Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Нагорновский психоневрологический интернат»

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория «Нагорное»,
ул. Железнодорожная, д.1 тел. 8 (48456)7-20-80 факс: 8 (48456) 7-20-80

Утверждаю
Директор ГБУКО «Нагорновский ПНИ»
Сафронова Ю.В._____
Приказ №228 от 07.12.2021г.

Коррекционная программа «Песочная фантазия» с использованием технологии песочной терапии

Составил: психолог Паладий В.А.

2021 г.

Характеристика проблемы

Очень эффективным методом психокоррекции в любом возрасте является арт-терапия. В ее основе лежит признание того, что игры оказывают огромное влияние на личность. *Песочная терапия* — одна из разновидностей арт-терапии.

Этот вид терапии используют при замкнутости, необщительности, фобиях, сильнейших эмоциональных перегрузках (например, неизлечимая болезнь, сильнейшая психотравма и т. д.). ***Песочная терапия*** — очень привлекательный метод для людей пожилого возраста и инвалидов с психическими нарушениями, как метод релаксации. Подобные способы самовыражения позволяют активизировать скрытые ресурсы человека, кроме того, любые виды творчества сами являются мощнейшим ресурсом. Применение мягких, бережных форм психологической работы помогает людям старшего возраста гармонизировать свое душевное состояние, ощутить новые силы, найти единомышленников в сложной жизненной ситуации, привыкнуть к новым условиям проживания, почувствовать себя нужными, окруженными заботой и наполнить свои зрелые годы смыслом. Пожилому человеку и инвалидов с психическими нарушениями важно ощущать свою полезность для общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранять высокую самооценку, формировать новую активную жизненную позицию, адекватно относиться к собственной болезни.

Актуальность

Песочная терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается, так, что для некоторых людей — это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности.

Актуальность настоящей программы обусловлена большим интересом к данной теме. Практическая методика реабилитации для данной категории людей свидетельствует о необходимости подготовки и внедрения в работу психолога учреждения социального обслуживания программы с использованием технологии песочной терапии, как разновидности арт-терапии. Данный вид рисования - один из самых необычных способов творческой деятельности, т. к. подопечные создают на песке неповторимые шедевры своими руками. Удивительным образом горсть песка превращается в пейзаж, звездное небо, лес или море. Этот необычный вид искусства называется Sand art, т. е. "искусство песка". Песок - та же краска, только работает по принципу "света и тени", прекрасно передает человеческие чувства, мысли и стремления. Рисование песком является одним из важнейших средств познания мира и развития эстетического восприятия, т. к. тесно связано с самостоятельной и творческой деятельностью. Это один из способов изображения окружающего мира. По мере освоения техники рисования песком обогащается и развивается внутренний мир человека. Данный вид творчества как средство коррекции психики позволяет преодолеть чувство страха, отойдя от предметного представления и изображения традиционными материалами, выразить в рисунке чувства и эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах. Владея техникой рисования песком, подопечный получает возможность выбора, что, в свою очередь, обеспечивает творческий характер продуктивной деятельности.

Рисование песком способствует борьбе со стрессом: манипулируя сыпучим материалом, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку. Что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а так же способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками). Играя с песком, подопечный учится строить прекрасные песочные «картины», создает различные изображения. А это помогает развитию

эстетического и художественного восприятия. При этом развивается фантазия, внимание, улучшается координация движений, пространственное восприятие.

Цель и задачи

Цель программы: создание психоэмоционального комфорта для граждан пожилого возраста и инвалидов с использованием технологии песочной терапии как разновидности арт-терапии.

Задачи:

- развитие зрительно-пространственной ориентировки, концентрация внимания, памяти;
- преодоление коммуникативных барьеров, стабилизация эмоционального состояния (снятие напряжения, утомляемости, развитие положительных эмоций, эмпатии);
- развитие творческих (креативных) способностей.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение самооценки участников проекта.
2. Разработанные дидактические материалы, готовые к использованию в работе.
3. Снижение уровня тревожности и психофизического напряжения получателей социальных услуг.
4. Отработаны механизмы вовлечения получателей социальных услуг в творческий процесс на основе предложенной деятельности.

