

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное учреждение

«Тверской областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ГКУ Центр ППМС-помощи)

Рекомендована

Педагогическим советом

№ 1 от 30.08.2021г.

Утверждаю:

Директор ГКУ Центр ППМС- помощи

Л.В. Курочкина

«30» августа 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Песочная терапия с детьми и взрослыми.

(Адаптированная для обучающихся с ОВЗ)

Срок реализации: 12часов

Педагог-психолог: Желиба Н.С.

Тверь 2021

## Пояснительная записка.

### 1. Актуальность и перспективность.

На сегодняшний день, по данным экспертов, состояние здоровья детей в России продолжает вызывать большую тревогу. Результаты Всероссийской диспансеризации детей 2014 года свидетельствуют о тенденции к ухудшению в состоянии их здоровья, сформировавшейся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей, с одновременным увеличением вдвое удельного веса детей, имеющих хроническую патологию и инвалидностью. К первому классу - 30% детей имеет проблемы со здоровьем. 1 группу здоровья имеют 29,6% детей, 2 группу здоровья – 55,7%, 3 группу здоровья – 12,9%, 4 и 5 группы здоровья имели 0,8% и 1,0% соответственно [2]. В психологическом портрете современного ребенка стало больше диспропорций: нарушены возрастнo-нормативные темпы развития. Особенно диспропорции коснулись сфер познавательного развития, мотивации, психорегуляции деятельности и общения [2]. Число детей с ограниченными возможностями здоровья растет с каждым годом. Все чаще встречаются дети, имеющие 5 и более морфофункциональных отклонений.

Глобальным вызовом образованию в этой связи становится разработка методов, режимов и технологий обучения и условий образовательной среды, которые учитывают актуальное состояние современных детей и развивают адаптационные возможности детей к различным жизненным нагрузкам в том числе для детей с ОВЗ[4]. Важное место на сегодняшний день занимает работа по предупреждению детского психологического неблагополучия. Ключевыми международными критериями детского благополучия, используемыми для сравнительной оценки положения детей в разных странах, приняты такие показатели, как эмоциональное благополучие (субъективное восприятие благополучия самими детьми), поведенческие риски, отношения в семье и со сверстниками.

В детстве проблемы психического здоровья имеют более прямую связь с соматическим здоровьем, психофизическими особенностями и с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды: комфортная обстановка, создаваемая постоянным присутствием родителей или лиц, их замещающих, стиль родительского воспитания, характера взаимоотношений родителей и детей, подходы педагогов к особому ребенку в образовательной организации.

Продолжительность существования проблемы, ее сложность, с которой обращаются семьи для получения помощи в ППМС-центры и ограниченность во времени, недостаточная внутренняя мотивированность родителей в собственных изменениях, требует в проведении коррекционно-развивающих мероприятий с семьей в целом, и особенно с самим ребенком использования современного интегрированного и в то же время глубинного подхода в деятельности педагога-психолога данного типа образовательной организации. Программа по применению песочной терапии (Sandplaytherapy) является именно таким подходом. Дети, особенно с ОВЗ, часто не знают слов, с помощью которых могли бы описать свои мысли и чувства или это дается им с трудом, поэтому им проще проиграть свои переживания или показать их в действии. Именно в Sandplay therapy они могут использовать песок и игрушки для того чтобы с их помощью сказать о том, что им трудно сформулировать в словах, находясь при этом в

защищенной атмосфере. Причем это не зависит от их возраста. Ведь главным принципом Sandplay therapy Дора Калфф считает — «создание свободного и защищённого пространства», в котором клиент — ребёнок или взрослый — может выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы. Когда дети могут сказать или проиграть то, что они чувствуют, кому-то, кто их понимает, они испытывают облегчение».

## **2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.**

На сегодняшний день существует несколько направлений Sandplay. Так как возможности метода расширяются, — появляются многочисленные модификации и формы. В научном мире, в частности, на международной конференции в Сан-Франциско (1995), принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы – это классическая форма юнгианской песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией. Методологической основой данной программы соответственно является аналитическая психология, основоположником которой является Карл Густа Юнг и которая во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. На первый взгляд легкая процедура проведения на самом деле требует достаточного профессионализма.

Свое начало песочная юнгианская терапия берет из появившегося в 40-х годах 20 века «теста мира», разработанного Шарлоттой Бюлер, или так называемый «Egica метод», до сих пор используемого в Швеции как диагностический инструмент в детской психиатрии. В Швейцарии несколько позже в работе с детьми начала использоваться Техника Мира Маргарет Ловенфельд, взятая из «теста мира». В свою очередь, Дорой М. Калфф (Швейцария) в 60-х г 20 в. из Техники Мира был разработан терапевтический метод Sandplay — вначале для работы с детьми, но в дальнейшем этот метод начал использоваться и в работе со взрослыми.

«Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым» (Дора Калфф, «Sandplay», 1980).

Активное воображение, предложенное К.Г. Юнгом и трансцендентная функция (процесс соединения сознательных и бессознательных содержаний психики), расширение представления о бессознательном и введение архетипов, выражающихся в идеях и образах являются ее **методической базой**.

Образы – символы способствуют включению неосознаваемых психических содержаний в сознание, способствуя исцелению. Символ служит для «наведения мостов» между эго и бессознательным. Обретая символическое значение, песочные формы утрачивают простоту и однозначность своего содержания.

При построении композиций в песке проявляется способность человека создавать символы. Психика спонтанно производит их, и эта способность активизируется, когда человек теряется и не может справиться с внутренней или внешней ситуацией. Символическая функция открывает доступ к глубинным ресурсам психики. Все символы могут иметь как позитивное значение, так и негативное. Символический процесс, наблюдаемый в Sandplay therapy является переживанием образа и через образы, проходя

этапы-ритмы отрицания и полагания, потери и приобретения, светлого и темного. Его начало почти всегда характеризуется как тупик или подобная ему безвыходная ситуация. А целью процесса является просветление или осознание.

Песочницу К. Г. Юнг определяет как детский аспект коллективного бессознательного, помогающую придать травматическому опыту видимую форму. Взаимодействие с песком способствует творческому регрессу, возвращая в детство и активизирует «архетип ребёнка». "Ребенок" прокладывает путь к будущему преобразению личности" [13].

Игра - это любимое и основное занятие детей, через которую они познают как внешний мир так и собственный мир. Это особый способ научения, который направляет все их существо на концентрацию, в игре нет ничего легкомысленного. Это попытка бессознательного дать форму тому, что пока еще не может быть высказано.

Согласно последним исследованиям, мозг создает ассоциативные карты, отражающие связи тела с окружающим пространством и формирующие у человека чувство воплощенного в теле «Я» (Blakeslee & Blakeslee, 2008). Крайне интересным было их открытие, что ментальные карты тела не ограничены кожным покровом; они выходят за его пределы и включают окружающее пространство. Iacoboni описывает это пространство как карту потенциальных действий. Согласно исследованиям, ментальные карты тела могут расширяться и сокращаться, фиксируя объекты. Это означает, что, при действиях клиента с песком и символическими фигурками, эти предметы на нейронном уровне включаются в карты мозга. Находясь в окололичностном пространстве потенциального действия, они несут энергетический импульс иного бытия в мире и стимулируют психическое развитие.[Б. Тернер «Sandplay and Storytelling: The Impact of Imaginative Thinking on Children`s Learning and Development», 2005]. Песочная терапия, отмечает Барбара Тернер, ослабляет влияние левого полушария в процессе создания песочной композиции и повышает образную нейронную активность правого полушария, запуская процесс исцеления травмы, ран, потерь и других нейронных шаблонов, препятствующих здоровому функционированию психики. Фигурки и символы, которые выбирает клиент в точном соответствии со своими иррациональными нейронными шаблонами, и есть то, что способствует его дальнейшему психическому развитию. Возникают символические образы, отличные от привычных нездоровых нейронных реакций, которые становятся основой новой фазы исцеления и развития клиента. С каждой песочной композицией, создаваемой на протяжении курса песочной терапии, ошибочные или деструктивные нейронные схемы перестраиваются на пути к Самости. Используемые по отдельности и в группах, символы в песочных композициях способны создать абсолютно новый нейронный опыт, опережающий сознание.

Благодаря этому, в песочной терапии дети достаточно быстро учатся конструктивно выражать свои мысли и чувства, управлять своим поведением, принимать решения, брать на себя ответственность и главное моделировать новые позитивные жизненные ситуации, подготавливая к восприятию новых вещей и новых способов бытия и действия, настраивая в дальнейшем на применение их в реальности.

