Министерство образования Московской области

Региональная система повышения квалификации

ГАОУ СПО МО «Губернский профессиональный колледж»

Итоговый практико-значимый проект

Тема:«Песочная терапия в работе с обучающимися начальной школы»

по курсу кафедрального учебного модуля «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе

в условиях реализации ФГОС»

Выполнила: слушатель КПК

Кочуганова Любовь Алексеевна, педагог-психолог

МБОУ СОШ №3 г.о. Пущино Московской области

Оценка (балл)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Серпухов, 2014г.

Содержание:

Введение .………………………………………………………………………...3

Практическая значимость………………………………………………….……5

Актуальность,……………………………………………………..………..…….6

Цель и задачи проекта……..……………………………… ……………………7

О методе…………………..…………………………………………………...….9

Технология песочной терапии

в работе с обучающимися начальной школы..................................................11

Взаимодействие с родителями………………………………………………..17

Заключение……… ……………………………………………………………18

Литература………………………………………………………………………19

# «У каждого из нас есть только одно истинное

# призвние - найти путь к самому себе»

# Герман Гессе

# 

# Введение

На различных этапах психолого-педагогического сопровождения образо-вательного процесса в начальной школе, в развитии детей встречается  мно-жество трудностей психологического плана и обучающиеся МБОУ СОШ №3 г.о.Пущино не является исключением. Если учесть, что возрастные кризы охватывают 10лет из 18 (1-й криз - 3-4года, 2-й - 5-7лет, 3-й – 12-18лет), то становится очевидным, что в целом детский и подростковый возраст—весьма подходя-щее время для развития психических расстройств. Подготовка и поступление в школу сами по себе в известной степени травмируют ребенка, хрупкость нервной системы, неустойчивость психического равновесия отчетливо прояв-ляяются в этом возрасте.

Психическое состояние ребенка в этот период может сопровождаться внутренним конфликтом и появлением комплекса, сопряженного с неуверен-ностью в себе, страхами, тревожностью. Криз у детей 5-7 летнего возраста отличается большим участием в его возникновении наряду с биологическими факторами социально-психологических причин. Воспитательные ошибки та-кие как: непоследовательность воспитания, несоответствующие эмоциональ-ные взаимоотношения, гиппер и гипоопека, чувственная холодность, отстра-ненность, одобрение мелких, но имеющих серьезные последствия проявле-ний негативного поведения (лень, ложь, жестокость, обман, эгоизм, неуважи-тельное отношение к окружающим), двуличное поведение родителей, чрез-мерное внимание к материальной стороне жизни, слишком строгая дисцип-лина, чрезмерно высокие требования, предъявляемые ребенку, дурной при-мер, подаваемый родителями: алкоголизм, преступность, сексуальная распу-щенность..., а также трудная адаптация в школе, синдром психического ин-фантилизма, трагические события в семье, развод родителей…. приводят к эмоциональным переживаниям ребенка, которые часто имеют затяжной ха-рактер. Подавление сильных эмоций всегда вызывает кристаллизацию стра-хов, тревоги и злобы. Проявление сильных эмоций выражаются в поведен-ческих психогенных агрессивных реакций, направленных на других или на себя, проявляющихся вербально или физически.

В связи с вышеизложенным, песочная терапия рекомендована не толь-ко при посттравматических, невротических и психосоматических расстройст-вах, но и в таких случаях, как возрастные кризисы, острые жизненные труд-ности и стрессы, внутренние и внешние конфликты, поиск выхода из про-блемной ситуации, необходимость дать выход накопившимся эмоциям - для нормализации эмоционального состояния, в качестве психопрофилактики и просто при желании встретиться с самим собой.

В условиях общеобразовательного учреждения лучшими профилактичски-ми и психокоррекционными средствами, нормализующими эмоциональные состояния обучающихся и предотвращающие психические расстройства признаны психотерапевтические, психологические и педагогическое методы воздействия.

**Практическая значимость.**

В настоящее время имеется  достаточно  большой  арсенал  психологичес-ких и педагогических методов воздействия на обучающихся, имеющих те или иные психические расстройства, с целью оказания им помощи. К иннова-ционным технологиям психопрофилактической, психокоррекционной работы с детьми в школе можно отнести песочную терапию (sand play), которая на-ходит все более широкое признание у психологов практиков.