В результате реализации программы будут созданы условия для развития социально-психологических услуг, предусматривающих оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде.

Методы и техники, используемые в программе:

– Релаксации, снятие психоэмоционального напряжения.

– Рефлексии (сосредоточение) на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

– Игротерапия.

– Песочная терапия.

– Арт-терапия.

– Функциональная музыка (аранжированная классическая музыка, релаксационная музыка «Звуки природы», расслабляющая инструментальная музыка).

Формы организации деятельности

– работа со световым планшетом (рисование песком SAND-ART);

- подгрупповые (3-4 чел.), индивидуальные формы работы. Продолжительность одного занятия 30–35 минут. Периодичность — 2 раза в неделю.

Срок реализации программы: 1 год (12 месяцев).

Основное содержание

Для песочной терапии в отделении используется уникальный материал – «Живой песок», он абсолютно безопасный и безвредный, произведен из нетоксичных материалов, приятный на ощупь, гигиеничный, не остается на руках, не рассыпается мелкой фракцией по полу, не пачкает одежду.

К психологу в учреждении обращаются с жалобами подопечные на плохой сон, на неосознанную тревожность, на ощущение постоянного чувство

страха, на различные эмоциональные трудности. В ответ психолог предлагает «поиграть» с песком, порисовать, предлагает почувствовать и высказать ощущения. Кроме позитивного влияния на эмоциональное состояние, с помощью «живого песка» корректируются невротические нарушения, а также профилактируется конфликтность, замкнутость, решается проблема самооценки, улучшается внимание, память, развивается творческое мышление, воображение. «Живой песок» успокаивает, расслабляет и снимает напряжение.

Виды техники рисования песком

Техника описание: используется для объяснения материала.

Техника закидывания: используется для создания темного фона на большей части рабочей поверхности. Делается несколькими быстрыми движениями. Ребром ладони как бы сбрасываем верхушку с песка, лежащего вдоль края стекла к центру или противоположному краю стекла. От амплитуды движения будет зависеть, насколько далеко песок распространяется по поверхности. При закидывании получаются причудливые песочные разводы. С помощью данной техники удобно изображать небо, землю, море.

Техника засыпания: используется для создания затемненных поверхностей. Данная техника позволяет создавать градации и тонкие переходы на темных участках рисунка. Набираем песок в кулак и держим его над поверхностью, повернув пальцы вниз, но сжимаем их не очень сильно – таким образом, чтобы песок мог сыпаться сквозь щелочки. Совершая небольшие движения из стороны в сторону параллельно поверхности, аккуратно рисуем темную поверхность в нужном месте. От продолжительности процедуры засыпания песка будет зависеть степень темноты данного участка рисунка. При использовании данной техники получаются поверхности с разными контурами.

Техника насыпания: взяв песок в кулак, сжимаем его и держим вертикально, чтобы пальцы были обращены к рисующему. Рукой, находящийся в нескольких сантиметрах от поверхности, начинаем водить по нужному контуру. Песок должен высыпаться тонкой струйкой из отверстия между ладонью и согнутым мизинцем. Силой сжатия пальцев контролируем ширину линии. Чем быстрее вести линию, тем тоньше и изящней она получится. Данный вид техники применяется для затемнения элементов рисунка внутри контуров или получения темных фигур с простым и сложным очертанием. Положение руки и песка остаются прежними, меняются лишь движения кисти они напоминают штрихование карандашом.

Техника вытирания: данный вид техники применяется для создания светлых участков на рисунке. Вытирая лишний песок с поверхности, рисуем нужный силуэт из оставшегося песка. Положив ладонь на поверхность, и немного нажимая на нее, двигаем кистью по стеклу в нужном направлении. Для получения небольших светлых пятен используем боковую поверхность большого пальца.

Техника процарапывания: итог процарапывания – создание светлого контура, схожего со следом карандаша или фломастера. Для рисования используем подушечку пальца или ноготь.

Техника отпечатка: помогает добиваться имитации различных фигур и материалов. В зависимости от нужной фактуры и общего замысла можно использовать отпечатки всей ладони, пальцев, ребра ладони. Также можно использовать различные предметы: расческу, кисти, картонку.