При построении песочной композиции ассоциации и рефлексия, необходимые для осознания символов, у ребенка, как правило, развиты недостаточно. Поэтому ключевое значение приобретает видение и понимание психологом символического контекста работы ребенка, беря, таким образом, на себя роль трансцендентной функции. Это

происходит благодаря работе сети зеркальных нейронов, лимбической системы и инсулярной коры, создающих мысленное подражание для установления соответствия между собой и клиентом. Психолог таким образом становится свидетелем и участником самого процесса, что подразумевает его способность деликатно «войти» в песочницу ребенка, погрузиться туда и посмотреть на все, что там происходит, глазами «данного» персонажа, присоединяясь к переживаниям и чувствам ребенка.

Программа составлена на основе нормативно – правовых документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Письма Минобрнауки России от 10 февраля 2015 г. N ВК-268/07 « О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Развитие глубинной психологии и потребности детей с ОВЗ мотивируют на применение инновационных нео-юнгианских технологий, которые методологически и методически вырастают из методов Юнга, но при этом позволяют достигать большей глубины, результативности и динамики в работе.

**К основополагающим принципам песочной терапии относят:**

1. Минимум инструкций.
2. Неинтрузивность психолога.
3. Осознание трехстороннего переноса между клиентом, психологом и художественным образом.

**Принципы работы:**

1. Учет личного опыта родителей и детей, апелляция к нему в ходе реализации программы.
2. Подвижность и вариативность содержания программы при сохранении общей структуры занятий.
3. Ориентация на актуальные проблемы воспитания и развития ребенка в семье.

### **3.Практическая направленность программы.**

Данная программа является авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной коррекционно-развивающей программой для некоторых категорий детей с ОВЗ. Ее адаптированность заключается в изменении процедуры проведения занятия:

уменьшение или увеличение времени на сам процесс построения «мира»;

уменьшение частоты использования метода амплификации и адаптированность его материалов под интересы и знания ребенка;

сокращение времени на рефлексии или шерринг, снижение требований к их качеству; возможно их отсутствие на некоторых занятиях с позиции ребенка, увеличение в этом случае рефлексии со стороны специалиста;

возможное использование песочницы и пространства кабинета, исходя не из биологического возраста ребенка, а из психологического, связанного с особенностями психологического функционирования ребенка;

преподнесение инструкций, их пояснение в зависимости от особенностей ребенка.

Показания к проведению песочной терапии с семьей:

Рекомендуется в случае, если ребенок:

- Неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает.
- Ограничен в проявлении своих чувств.
- Переживает кризис (экзистенциальный или возрастной).
- Имеет психологическую травму.
- Имеет проблемы в принятии решения.
- Различные формы нарушения поведения.
- Сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, педагогами) и сверстниками.
- Психосоматические заболевания.
- Повышенная тревожность, страхи.
- Сложности, связанные с изменениями в семейной ситуации (развод, появление младшего ребенка) и в социальной ситуации (детский сад, школа).
- Неврозы.
- Элективный мутизм.

#### **4. Цели и задачи программы.**

**Основная цель песочной терапии** - достижение эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

**Цели программы песочной терапии:**

1. Переоценка психотравматического опыта ребенком.
2. Коррекция эмоционально-личностных нарушений.
3. Развитие саморегуляции.
4. Развитие более позитивной Я - концепции.

**Основная задача песочной терапии** - соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

**Задачи программы песочной терапии:**

- Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- Изменить отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к событиям в своей жизни.
- Способствовать регрессу ребенка к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
- Проигрывать альтернативные варианты развития ситуации, возможность изменения финала для нахождения конструктивных способы решения сложных жизненных ситуаций, благодаря возможности посмотреть на ситуацию со стороны.

- Формировать положительные эмоциональные реакции и установки.
- Развивать коммуникативные навыки социально-адаптивного взаимодействия детей со значимыми людьми (родители, родственники, педагоги, дети и другими) через формирование адаптивных копинг-стратегий, повышение ответственности за свои действия и поступки для улучшения социализации ребенка.
- Развивать навыки регуляции эмоционального состояния.
- Снижать психоэмоциональный дискомфорт, проявляющийся в тревожности и неуверенности, различных формах страхов;
- Корректировать скрытые и явные формы негативизма и агрессивного поведения, дезадаптивных состояний.
- Гармонизировать самооценку и критичные отношения к себе и другим, способность к самопринятию.
- Преодолевать внутриличностные конфликты и переживания.

5. **Адресат:** Семья с ребенком от 5 лет с ОВЗ: задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, слабовидящие, слабослышащие, испытывающие трудности соответствующие показаниям к проведению программы.

Противопоказания: песочная терапия не проводится или работа прекращается если:

- Ребенок характеризуется повышенной возбудимостью.
- У ребенка есть обсессивно-компульсивный синдром (невроз навязчивых состояний).
- У ребенка аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- У ребенка или членов семьи на моменты встреч присутствуют кожные заболевания и свежие порезы на руках.
- Неприятие ребенком работы с песком или отсутствие мотивации к занятиям в целом.
- Различия личностей психолога и клиента (ребенок, семья ребенка) настолько велики, что мешают завязать и поддерживать «терапевтический контакт».
- Трудности установления и поддержания продолжительное время «терапевтических отношений» уже в ходе консультации, и это делает невозможным серьезное психологическое ведение занятий.
- После нескольких встреч выявляется неэффективность по ряду причин контакта, и прогнозируется малая вероятность изменения его в продуктивном направлении, что снижает эффективность коррекционно-развивающих мероприятий (невыполнение рекомендаций, недопустимый пропуск встреч, возможность посещения меньшего количества занятий, невозможность соблюдения программы клиентами).

6. **Продолжительность программы:** 12 занятий.

При необходимости продолжения работы, связанного со сложностью выявленной проблемы, предполагается повторное прохождение программы или добавления встреч в формате еженедельного консультирования.

Продолжительность занятия: 30 - 50 мин (в зависимости от возраста и особенностей ребенка).

Форма занятий: индивидуальная форма, подгрупповая (семья).

Предполагается после занятий регулярное консультационное сопровождение родителя по протекающему процессу.

**7. Требования к результату усвоения программы:** зачисление на программу осуществляется на основании заключения ПМПк и прохождения внутреннего ПМПк, предполагающего проведение предварительного психологического обследования детей и родителей (семьи в целом) до, а в дальнейшем и после реализации программы. Это необходимо так же для сравнения результатов первичного и итогового обследования по заявленной изначально проблеме, показывающего продвижения по программе.

**8. Система оценки достижения планируемых результатов** производится с помощью составленного **психодиагностического пакета**, включающего в себя разнообразные надежные методики/методы, выбираемые из него специалистом, в зависимости от проблемы и возраста ребенка.

Родители:

1. Сбор анамнеза.
2. Изучение неврологического статуса ребенка.
3. АСВ Эйдемиллера, Юстицкого.
4. Проективная методика «Семья в виде растений».
5. Опросник.
6. Наблюдение.

Ребенок:

4. Тест М. Люшера.
5. Методика «ЦТО».
6. Методика Ерофеевой.
7. Проективная(ые) методика(и) Кактус/Несуществующее животное/3 варианта сказочных историй/ Моя семья / Человек волшебной страны.
8. Методика «Домики».
8. Тест Розенцвейга.
9. «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
10. Методика СОМОР (Н.Семаго и М.Семаго).
11. Методика «Лесенка».
12. Методика Рене Жиля.
13. Наблюдение.

Совместно родители – ребенок (дополнительное обследование):

14. Построение тематического песочного мира по проблеме (Sandplay–обследование).
15. Заключение ПМПк.

Представленная программа состоит из 3 этапов:

1. Дополнительное психологическое обследование ребенка и/или семьи в целом, исходя из заявленной проблемы.
2. Психологическая сессия «коррекция и развитие» с последующим анализом, включает часть индивидуальных занятий с ребенком и часть совместных детско-родительских



занятий, по темам, исходя из заявленной проблематики, а так же регулярное консультационное сопровождение родителя по протекающему психологическому процессу (возможно после каждого индивидуального занятия).

3. Оценочный (контроль за реализацией программы).

Полное психологическое обследование осуществляется до момента оказания помощи с использованием данной программы и на 3-ем ее этапе как итоговое. На 1 этапе в рамках реализации программы проводится дополнительное психологическое Sandplay - обследование системы родители-ребенок.

9. **Практическая апробация программы** была осуществлена на базе ГКУ Центр ППМС-помощи г.Твери в 2014-2016 у.г. По результатам итоговых обследований детей получавших коррекционно-развивающую психологическую помощь по данной программе в этот период, выявлялась положительная динамика изменений выделенных психологических критериев в результате ее реализации.