Проект «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в начальной школе в условиях реализации ФГОС»раскрываетзна-чимость ивозможность практического применения метода песочной терапии в работе педагога - психолога школьной психолого-медико-педагогической службы с обучающимися начальной школы. Результативность психопрофи-лактической и психокоррекционной работы, с применением песочной тера-пии в начальной школе, в результате реализации проекта определяется дости-жением стабилизации эмоционального состояния обучающихся.

# Актуальность.

# В Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.

# N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» сделан акцент на гума-нистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности…, предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизиологического развития и состояния здоровья, на получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции. Из чего следует наличие проблем, связанных со здоровьем обучающихся, которые можно решать в рамках общеобразовательного учреждения.

# Здоровьесберегающие технологии, широко применяемые в общеобразо-вательных учреждениях, в том числе и в МБОУ СОШ №3 г.о. Пущино направлены на сохранение не только физического, но и психического здоровья обучающихся. Охрана психического здоровья охватывает широкий спектр деятельности, прямо или косвенно связанной с компонентом душевного благополучия, включенным в данное ВОЗ определение здоровья: "состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней".

По оценкам ВОЗ от13.12.2013г. примерно у 20% детей и подростков в ми-ре имеются психические расстройства или проблемы. Около половины пси-хических расстройств начинается в возрасте до 14 лет. Одинаковые типы рас-стройств наблюдаются в разных культурах. Психоневрологические расстрой-ства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире. За 65 лет заболеваемость неврозами возросла в 24 раза, 45% всех психических заболевании у детей связаны эмоциональными стрессами.

Частота обращений родителей, учителей с запросами о возникших у ребенка, обучающегося начальной школы МБОУ СОШ №3 г.о. Пущино психогений подтверждает вышеизложенную статистику. В среднем 5 обучающихся из класса (20%) имеют психические расстройства, вызванные различными причинами и нуждаются в психологической помощи.

Психические расстройства — важные факторы риска развития других бо-лезней. По данным Госкомстата значительная часть школьников «находится в состоянии выраженной психической и социальной дезадаптации».

Исходя из вышеизложенного, актуальность психопрофилактической и психокоррекционной деятельности педагога-психолога, в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в начальной школе в условиях реализации ФГОС, направленной на предупреждение возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся очевидна.

**Цель и задачи проекта.**

Цель: использование песочной терапии в работе с обучающимися началь-ной школы для стабилизации их эмоционального состояния.