Техника рисования песком:

Создание фона (собрать песок в кулак и равномерно рассыпать его по стеклу):

-насыпание;

-наброс.

1. Щепотка (насыпание песочной струёй: песок зажат в кулаке, слегка разжав кулак, высыпаем песок тонкой струйкой на поверхность стекла).

2. Песочная струя:

-песчинки попадают в одну точку- круг;

-песочная струя рассыпается зигзагом - волны, чайки…;

- песочная струя рассыпается дугой - холмы, горы…;

- песочная струя рассыпается линией - дороги, дома…;

- песочная струя рассыпается замкнутой линией - воздушные шары, облака…;

- песочная струя рассыпается спиралью - порыв ветра, снежные бури…;

3. Рисование пальцами - песок раздвигается пальцами по фону;

4. Рисование тыльной стороной ладони одной руки и обеих рук одновременно (крылья птиц, бабочки…);

5. Рисование подушечками пальцев (вода, дождь, звезды…);

6. Линейный наброс песка (лучи солнца);

7. Вырезание картин из фона (лишний фон вокруг центрального образа отсекается);

8. Частичное сохранение элементов картины (данные элементы переходят в другую картину)

9. Нанесение нового рисунка на предыдущую картину (насыпается новая порция песка прямо поверх старого рисунка для создания нового сюжета, старый рисунок является фоном и просматривается словно в тумане).

Оборудование: песочница со световым планшетом, песок мелкий и крупный, ракушки, камни стеклянные, кисточки, стеки, кинетический песок.

Мероприятия реализации программы

Основная деятельность	Участники	Сроки	Ответственные
1. Знакомство с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком	Психолог	Декабрь 2021	Паладий В.А.
2. Апробация, внедрение и систематизация эффективных форм, средств и методов работы, направленных на развитие коммуникативных навыков получателей социальных услуг на основе технологии «Песочная терапия»	Психолог	Декабрь 2021 – Ноябрь 2022	Паладий В.А.
3. Освещение проводимых мероприятий по программе (фотоотчет) на официальном сайте учреждении, социальных сетях.	Психолог	1 р. в месяц в течение всего периода реализации программы	Паладий В.А.
4. Организация фото выставки промежуточных результатов среди получателей социальных услуг «Мои достижения»	Психолог	Один раз в три месяца	Паладий В.А.
5. Подведение итогов работы по программе	Психолог	Декабрь 2022	Паладий В.А.
6. Анализ проделанной работы и достигнутых результатов	Психолог	Декабрь 2022	Паладий В.А.

План реализации мероприятий основного этапа на основе технологии «Песочная терапия»

Название упражнения	*Краткое описание*
Декабрь 2021г.	
Упражнение «Здравствуй песочек»	Знакомство с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком.
Упражнение «Линии»	Учить наносить ритмично и равномерно различные линии.
Январь 2022г.	
Упражнение «Морозные узоры»	Рисование «завитушек» морозного узора кисточками и пальцами. Эмоциональный комфорт. Релаксация.
Упражнение «Новогодний серпантин»	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком пальцами, всей ладонью. Наносить ритмично и равномерно различные линии (прямые, извилистые, восьмёрки. Закрепить умение равномерно наносить песок. Развитие мелкой моторики.
Февраль 2022г.	
Упражнение «Зимний пейзаж»	Рисование пейзажа используя только подушечки пальцев. Снятие эмоционального напряжения.
Упражнение «Посмотри в окно»	С помощью рисунка мы передаём своё настроение. Изобрази окно и что ты за ним видишь. Снятие психоэмоционального напряжения.
Март 2022 г.	
Упражнение «Мы рисуем, что хотим»	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать фантазию. Снятие эмоционального напряжения.
Упражнение «Сова на ветке»	Изображение совушки используя технику параллельное рисование (обеими руками одновременно). Снятие тонуса кистей рук.
Апрель 2022г.	
Упражнение «Божьи коровки на лужайке»	Упражнять в технике рисования пальцами. Закрепить умение равномерно наносить точки на всю поверхность предмета, рисовать