### **Учебный план программы.**

#### **Цели программы песочной терапии:**

1. Переоценка психотравматического опыта ребенком.
2. Коррекция эмоционально-личностных нарушений.
3. Развитие саморегуляции.
4. Развитие более позитивной Я - концепции.

**Категория участников:** семья с ребенком от 5 лет с ОВЗ: задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, слабовидящие, слабослышащие, испытывающие трудности соответствующие показаниям к проведению программы.

**Срок обучения:** 12 занятий (сессий).

**Режим занятий:** 1- 2 раза в неделю.

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			практических	теоретических	
1	Знакомство с проблемой	1	0,6	0,4	Диагностическое построение мира, шерринг.
2	Основная часть	10	10	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг.
3	Подведение итогов	1	0,6	0,4	Шерринг, рефлексия, Диагностическое обследование
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	

### **Учебно - тематический план программы.**

### Цели программы песочной терапии:

1. Переоценка психотравматического опыта ребенком.
2. Коррекция эмоционально-личностных нарушений.
3. Развитие саморегуляции.
4. Развитие более позитивной Я - концепции.

**Категория участников:** семья с ребенком от 5 лет с ОВЗ: задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, слабобидящие, слабослышащие, испытывающие трудности соответствующие показаниям к проведению программы.

**Срок обучения:** 12 занятий (сессий).

**Режим занятий:** 1- 2 раза в неделю.

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			практических	теоретических	
1	Знакомство с проблемой	1 ч.	0,6 ч.	0,4ч.	Диагностическо-коррекционное совместное построение мира, шерринг, методический анализ
2.	Основная часть.	10 ч.	10 ч.	0	
	Занятие 1.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 2.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 3.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 4.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 5.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 6.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 7.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 8.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 9.	1	1ч.	0	Рефлексия, наблюдение
	Занятие 10.	1	1 ч.	0	Рефлексия, наблюдение
3.	Подведение итогов.	1 ч.	0,6 ч.	0,4ч.	Диагностическо-коррекционное совместное построение мира, рефлексия, шерринг, анкетирование, методический анализ
	<b>Итого:</b>	<b>12 ч.</b>	<b>11,2ч.</b>	<b>0,8ч.</b>	

Содержание с аналитическим разбором каждого индивидуального коррекционно-развивающего занятия фиксируется в «Протоколе сессии сэндплей» и хранится в соответствии с принципами конфиденциальности и психологической этики в «Психологической карте ребенка» по его сопровождению в кабинете специалиста.

## **Учебная программа: основное содержание.**

### **Система условий реализации программы:**

#### **Структура и содержание программы**

#### **Программа состоит из 3 блоков:**

1. Психологическое обследование ребенка и/или семьи в целом, исходя из заявленной проблемы - «Знакомство с проблемой: построение тематического мира».
2. «Основная часть»: психологическая коррекция и развитие, включает часть индивидуальных занятий с ребенком и часть совместных детско-родительских, по темам, исходя из заявленной проблематики, консультационного сопровождения родителей.
3. Оценочный (контроль за реализацией программы) - «Подведение итогов».

#### **Структура психологической встречи (сессии).**

##### **Этап 1. Занятие**

**Структура занятия с ребенком с ОВЗ включает в себя следующие этапы, обусловленные особенностями его развития и технологией ведения Sandplay:**

1. **Шерринг вне песочницы.** Цель: установления контакта, выяснение актуального запроса и состояния, установления контакта с подсознанием. Беседа с родителями и ребенком. На этом этапе важно выделить запрос, вербализовать переживание.

2. **Знакомство с песком или установление контакта с песком, работа с материалом:**

##### **Варианты:**

1. На первой встрече: создание положительного эмоционального настроения. Произносятся фразы: «Давай поиграем», «Представьте, что ты...», и т.п. Детям предлагается сконцентрировать внимания на движениях и телесных ощущениях своих рук, в первую очередь кистей, запястий и предплечий. Для этого сначала используются пальчиковые игры с плавными, замедленными движениями, позволяющие создавать воображаемые предметы и образы.
2. Дальнейшие встречи, варианты инструкций: «Прикоснись к песку...Потрогай, пощупай песок. Погрузи в него руки... Как он тебе сегодня? Поделай немного с песком то, что тебе сегодня хочется. Повзаимодействуй с песком. ».

3. **Создание песочной картины.**

На этом этапе важно, исходя из запроса самому ребенку (взрослому) бессознательно, идя за воображением вербализованному ранее переживанию подобрать символический образ, с которым и будет вестись работа.

##### **Варианты:**

1. Без темы. Цель: изучение бессознательного. «Возьми то, что бросится тебе в глаза сегодня и создай свой мир».
2. С темой(в зависимости от заявленной проблемы предлагается построить определенный мир). *Темы смотри в приложении.*

4. **Проживание в песочнице.** Ребенку или родителю, или обоим по очереди предлагается попутешествовать по миру. Взрослый определяет своё эмоциональное отношение к созданным объёмным песочным конфигурациям, возможно, вносят изменения в созданный ландшафт. Он рассказывает о композиции, а психолог слушает и записывает его слова, ведя аналитическую беседу. Это может быть история, действующими лицами которой являются все участники сцены, или сказка, миф. Это могут быть несколько слов об отдельных персонажах, о чувствах, связанных с ними. Ребенка, с помощью наводящих вопросов, просят рассказать про мир, какие дела и эмоции у героев, у него самого. Какие желания у героев, их качества. Если ребенок способен, то ему предлагается придумать и рассказать небольшую историю про созданный мир. Гармонизация так же происходит на этом этапе. Взрослый или ребенок, понятным только ему образом, «приводит в порядок», «гармонизирует» пространство песочного подноса, достигая, таким образом, согласия с самим собой и обрабатывая свой запрос. На данном этапе поведение участников процесса непредсказуемо, обусловлено степенью глубины конфликта, личностными особенностями, эмоциональными переживаниями и многими другими внешними и внутренними факторами. Следовательно, для достижения гармонизации используется неограниченное количество вариантов выхода из конфликтной ситуации.
5. **Введение в осознание.** Цель: пережить, встретиться, осознать. Происходит выход из контакта, когда клиент больше ничего не хочет менять и часто даже теряет интерес к процессу.
6. **Конечный шерринг.:**

Рефлексия. Фиксирование осознанных мыслей или действий, необходимых для дальнейшего прохождения терапевтического процесса, через записывание их в дневнике для ребенка более старшего возраста или родителя. Возможно создание рисунка или сочинение истории, подбор упражнений или поручений для выполнения дома. Фотографирование «мира». Амплификация от специалиста, в связи с особенностью ребенка

## **Этап 2. Консультирование родителя по сопровождению процесса.**

1. **Обсуждение с родителями домашнего задания.**

В некоторых случаях необходимо проделывать дома индивидуально ребенком или совместно всей семьей определенные задания, дать поддержку, исходя из протекающих процессов и выявленных потребностей в Сэндплее.
2. В отдельных случаях, возможен анализ песочницы непосредственно со взрослыми/родителем, если это необходимо для продвижения психотерапевтического процесса, но с согласия ребенка.

## **Этап 3. Разбор песочницы.**

Сам клиент как правило не разбирает созданный им мир, оставленная нетронутой картина сохраняется в памяти более ясной и четкой. В течение недели до следующей встречи символы продолжают свою работу, они наводят клиента: ребенка или родителя на какие-то размышления, воспоминания, вызывают определенные чувства, но никогда не оставляют равнодушным.

Содержание с аналитическим разбором каждого индивидуального коррекционно-развивающего занятия фиксируется в «Протоколе сессии сэндплей» и хранится в соответствии с принципами конфиденциальности и психологической этики в «Психологической карте ребенка» по его сопровождению в кабинете специалиста.

### Стиль и динамика игры в песочнице.

критерий	Интеллектуальная норма	Проблема интеллектуального развития
Время создания страны	15-25 мин	25-50 мин
Динамика эмоционального состояния	От возбуждения к торможению, чувству покоя, иногда усталости.	От торможения к возбуждению за тот же период времени. Для перехода от возбуждения к торможению необходимо большее время.
Сюжет	Четкий связный сюжет, распределение ролей и функций между жителями созданной страны.	Сюжет нечеткий.
Стиль ситуативной коммуникации (семья или группа)	Чаще всего наблюдается тенденция перехода к сотрудничеству или ассимиляции.	При спонтанной игре наблюдается чаще всего конфронтация, борьба за территорию, параллельная игра.

Джон Аллан выделяет общие **3 стадии игры с песком у детей:**

«Хаос», «Борьба», «Исход».

Э. Вейнриб выделяет семь стадий процесса трансформации (Weinrib E., 2004).

