеева Игра с песком - СПб. 2016
10. Е. Кононыхина Волшебство в песочнице. Методическое пособие - М. 2016.