	травку и колосья. Снятие тонуса.
Упражнение «Рисунок из ладошки»	Учить использовать ладонь как изобразительное средство: делать отпечаток (из отпечатка рисовать предмет). Закрепить умение дополнять изображение деталями. Развивать воображение.
Май 2022г.	
Упражнение «Я рисую море»	Рисование кварцевым песком на световом планшете морских волн, изображая штиль и шторм. Снятие эмоционального напряжения.
Упражнение «Параллельное рисование»	Рисование (кварцевым/крупным) песком двумя руками одновременно. Бабочка, цветок, дерево и т.п. Снятие тонуса кистей рук.
Июнь 2022г.	
Упражнение «Украсим ковёр»	Рисование на песке пальцами. Учить украшать простые по форме предметы используя камушки, ракушки для декорирования. Развивать фантазию, интерес. Снятие эмоционального напряжения.
Упражнение «Летний букет»	Учить рисовать цветы, украшать в техниках рисования пальцами (выполнение цветов различной величины). Развивать чувство композиции. Эмоциональный комфорт.
Июль 2022г.	
Упражнение «Страх»	Лепка кинетическим песком своего страха, с обсуждением. Снятие тонуса кистей рук. Снятие психоэмоционального напряжения.
Упражнение «Несуществующее животное»	Рисование на песке вымышленного животного, с обсуждением. Учить передавать в рисунке целостный образ. Развивать фантазию, интерес.
Август 2022г.	
Упражнение «Божьи коровки на лужайке»	Упражнять в технике рисования пальцами. Закрепить умение равномерно наносить точки на всю поверхность предмета, рисовать

	травку и колосья. Снятие тонуса.
Упражнение «Рисунок из ладошки»	Учить использовать ладонь как изобразительное средство: делать отпечаток (из отпечатка рисовать предмет). Закрепить умение дополнять изображение деталями. Развивать воображение.
Сентябрь 2022г.	
Рисунок «Дом мечты»	Формировать умения рисовать прямые линии, учитывая последовательность рисунка. Рассказать о доме своей мечты. По желанию.
Упражнение «Абстрактный узор»	Совершенствовать умение и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать воображение, интерес. Снятие эмоционального напряжения.
Октябрь 2022г.	
Рисунок «Дерево»	Рисование дерева с кроной техникой насыпи. Учить наносить ритмично и равномерно различные линии (длинные, короткие, извилистые). Закрепить умение равномерно наносить песок. Снятие тонуса кистей рук.
Упражнение «Абстрактные значения слов»	Рисование песком значения слов «любовь», «злость», «доброта», «нежность», «волшебство» и т.д. Снятие психоэмоционального напряжения.
Ноябрь 2022 г.	
Рисунок «Закат»	Рисование длинных линий техникой насыпи. Отсечение ребром ладони лишнего. Показать приёмы получения из точек-птичек. Снятие тонуса ладоней.
Упражнение «Яблоки и груши»	Учить рисовать предметы круглой и вытянутой формы указательным пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции.
Декабрь 2022 г.	
Упражнения «Эмоции»	знакомство с техническим приемам

	и способам изображения различных эмоций «смайликов», с использованием песка. Закрепить знания о человеческих эмоциях положительных и отрицательных.
Упражнение **«Песочный ветер»** (дыхательное)	С помощью коктельной трубочки задувать песок, также выдувать углубления, ямки на поверхности песка, научить управлять вдохом-выдохом.

Список используемой литературы

1. Бетенски Мала. Что ты видишь? Новые методы арт – терапии. – М.: Эксмо-Пресс,2002.
2. Зейц. Мариелла. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница. - М: ИНТ, 2010. (Редактор русского издания И.А. Качанова).
3. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Практические рекомендации. – М., 2010.
4. Никитина Т.О. Афанасьева М.А. «Песок как универсальное средство развития школьников», 2013, №9.
5. Постоева Л. Д., Лукина Г. А. «Интегрированные коррекционно-развивающие занятия для детей 8-11 лет», «Книголюб», 2006.

Список полезных интернет – ресурсов

- http://30astr-dou127.caduk.ru/88-programma-kruzhka-pesochnaya-animaciya.html
- http://cholga.ucoz.ru/blog/pesochnaja_animacija_risovanie_peskom_metod_sand_art/2014- 05-05-11.
- http://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2012/10/08/metodika-risovaniya-peskom.