**Каждое занятие и коррекционно-развивающий процесс в целом имеет эти признаки.**

**Стадии изменения эго в коррекционном процессе, анализируемые показатели, используемые тактики ведения терапевтического процесса.(Э. Вейнриб)**

Стадии	Описание композиции мира	Анализируемые показатели, тактики. Три пласта анализа:
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внутрпсихическая проблема, конфликт, недостаток эмоционального развития.</li> <li>2. Стадия трансформации, зачатки разрешения конфликта или преобразования дефекта.</li> <li>3. Факторы исцеления, описывающие прогноз</li> </ol>

		терапевтической работы и эмоционально-личностного развития.
1 стадия. Проблемы и решения.	Первые композиции обычно ближе к сознательному уровню и представляют собой достаточно реалистичные сцены. Изображаются деревенские пейзажи или города с домами и машинами. Часто участниками этих сцен становятся животные и растения, поэтому первая стадия иногда называется растительной. Встречаются и сцены с людьми, которые что-то делают и как-то взаимодействуют.	Самая первая композиция является своего рода презентацией клиента. Психолог может увидеть уязвимые аспекты, способы защит и потенциалы клиента, обратить внимание на соотношение комплексов Эго и Персоны. Композиция показывает видение клиентом себя и своей жизни в целом. В дальнейших построениях клиент идет по какому-то выбранному им пути, т. е. в композициях прослеживается развитие каких-то отдельных тем из тех, которые были обозначены в первой целостной картине. В композициях этой стадии есть признаки существующих проблем, а также их возможных решений.
2 стадия. Спуск в глубину.	Часто картины выглядят хаотичными, поскольку на этой стадии человек входит в свой собственный «подземный» мир и соприкасается с неиспользованными ранее необработанными энергиями, появляются негативные, непривлекательные образы, от которых хочется избавиться.	Композиции, которые создаются на второй стадии, указывают на проникновение клиента в более глубокие уровни психики, появляется комплекс Тени. Психолог может видеть разные способы решения внутренних проблем на глубоком уровне. Клиенты становятся уязвимыми, поскольку соприкосновение с Тенью в себе вызывает чувства вины и стыда, переживание своей ущербности, однако интеграция Тени приводит к появлению новой энергии.
3 стадия. Центрация.	В композиции Самость может быть представлена разными способами, но обычно появляется в центральных образах, отражающих целостность, союз противоположностей, в религиозных символах, таких как Христос, Будда, мандала и т. д.	Высвободившаяся на предыдущих стадиях энергия используется теперь для нисхождения на самый глубокий уровень психики. На этой стадии манифестируется Самость. У клиента возникает ощущение, что он соприкоснулся с внутренней силой, которая его поддерживает, дает энергию и руководит им.

		<p>И здесь восстанавливается связь с первоначальным источником, с большей сущностью, которая лежит в основании религиозного опыта. Возникает переживание нуминозного, мистического качества. Фактическое проявление Самости, даже если оно ожидается и намечается, когда проходит хаотическая стадия, остается ценным опытом и для клиента, и для терапевта.</p>
<p>4 стадия. Эго, соотнесенное с Самостью.</p>	<p>Особое достоинство песочной терапии заключается в зримом воплощении Самости. Сам клиент в буквальном смысле видит то, что имеет место быть внутри него самого, и переживает чувство удивления и восхищения.</p>	<p>На этой стадии Эго-сознание, которое теперь получило опыт переживания Самости, прощается со своей автономностью. И в то же время, как это ни парадоксально, Эго начинает переживать себя как более сильное благодаря взаимодействию с более мощной сущностью, которой оно «сдалось». Осознание, что есть большая сила, дает клиенту новое ощущение упорядоченности и безопасности и новое ощущение собственной ценности. Д. Калфф назвала этот феномен «соотнесенное Эго».</p> <p>Основываясь на своем собственном опыте, он ощущает присутствие исцеляющего и организующего фактора в своей душе и понимает, что можно доверять этой силе, а значит, можно доверять самой жизни. Он видит, что даже неудачные и заурядные события насыщены жизнью и что происходящие события не всегда можно сознательно выстраивать и контролировать, но даже случайное, тривиальное или болезненное наполнено смыслом.</p> <p>Установление взаимоотношений Эго с Самостью является сердцевиной юнгианского аналитического процесса.</p> <p>Когда клиент находится на этой стадии, терапевту важно принимать во внимание, что манифестация Самости сопровождается чувством возрождения и ощущением переполненности</p>

		<p>энергией. Эта энергия такого же качества и силы, как та, что дается двухлетним детям для роста и развития личности, и ей необходим некоторый творческий и значимый выход.</p> <p>Терапевт также должен осознавать, что эту энергию надо удерживать до тех пор, пока обновленное Эго не окрепнет и клиент не найдет творческий канал для ее использования. Если никакого соответствующего выхода не найдено, то возникает опасность инфляции или неконструктивного использования энергии, поэтому терапевт может предлагать какие-то варианты структурированного ее применения, например овладение новыми навыками, занятия в кружках и др.</p>
<p>5 стадия. Активация обновленного Эго.</p>	<p>Иногда, хотя не всегда, клиенты выбирают фигурку, с которой они теперь сознательно идентифицируются и которая регулярно появляется в продолжающемся процессе. Кроме того, у клиента меняется отношение к композициям. Пассивное разыгрывание фантазии на начальных стадиях сменяется на вовлеченность клиента во взаимодействие с фантазией.</p>	<p>В песочных композициях после констелляции Самости обычно можно увидеть появление обновленного Эго. Теперь Эго занимает более активную позицию в отношении и внутреннего, и внешнего миров. Клиент признает, что вовлечен в значимый для него процесс, поскольку он приходит к пониманию того, что картины представляют его самого, что фигурки – метафоры, которые он может использовать для выражения себя и взаимодействия со своими аспектами. С появлением соотнесенного Эго у клиента возрастает осознание.</p>
<p>6 стадия. Активация Анимы/Анимуса.</p>	<p>Иногда противоположные сексуальные компоненты проявляются уже на первой, растительной стадии в виде животных или людей. Но на этой стадии символы противоположного пола появляются регулярно, они организованны и чаще обозначаются человеческими фигурами. Клиент вступает в более сознательные отношения с</p>	<p>На этой стадии происходит дифференциация мужского и женского начала, активация Анимы/Анимуса. Когда происходит развитие Анимы/Анимуса, клиент начинает осознавать свои творческие побуждения и активно искать конструктивные способы для выхода в жизнь новой произведенной энергии. Рождаются новые отношения и чувства, и клиенты начинают играть более активную роль в жизни.</p>



	<p>противоположным сексуальным комплексом Анимус/Анима. Поскольку процесс приближается к концу, духовные фигуры или абстрактные религиозные символы могут появиться снова или впервые.</p>	<p>Здесь стоит еще раз отметить, что «Анима и Анимус определяются не столько конкретными чертами, установленными на все времена, сколько дополняющим (комплементарным) характером отношений между мужчинами и женщинами. Мы воспринимаем физический мир и душу через внутреннюю призму комплементарного взаимоотношения. При изменении взаимоотношения изменяется и наша внутренняя призма, т. е. происходит развитие Анимы/Анимуса» (Robertson R., 1992, с. 160).</p> <p>Специфическая особенность процесса в песочной терапии заключается в том, что активация Анимы/Анимуса происходит после манифестации Самости и появления нового Эго. Это отличается от словесного анализа, где дифференциация противоположного сексуального элемента Анимуса/Анимы обычно предшествует конstellляции Самости, и эти комплексы являются проводником к ней. Эта особенность вытекает из того, что песочная терапия работает на более глубоком уровне. Воссоздание единства матери-ребенка позволяет в первую очередь конstellлироваться Самости и появиться новому Эго, а затем уже происходит дифференциация противоположного сексуального элемента. Эта последовательность соответствует естественному ходу развития детей, как его описал Э. Нойманн в книге «Ребенок» (Neumann E., 1988).</p>
<p>7 стадия. Развитие Эго.</p>	<p>В песочных композициях символика земли – воды (растений, земноводных животных), сопровождаемая появлением патриархальной символика неба (солнца), указывает на движение от</p>	<p>На этой стадии появляется относительно независимое новое Эго. В книге «Ребенок» Нойманн предполагает, что появление Эго отражает процесс развития личности – от уроборического матриархального к патриархальному уровню психики.</p>

	<p>матриархального уровня. Использование патриархальной символики на картинах как у мужчин, так и у женщин означает рождение относительно независимого Эго.</p>	<p>Поскольку Эго развивается далее, мужские и женские символы появляются в одной композиции. Это указывает на более уравновешенное и динамическое взаимодействие между этими характеристиками и объединение противоположностей внутри личности.</p> <p>Когда эта стадия достигнута, терапевт может показать фотографии предыдущих песочных композиций, обсудить их вместе с клиентом, дать свои объяснения и интерпретации. Предполагается, что теперь существует обновленное Эго, которое способно интегрировать прежде бессознательный материал. Если бы интерпретации проводились раньше, то клиент мог бы воспринять их как внешнее руководство со стороны терапевта. Сейчас же, когда развилось внутреннее чувство защищенности, исходящее из констеллированной Самости, и появилось обновленное Эго, отсроченные интерпретации могут быть не только услышаны, но и переосмыслены, как бы пропущены через себя. В это время Эго готово интегрировать информацию и быть ответственным за то, что оно знает, т. е. инсайты становятся не просто подходящими для клиента, но и пригодными для использования в реальной жизни: взаимоотношениях, поведении и деятельности. Когда Самость является действенной и поддерживающей, то меньше вероятность идентификации с тем, что говорят другие, или возможность оказаться под неправомерным влиянием терапевта. К тому же уменьшается потребность в защитном отклонении нового инсайта.</p>
--	---	---

Песочная терапия работает на глубоком уровне психики. Поэтому описанные стадии развития следует рассматривать только как развитие в потенциале. То, что они представляют в каждом человеке, должно быть еще тщательно интегрировано в сознание и внесено в повседневную жизнь. Иными словами, клиент должен взять ответственность за эти содержания, а это требует усилий и времени помимо времени коррекционно-развивающих встреч.

### **Сроки и этапы реализации программы.**

Программа рассчитана на 12 встреч.

При необходимости продолжения работы, связанного со сложностью проблемы, предполагается повторное прохождение программы или добавления встреч в формате еженедельного консультирования.

### **Методы, используемые при реализации программы.**

Основоположником метода Sandplay является ученица Карла Густава Юнга основателя аналитической психологии - Дора М. Калфф (Швейцария). По предложению Юнга она стала изучать игру в песке и в 60-х г 20 в. и из Техники Мира Маргарет Ловенфельд ею был разработан терапевтический метод Sandplay — вначале для работы с детьми, но в дальнейшем этот метод начал использоваться и в работе со взрослыми. Данный вариант Sandplay (S с большой буквы) имеет методологическую базу аналитической психологии.

«Психотерапия не должна делать детей удобными, она позволяет детям развиваться в их индивидуальности» (Прилуцкая М.И., Первушина Т.Н.). Песок открыл не Юнг. Упоминание о его использовании можно встретить с древних времен. Дикая племена. Шаманы до сих пор используют его в своих ритуалах. Индейцы племени Навахо хорошо известны своим прекрасным песочным искусством. Песочные рисунки представляют собой часть хилинг-церемонии индейцев племени. Юнг К. Г. дал теоретическое обоснование его использования. Песок и вода – естественные символы, относящиеся к двум первоэлементам, из которых, как верили древние философы, состоит мир. Юнг в работах, писал, что подсознание активно ночью через сны. Но оно проявляет себя и днем. Подсознание выплескивается в деструктурированную среду: песок, крупа, краски. Взаимодействуя с песком в любом месте, мы активизируем подсознание. Руки тянутся что-то делать с песком. Будь то пляж, берег реки или песочница. Песок притягивает к себе человека. Юнг называет песочницу снами наяву. Он считал, что это активность мозга, подсознания как и во сне с отличием в том, что сознание может наблюдать за происходящим и запоминать. В песочнице можно направлять процесс и вывести многое в осознание. У детей подсознание активно. Начиная с 5 лет можно работать в песочнице в терапевтическом плане. В пространстве песочной терапии ребенок неизбежно оказывается в ситуации «здесь и теперь» в контакте со своими чувствами и желаниями, которые даже если не выражает словесно, то очень точно выражает символически. Предъявление ведущей потребности (фигуры) реального Я в условиях песочной терапии более безопасно. Наглядность символического предъявления также стимулирует осознание, и дальнейшую психологическую работу с новыми переживаниями, связанными с осознанием.

**Любой психотерапевтический процесс можно разделить на три составные части:**

1. Неспецифические факторы психотерапии,
2. Специфические факторы психотерапии,
3. Конкретные психотерапевтические методики и техники.

Неспецифические основные факторы:

1. Контакт - установление доверительного взаимодействия, внушение возможности изменений, «универсализация» клиентской проблематики,
2. Контракт - создание эффективного терапевтического альянса, распределение ответственности, определение «рамки» терапевтических отношений,
3. Запрос - интенция клиента, его мотивация на собственные изменения и устойчивый «маршрут» этих изменений в ходе психотерапевтического взаимодействия,
4. Эмпатическая нейтральность терапевта - способность осознавать эмоции, переживания клиента при сохранении собственной осознанности в отношении своих эмоций,
5. Помогающая активность терапевта.

В ходе терапии происходит осознание «с опорой на тело» ребенка или родителя, его телесные ощущения. Осознание позволяет избавиться от конфликтности, внешней и внутренней. Осознавая, клиент обретает единство с миром и с самими собой.

Специфические факторы психотерапии:

Символизм миниатюрных фигурок, выбранных для песочной картины. Фигурки, выбранные на поле, символизируют то, что человек имеет на сегодняшний день. Самым главным, основным считается то, что сам автор думает по поводу выбранных фигурок.

Важно помнить и понимать, что, сколько людей столько и импровизаций может быть.

Дора Калльфф выделила некоторые возрастные аспекты в выборе миниатюр:

В возрасте до 6-7 лет у детей преобладают растения и животные, натуральные предметы.

К 11- 12 годам все чаще появляются люди и темы конфликтов и сражений.

У детей старше 12-13 лет начинают возникать сцены, отражающие реальную жизнь, мечты о будущем, абстрактные картины.

Песочное поле в кабинете психотерапевта и множество фигурок дают человеку возможность заглянуть в свое внутреннее пространство. Проходя мимо тысячи фигурок, человек возьмет в руки только те, которые для него актуальны здесь и сейчас.

Песочную терапию, возможно, использовать в семейной психотерапии. При решении семейных проблем психолог может предложить подростку или семье, которая пришла на прием выбрать фигурки тех животных, которые подходят для каждого члена семьи, и создать на песочном поле композицию из них.

Выбирая фигурки животных, человек навешивает на них ярлык, или метафору, которая дает точное понимание того, что происходит в семье подростка. Опираясь на метафору, психолог проводит психотерапевтическую работу.

Ребенку предлагают поиграть, используя песок и игрушки. Они чаще всего создают из мокрого песка формы. Для детей разговоры и размышления над картиной не имеют такого значения, как для подростка или взрослого. Для них важнее сам процесс игры и строительства.

При работе с детьми часто вводятся правила, которые не нужны при работе с взрослыми, ограничивается или увеличивается время сессии песочной терапии,

допускается или специально организуется присутствие родителей или значимых взрослых на занятии.

В отдельных случаях, в зависимости от решаемых проблем, предлагается построение мира совместно ребенка и родителя.

Конкретные психотерапевтические методики и техники:  
**Классификация используемых нео-юнгианских методик:**

<b>Название технологии</b>	<b>Направленность</b>	<b>Применение</b>	<b>Примечания</b>
<b>Технология порталов</b>	Возвращение во времени в прошлую травматическую ситуацию с целью её трансформации	В работе с детскими и подростковыми травмами. При работе с родовыми сценариями и переносами. Технология вскрывает причины травмы и исцеляет её	Потребуется несколько сессий, необходимо проработать все четыре угловых портала, а в отдельных случаях - и Центральный портал (середина песочного поля )
<b>Технология отсадки</b>	Пространственное отделение значимой фигуры из первоначальной песочницы в новую. Используется в работе с Тенью или с фигурами неясного «закрытого» содержания	При необходимости концентрации На значимом архетипе с его последующей трансформацией	Отсадка может выполняться как в отдельную песочницу, так и в любое отделённое пространство: на салфетку, на тарелку, на поднос, и.т.п.
<b>Форстайминг</b>	Глубокое погружение в бессознательное с целью максимальной активизации Самости	Используется при слабом включении Самости, при большой потере сил у клиента и в случаях, когда необходима концентрированная во времени трансформация	Центральная часть форстайминга – создание модуля трансформация может выполняться как средствами песочной терапии, а так же с помощью других средств арт-Терапии: рисунок, лепка, танец, телесная терапия

Технология параллельных песочниц	Временная технология, дающая возможность сопоставить и трансформировать Сходные травматические ситуации	Используется при работе с переносами и родовыми сценариями	Не стоит брать более 2-3 параллельных песочниц
Масштабирование	Пространственная технология, позволяющая сконцентрироваться на значимой части песочной картины за счёт увеличения её масштаба	Используется в тех случаях, когда клиенту трудно осознать послание значимой части песочной картины	Масштабирование может выполняться как в первоначальной песочнице, так и в новых дополнительных песочницах
Сценарное моделирование	Временная технология, позволяющая развернуть во времени процесс трансформации первоначальной травматической ситуации	Применяется в тех случаях, когда в первоначальной песочной картине присутствуют образы трансформации	Обычно количество модулей (песочниц), Не превышает четыре
Олицетворение	Глубинная технология, ведущая к осознанию ритуала за счёт оживления фигур в песочнице силами участников группы	Используется в работе с родовыми сценариями	Применима только в группе

**Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.**

Песочная терапия не проводится или работа прекращается если ребенок(семья):

- Ребенок характеризуется повышенной возбудимостью.
- У ребенка есть обсессивно-компульсивный синдром (невроз навязчивых состояний), эписиндром.
- У ребенка аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- У ребенка или членов семьи на момент встречи присутствуют кожные заболевания и свежие порезы на руках.
- Непринятие ребенком работы с песком или отсутствие мотивации к занятиям в целом.
- Различия личностей психолога и клиента (ребенок, семья ребенка) настолько велики, что мешают завязать и поддерживать терапевтический контакт.
- Трудности установления и поддержания продолжительное время терапевтических отношений уже в ходе встреч, и это делает невозможным серьезное психологическое ведение занятий.
- После нескольких встреч выявляется неэффективность по ряду причин контакта, и прогнозируется малая вероятность изменения его в продуктивном направлении, что снижает эффективность коррекционно-развивающих мероприятий (невыполнение рекомендаций, недопустимый пропуск встреч, возможность посещения меньшего количества занятий, невозможность соблюдения программы клиентами).

### **Гарантия прав участников программы и сферы ответственности, участников программы:**

Участники обязаны выполнять описанную систему условий реализации данной программы для получения предполагаемого результата.

### **Требования к условиям реализации программы:**

При реализации данной программы специалист должен владеть методом юнгианской песочной терапии (Sandplaytherapy) с подтверждением соответствующим документом.

**Условия для проведения занятий, оснащение:** комната со стеллажами по периметру и наличием специально подобранных фигур, песочницей, арт-терапевтическими средствами.

#### **Общие условия организации песочной терапии.**

**В качестве песочницы** используется большой водонепроницаемый ящик. Традиционный его размер в сантиметрах 50 x 70 x 8 см, (где 50 x 70 — размер поля, а 8 — глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Традиционный размер песочницы предназначен для индивидуальной работы. Для групповой работы рекомендуется использовать песочницу размером 100 x 140 x 8 см. Но в условиях современного развития юнгианской песочной терапии, размеры и формы могут быть разнообразны.

**Материал.** Традиционным и предпочтительным материалом является дерево. В практике работы с песком чаще используются пластиковые ящики.

**Цвет.** Традиционная песочница сочетает естественный цвет дерева и голубой цвет. Дно и борта (за исключением верхней плоскости бортов) окрашиваются в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта — небо. Голубой цвет оказывает на человека



умиротворяющее воздействие. Кроме того, наполненная песком «голубая» песочница являет собой миниатюрную модель нашей планеты в человеческом восприятии. Так же можно экспериментировать и с разноцветными песочницами, когда цвет дна меняется в зависимости от состояния ребенка или семьи в целом.

Песочница на одну треть или наполовину заполняется чистым (промытым и просеянным), прокаленным в духовом шкафу песком. Используемый песок время от времени меняется или очищается.

### **Коллекция миниатюрных объектов.**

Для песочной терапии должен быть большой выбор миниатюрных объектов, т.к. фигурки будут символами сознательных и бессознательных процессов.

Кроме миниатюрных фигур в кабинете должны быть следующие материалы: ткань, нитки, тесьма, глина, пластилин, цветная бумага, маркеры, карандаши, краски, чтобы ребенок мог создать свой объект, создать, то чего нет в коллекции.

В коллекции присутствуют миниатюры-символы, привлекательные и непривлекательные; прекрасные и ужасные; символы добра и зла, гармонии и абсурда.

#### Фигуры должны быть:

- Большие и крошечные;
- Бесцветных и ярких цветов;
- Прозрачные и непрозрачные;
- Сделанные из разных материалов: металла, стекла, глины, древесины и пластмассы.

#### Группы фигур (по возможности):

- группа «люди» должна включать персонажей различных возрастов, рас, профессий; положительных / отрицательных, реалистичных / нереалистичных персонажей, сделанных из различных материалов (металла, пластмассы, дерева, керамики);
- группа «животные» - домашние, дикие, мифологические, ископаемые;
- группа «жилища» - дома представителей разных культур, сословий, мебель, продукты питания;
- группа «транспорт»;
- группа «небесные объекты»;
- группа «инструменты»;
- группа «особые предметы»: например, саркофаги, весы правосудия;
- группа «природные предметы»: ракушки, семена, камни и др.;
- группа «аксессуары»: украшения, нити.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

При условии успешной реализации данной программы у ребенка предполагаются следующие положительные изменения, исходя из выявленной изначально проблемы и возрастных особенностей:

1. Ребенок станет менее зависим.
2. Ребенок будет меньше смущаться в общении со взрослыми и сверстниками.
3. Ребенок более открыто сможет выражать свои потребности.
4. Ребенок дольше по времени способен будет сосредоточиться на самом себе.
5. Ребенок чаще будет брать на себя ответственность за свои поступки и чувства.
6. Ребенок в большей степени сможет обладать внутренним контролем.

7. Ребенок чаще будет становиться инициатором деятельности.
8. Ребенок сможет выражать гнев более адекватным образом.
9. Ребенок перейдет от негативно - печальных эмоций к радостно-удовлетворенным.
10. Ребенок будет чаще стараться выражать свои чувства словами, выражать эмоции и распознавать их, что является профилактикой алекситимии.
11. Ребенок научится понимать, что его чувства могут быть приняты и научается ответственнее управлять ими.
12. Ребенок научается при столкновении с проблемами в социуме использовать внутренний потенциал и творчески подходить к их решению, чаще применяет новые модели поведения.
13. Самооценка станет более адекватной.
14. Улучшатся характеристики психо-эмоционального состояния ребенка.
15. Сформируются положительные эмоциональные реакции и установки в отношениях со сверстниками и значимыми близкими людьми.
16. Облегчится состояние ребенка при психосоматических заболеваниях.
17. Снизятся агрессивные и негативистские проявления, тревога при расставании с близкими.
18. Улучшатся адаптивные характеристики.
19. Изменится в положительную сторону взаимодействие членов семьи и/или оптимизируются детско-родительских отношений в целом.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Входящее и итоговое обследование.

Шерринг/ рефлексия, наблюдение, аналитический разбор во время занятия.

### **Система оценки достижений планируемых результатов**

Разработан диагностический пакет, критерии проработанности запроса.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Проверка предполагаемых результатов осуществляется с помощью психологического пакета после реализации программы через проведение обследования детей и родителей(семьи в целом)и в сравнении с результатами первичного обследования по заявленной проблеме.

Составленный **психодиагностический пакет** включает в себя следующие методики/методы, выбираемые из него специалистом в зависимости от гипотезы в изучении проблемы и возраста ребенка:

Родители:

1. Сбор анамнеза.
2. Изучение неврологического статуса ребенка.
3. АСВ Эйдмиллера, Юстицкого.
4. Проективная методика «Семья в виде растений».
5. Опросник.
6. Наблюдение.

Ребенок:

4. Тест М. Люшера.
  5. Методика «ЦТО».
  6. Методика Ерофеевой.
  7. Проективная(ые) методика(и) Кактус/Несуществующее животное/3 варианта сказочных историй/ Моя семья / Человек волшебной страны.
  8. Методика «Домики».
  8. Тест Розенцвейга.
  9. «Тест тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).
  10. Методика СОМОР (Н.Семаго и М.Семаго).
  11. Методика «Лесенка».
  12. Методика Рене Жиля.
  13. Наблюдение.
- Совместно родители – ребенок (дополнительное Sandplay обследование):
14. Построение тематического песочного мира по проблеме.

#### 15. Заключение ПМПК.

В случае необходимости в процессе обследования добавляются другие необходимые методики.

В процессе и в результате самого построения мира **критериями проработанности запроса** так же являются:

- отсутствие неприятных ощущений в теле,
- отсутствие участков мышечного напряжения - «блоков» (объективно отсутствующих при пальпации),
- отсутствие каких бы то ни было негативных образов,
- освобождение от негативных эмоций, ощущение разливающегося тепла (чаще всего из той зоны, где аккумулировалась «проблема») по телу, легкость во всём теле, «прояснение» лица, потеря интереса к происходящему.

## Список литературы.

- Аллан Д. Ландшафт детской души / Пер. с англ. – СПб.; Минск., 1997.
- Алимова Ю.А. Сказочные метафоры в работе детского психолога. СПб., 2012.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. , Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. СПб., 2002.
- Кембриджское руководство по аналитической психологии / Пер. с англ. – М.: Добросвет, 2000.
- Мищенко Е. Юнг в 21 веке: новейшие технологии песочной терапии. СПб., 2013.
- Психоанализ детской сексуальности./ З. Фрейд, К. Абрахам, К.Г. Юнг и др. СПб., 1997.
- Стерн Д. Н. Межличностный мир ребенка: взгляд с точки зрения психоанализа и психологии развития [http://www.psychol-ok.ru/lib/stern\\_d/mmr/mmr\\_01.html](http://www.psychol-ok.ru/lib/stern_d/mmr/mmr_01.html)
- Стерн В. Психология раннего детства до шестилетнего возраста [http://www.psychol-ok.ru/lib/stern\\_d/mmr/mmr\\_01.html](http://www.psychol-ok.ru/lib/stern_d/mmr/mmr_01.html)
- Тернер Б. Руководство по сэндплэй-терапии. М.,2015.
- Тернер Б. Воздействие песочной терапии на нервные процессы/ Перевод Е.А.Гришиной /«Юнгианская песочная терапия», № 1, 2013

Трошихина Е. Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии. СПб.; 2014

Франц, М. – Л. фон. Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке / Пер. с англ. – СПб., 1998.

Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия / Пер. с англ. – СПб., 2001.

Юнг К.Г. Аналитическая психология. Тавистокские лекции.

Юнг К.Г. Архетип и символ.

### **Методические рекомендации по реализации данной программы.**

Для успешности реализации программы, специалист должен владеть данной технологией и знать особенности ребенка с ОВЗ, с которыми предполагается работа. Кроме того, большое значение отводится вовлечению родителей в коррекционно-развивающий процесс. Представленные в приложении материалы, а так же описанные выше методические приемы, позволят успешней реализовать данную программу.

## **Приложение.**

### Границы терапевтической помощи.

#### 1. Физические границы терапии. Виды физических границ.

Границы тела терапевта и клиента неприкосновенны, если терапевтическая ситуация не предполагает иное (например, терапевт использует телесные методы, обучен им, с клиентом законтрактированы прикосновения, терапевт совершает физ. действия с согласия клиента, ставится законтрактированный эксперимент, др).

Важно учесть, что разные культуры предполагают наличие разного размера приватной зоны вокруг тела человека, в которую можно входить не всем и не всегда. И даже разные части тела в разных культурах обладают разного размера приватными зонами, и связаны с правилами разного рода, ограничивающими прикосновения к ним и даже - движения руками в этих зонах.

Психологи в России работают в американских (европейских) терапевтических традициях. В этих культурах табуированы спонтанные прикосновения к лицу, шее, груди, ногам, ягодицам, а также - другим зонам, : живот, низ спины, др. Также табуированы жесты, входящие в зоны вокруг указанных областей, например, жесты у лица или груди собеседника, др. Условно легализованы короткие дружеские объятия (hug), короткие прикосновения к кисти руки не выше запястья, но уместность этих прикосновений сильно зависит от контекста.

- Время и длительность сессии должны точно соблюдаться терапевтом. Правила и возможности переносов и отмен сессий обоими участниками обсуждаются на первой встрече, либо клиенту дают прочесть/подписать договор, где описаны все эти правила: тайм-ауты, отпуска, пропуски по болезни и без, а также штрафы. Отдельно обсуждаются правила окончания терапии (1 встреча, несколько встреч). Отношение терапевта к оборванной терапии должно быть прозрачным и озвучено с самого начала.

- Место работы оговаривается заранее, и по умолчанию остается неизменным каждый раз. Изменение места работы терапевт оговаривает с клиентом минимум за 1 встречу с объяснением причин. Терапия не может проходить на территории клиента ни при каких обстоятельствах. Также терапия не может происходить в местах, не предназначенных для нее: в кафе, на улице, в парке, на пляже,

Терапевтический кабинет должен свободно вмещать минимум двух комфортно сидящих людей, быть огражден от чужого присутствия и оптимально звукоизолирован. Спонтанное появление в терапевтической ситуации третьих лиц неприемлемо. Крайне нежелательны телефонные звонки (смс, емейлы, др) во время сессии, происходящие с участием любого из ее участников. Прерывание сессии возможно только при условии, что это оговаривается по необходимости, а не как система. Курение во время терапии неприемлемо, поскольку курение - это ретрофлексия импульса.

- Работоспособность. Терапевт и клиент встречаются в рабочее время, в нормальном состоянии здоровья, с гарантией отсутствия в организме веществ, могущих влиять на их

восприятие и работоспособность, а также на тестирование реальности обоими участниками терапевтической ситуации.

## 2. Этические границы терапии.

Терапевт не поддерживает любые виды двойных отношений с клиентом, до, после и во время терапии. Не сочетает терапию с другими видами связи с клиентом: не оказывает и не принимает услуг, подарков, цветов, избегает других ситуаций смешения своего и клиентского контекстов. Не оказывает терапевтических услуг в двух и более ролях (индивидуальная терапия и супервизия, индивидуальная и парная терапия, обучающая программа и супервизия, обучающая программа и терапия). А также - не оказывает терапию своим друзьям, родным, друзьям или знакомым друзей или родных. Также терапевт ограждает клиента от возможного проникновения к нему лишней информации о терапевте. Добавлять клиентов в закрытые круги социальных сетей сильно не рекомендуется. В противном случае терапевт должен фильтровать всю информацию, которую он публикует, таким образом, чтобы быть в состоянии ответить за каждую незначительную упомянутую им деталь. Терапевт отвечает за конфиденциальность терапии: он открыто гарантирует клиенту конфиденциальность всей информации, прозвучавшей на терапии и соблюдает её. Исключением являются супервизорские и инервизорские ситуации, о чем клиент должен быть предупрежден.

## 3. Профессиональные границы терапии.

Терапевт своевременно заботится о получении профессиональной поддержки в ситуации непредвиденного смещения каких-либо терапевтических границ и уменьшения в связи с этим терапевтической безопасности. Терапевт не берет в работу клиента, если не уверен в своей компетенции. При необходимости терапевт согласовывает стратегию своей работы с конкретным клиентом с психиатром, и затем принимает решение о том, работать ли ему с клиентом самому, в паре с врачом или же - передать клиента врачу или другому терапевту.

## Приложение.

### «Тематические инструкции» (перечень).

«Моя семья», «Детский сад», «Мой дом», «Мой друг», «Мой сон», «Любимое место», «Любимая сказка», «Моя юность», «Конфликт», «Я- реальный», «Я-идеальный», «Все что я люблю», «Мое будущее»...

### «Моделирующие инструкции» (перечень).

<b>Направленность «моделирующей» инструкции</b>	<b>Варианты формулировок инструкций.</b>
Переживание ресурсных состояний	«Место где я отдыхаю», «Праздник жизни», «Радость», «Заповедный лес», «Самый счастливый день», «Удача», «То что я люблю», «То что дает мне радость», «Гармония», «Райское место», «Лучшее место».
Переживание состояния аутентификации	«Выбери пожалуйста фигурку, рассмотри ее, а потом перенеси в песочницу. Создай ее хороший мир», «вылепи из песка фигуру человека(ребенка, маму, брата, папу и т.д)», «Вылепи из песка фигуру твоего помощника», «Мудрец»...
Чувственно-смысловое переживание важнейших жизненных ценностей	«Истина», «Любовь», «Единство», «Покой», «Жизнь и смерть», «Честность», «Счастье», «Свобода», «Вера», «Дружба»...



## Упражнения.

### Авторское упражнение «Наши руки».

Цель: сближение друг с другом, избавление от эмоциональных постконфликтных переживания или снижение проявления негативных эмоций, связанных с коммуникацией. Участникам (семья) предлагается обвести на бумаге свою руку и раскрасить ее, так как им бы хотелось. Затем предлагается ее вырезать и найти для нее понравившееся место на песочном поле. После того, как все найдут место, предлагается подкорректировать его, так чтобы удобно было каждому участнику.

«Посмотрите, что получилось. Внимательно разглядите руку и украсьте ее добавьте то, чего ей не хватает».

После этого участникам предлагается нарисовать контур вокруг рук, а потом выбрать из разноцветных нитей ту(те, в зависимости от количества участников), которая понравится и попробовать сделать дорожки друг к другу.

«Походите по дорожкам. Найдите самое хорошее место. Возьмите приятные ощущения себе. Теперь посмотрите, где неприятно находиться. Почувствуйте. Измените то, что хочется». Далее предлагается сходить друг к другу по дорожкам, не заходя за «границы рук».

Выберите, любой предмет и спрячьте недалеко от дорожек, так чтобы можно было дойти к предметам. И предлагается раскопать «секретики» друг друга, учитывая мнение закапавшего.

Можно поиграть столько раз сколько хочется.

Еще раз предлагается посмотреть на песочное поле, обойти вокруг, выбрать себе около песочницы и остановиться в том месте, с которого приятнее смотреть на песочницу. Если захочется что-либо изменить, одному или вместе с кем-то, необходимо это сделать.

### « Победитель злости».

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: « Не злись, НЕ капризничай, возьми себя в руки» . В большинстве случаев данный совет совершенно бессмысленный, поскольку запрет на проявление негативных эмоций вызывает у человека лишь дополнительное раздражение и агрессию по отношению к такому советчику, и усиливает чувство вины за плохое поведение.

Игра может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

«Сегодня мы поговорим о настроении. Каким оно бывает у тебя? Что происходит с тобой, когда ты сердисься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердисься?»

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются учителя или родители. А после того, как злость прошла, тебе также бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее.»

Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и т. п.

А затем, ребенок делает из мокрого песка шар, на котором отмечают углублениями или рисуют глаза, нос, рот: « В этом шаре теперь живет твоя злость». Этот процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за плохое поведение, мысли, чувства. Ребенок может комментировать весь процесс изготовления «шара - злодея», которому в результате присваиваются все «злые мысли и действия».

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая «волшебное заклинание»: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, также он получает специфическое удовольствие от разрушения.

После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на нем отпечатки своих ладоней - успокоение, получения равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен» . По желанию ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

#### **«Работа с ограниченным числом объектов».**

В целях сужения проблемного поля клиенту предлагается выбрать из коллекции и поместить в песочницу 12 объектов:

четыре строения (здания, заборы, мосты и т.п.);

четыре фигурки животных;

четыре фигурки людей;

четыре любых других объекта, которые играющему захочется добавить в свой мир.

Затем следует дать своему миру название и придумать про него историю.

#### **«Прятки».**

Многие дети в процессе строительства «мира» закапывают фигурки в песок. Предлагаемый вариант игры позволяет это сделать изначально. Ребенку предлагается выбрать одну или несколько фигур, которые ему хотелось бы спрятать. Психолог отворачивается. Затем он просит ребенка отыскать спрятанную фигуру в песке и рассказать о ней. Все спрятанные фигуры должны быть найдены.

Другой вариант игры – «Обратные прятки». Психолог выбирает из коллекции значимые, на его взгляд (исходя из проблемы ребенка), фигуры и прячет их в песок. Ребенок в этот момент отворачивается. Затем психолог предлагает ребенку отыскать фигуру и рассказать о ней или придумать про нее историю.

#### **«История».**

Психолог предлагает ребенку выбрать фигуру, которая станет главным героем истории, и разместить ее на подносе с песком. Затем надо придумать историю или сказку, по ходу рассказа постепенно добавляя в песочницу необходимые объекты и действующие лица. История заканчивается вместе с выбором последней фигурки. Обязательное условие игры – постепенный выбор объектов.

Другой вариант – «Обратная история». Психолог рассказывает ребенку психокоррекционную или психотерапевтическую историю, постепенно выстраивая «мир»

в песке. Рассказ осуществляется от третьего лица. Ребенок слушает и наблюдает за появлением каждого нового героя или объекта.

### **Тематически ориентированный «мир».**

Психолог предлагает ребенку построить «мир», отражающий напрямую его проблему или являющийся носителем проблемы. Примерные темы: «Мой детский сад», «Моя семья», «Я и мои друзья», «Моя школа».

Примерными темами для подростков могут быть: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Мое будущее», «Все, что я люблю», «Смыслы жизни».

При использовании этой игры со взрослыми примерными темами могут быть: «Я и моя работа», «Семья», «Мой коллектив».

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.

### **«Семья на песке».**

Психолог предлагает членам семьи (маме, папе, ребенку) построить на песке мир, отражающий их реальную семейную ситуацию. Затем в течение 5-10 минут «мир» оживает, и психолог предлагает членам семьи пожить в нем. После обсуждения семье предлагается построить идеальную семью, то есть мир, отражающий их желанную семейную ситуацию. Затем «идеальный мир» так же оживает. После игры психолог проводит обсуждение, предлагая выбрать из коллекции те фигурки, которые являются символами идеальной семьи, помощниками или ресурсами для ее создания, необходимыми условиями или действиями. По желанию семья может привнести их в песочный мир и проиграть различные варианты выхода из проблемной ситуации.

Такую игру хорошо снять на видео и затем посмотреть и проанализировать.

### **«Медитация».**

Данная игра имеет несколько вариантов. Во всех вариантах игра проводится с использованием медитативной музыки. Цель – релаксация.

1. Рисование на сухом песке с помощью коктейльной трубочки (подуть в нее).
2. Рисование на очень мокром песке заостренным тонким предметом (методом соскребания).
3. Создание мандалы на песке с использованием мелких предметов (ракушек, фасоли, макарон, бусинок и пр.).
4. Создание мандалы на песке с использованием разноцветного разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук.
5. Создание мандалы на листе бумаги, промазанной клеем, с использованием разноцветного разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук. После высыхания мандала может долго сохраняться.
6. Пересыпание песка из разных емкостей.
7. Строительство замков из очень мокрого песка (методом натекания).

### **«Реконструкция жизненного пути»**

Психолог предлагает клиенту восстановить с помощью коллекции миниатюрных фигурок свой жизненный путь. На каждом этапе должна присутствовать фигурка, с которой клиент идентифицирует себя в то или иное время жизни. Между фигурками можно устроить диалог. Диалоги могут вестись также между отдельными жизненными этапами. Цель — интеграция.

### **«Перепроектирование жизни».**

Психолог просит клиента подумать о своей жизни, о том, что бы он хотел изменить в ней, что бы привнес в нее, что бы реализовал. Затем предлагает, используя фигурки, перепроектировать жизнь в песочном подносе. Данная игра может проводиться и после «реконструкции жизненного пути». Эффективным для клиента будет фотосъемка процесса и результата.

### **«Переговоры».**

Психолог предлагает клиенту выбрать две фигуры, которые будут изображать конфликтующие стороны, и разместить их в подносе. Затем необходимо провести переговоры между конфликтующими сторонами. Можно добавлять различные фигуры, отражающие действия, ресурсы, помощников и т.п. Цель – заключение контракта.

### **«Пассивный – активный».**

Психолог предлагает клиенту выбрать из коллекции три фигуры, отражающие его активное начало, и три фигуры, отражающие его пассивное начало. Затем необходимо разместить эти фигуры в подносе с песком и выстроить диалог между образовавшимися парами. При использовании этой игры во время работы с парами психолог предлагает диалог между активной фигурой одного партнера и пассивной фигурой другого партнера. Цель – интеграция. В игре вводится правило внимательного слушания партнера и невмешательства.

По этому же принципу проводится диалог между мужским и женским в себе, между духовным и физическим, между эмоциональным и рациональным и т.п.

Такую работу хорошо фотографировать для закрепления полученного опыта в дальнейшем.

### **«Параллельные миры».**

Данный вариант игры может использоваться для работы с семьями, парами или группами. Для этого необходимо иметь несколько песочниц (по количеству участников).

Психолог предлагает участникам, используя коллекцию миниатюрных фигурок, построить в подносе с песком свой мир. Все одновременно работают, соблюдая тишину. Затем, когда «миры» готовы, психолог инициирует рассказ каждого о своем мире.

Другой вариант этой игры – «Экскурсия по параллельным мирам». Когда «миры» готовы, психолог приглашает всех совершить экскурсию и назвать увиденные миры, постараться понять их. Экскурсия длится 10-15 минут, затем происходит обсуждение.

### **«Событие».**

Психолог предлагает клиенту воссоздать с помощью фигурок какое-либо (травматическое или ресурсное) событие в песочном подносе. Затем событие оживает, восстанавливается история. В ситуации проигрывания травматического опыта психолог предлагает ввести дополнительные фигуры, позволяющие изменить событие, что-либо перестроить в подносе, найти выход и решения.

**Протоколы (регистрационные бланки) сессии Сэндплей**