Задачи проекта:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по теме проекта;
2. Создание оптимальных психологических условий;
3. Разработка технологии по использованию песочной терапии в работе с обучающимися начальной школы;
4. Определение эффективных форм и методов взаимодействия с родителями;
5. Анализ, результативность, перспективность.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **О методе.**  Песочная терапия – один из видов психотерапии, основанный на технике построения мира в песочнице, впервые примененной Маргарет Ловенфельд еще в начале прошлого века. Заключалась она в спонтанном расположении миниатюр во влажном и сухом песке для создания картины или некоего ми-ра. Согласно М. Ловенфельд, цель такой техники состояла в том, чтобы «по-лучить созданный мир, способный встретиться лицом к лицу со своим созда-телем.  В 50-х годах прошлого века с М.Ловенфельд встречается Дора Калфф, ко-торая дает «Технике Мира» юнгианскую теоретико-методологическую базу и называет это «Песочной терапией». Песочная терапия базируется на убежде-нии Юнга, что душа может быть активизирована для достижения цельности Карл Юнг полагал, что наше бессознательное говорит с нами на языке симво-лов, стремясь показать возможности самоисцеления.  Д.Калфф видела песочную терапию как инструмент, который не только позволит детям выражать и типичный, и глубоко личный мир, но и соединит их внутренние представления с внешней каждодневной действительностью.  Отличие песочной терапии от других психотерапевтических техник в том, что она позволяет ребенку создавать мир, который обеспечивает ему путь к его сокровенным мыслям и чувствам.  На подносе с песком переживания, тревоги, надежды, внутренние конфликты обретают зримую форму.  Образы песочницы конкретны и осязаемы, их могут рассмотреть и сам создатель, и  психолог  Один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов. Таким образом, становится возможным обратиться к тому неизвестному в нас, что зачастую определяет наши поступки и переживания.  Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними про-исходит, но они могут это выразить в символической форме. В ситуации сложного, наполненного эмоциями случая (длительная разлука или утрата родителя, развод, получение физической или психической травмы, конфликт со сверстниками), песочная терапия помогает придать травматичному опыту ребенка видимую форму. Способность психолога разделить эти переживания может создать доверительные отношения между ним и ребенком, чего часто трудно добиться вербально.  В процессе создания мира с использованием песка, воды и объектов у че-ловека может возникнуть решение, которое его бессознательное состояние передает рукам. К. Юнг писал: «Часто руки знают, как решить загадку, с ко-торой интеллект боролся напрасно». В процессе продолжающего диалога со своим внутренним миром, ребенок получает возможность представить и прожить внутренние образы в конкретной форме. Образы способны исцелять за счет того, что «с точки зрения юнгианского подхода, песочная терапия создаёт возможность для проявления архетипа «Ребенка», благодаря чему человек может прийти к его осознанию» и принятию.  Важным достоинством песочной терапии является и то, что создание кар-тин на песке, в отличие от рисунка, не требует каких-либо умений. Здесь не-возможно ошибиться, сделать что-то не так. Это важно для всех, кто не уве-рен в себе, боится, что у него не получится или получится недостаточно хо-рошо.  Песочная терапия показана и детям, и взрослым. При этом сам процесс по-строения мира на песке (без учета его дальнейшего обсуждения) уже являет-ся целительным.  **Технология песочной терапии в работе с**  **обучающимися начальной школы**  Выявление обучающихся нуждающихся в психопрофилактике и психо-коррекции:   1. Психологическое обследование школьников; 2. Сбор анамнестических данных и независимых характеристик (анкети-рование, беседы с родителями учителями) 3. Анализ полученных данных, формулирование и классификация запро-сов.   Создание оптимальных психологических условий.  Для проведения сессий с применением метода песочной терапии предпо-лагается создание оптимальных психологических условий.   1. Наличие отдельного, изолированного, тихого помещения; 2. Удобное для ребенка размещение оборудования, инструментария (песочница, миниатюрные фигурки, вода); 3. Организация и проведение сессий в такое время, когда ребенок никуда не спешит; 4. Атмосфера в кабинете и поведение педагога-психолога во время про-ведения сессий должны способствовать хорошему, комфортному нас-троению ребенка, побуждать его к деятельности на песке; 5. В определенных ситуациях допускается звучание релаксирующей му-зыки**.**   Психологическая песочница устанавливается вплотную к стене, наполня-ется на 1/3 чистым промытым, просеянным и прокалённым песком или пес-ком, приобретенным в зоомагазине. Песок подлежит замене не реже 1 раза в шесть месяцев. Коллекция миниатюрных фигурок, отражающих все аспекты жизни как реальной, так и сказочно-мифологической размещается на полочках или в пластмассовых корзиночках, ящичках по темам (люди, животные, растения, транспорт…) или вперемешку.  Данный проект предполагает работу в индивидуальном режиме или с группой в 2 человека при условии работы в разных песочницах. В помещении установлено 2 песочницы, размер которых - 50х70х8 см. Такой размер соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать ее одним взглядом целиком. Песочницы изготовлены из дерева, это облегчает перенос «песочного» опыта клиента в реальную деятельность. Внутренняя часть поверхности песочницы (дно и борта) окрашены в голубой цвет. Таким образом, дно песочницы символизирует воду, а борта - небо. Работа может быть по выбору клиента с мокрым или же с сухим песком, что достигается по желанию ребенка путем использования или не использования воды.  Функция психолога - сопровождать процесс, доверять бессознательному мнению клиента и создать условия для самооткрытия, самопознания ребенка. Этот процесс игры «продвигает» клиента от ощущения «пострадавшего», к тому, чтобы чувствовать себя «создателем» своей жизни.  В рамках работы педагога-психолога школы песочницу можно рассматри-вать как посредника для установления контакта и как непосредственно метод психопрофилактики и психокоррекции. Перед началом работы с обучающи-мся в обязательном порядке состоится беседа с родителями, классным руко-водителем по актуальному состоянию ребенка, и затем педагог-психолог подбирает направление работы  в рамках песочной терапии. Ребенку предла-гается построить «Свой мир», «То, что хочется», «Сражение» и т.п. Песочные композиции также являются замечательными средствами проективной психодиагностики и тогда, например инструкция к построению песочной картины может звучать так:«Подберите, пожалуйста, те фигурки, которые похожи на членов вашей семьи. Создайте в песочнице самый обычный день, пусть каждый член вашей семьи занимается привычным для себя делом». В рамках песочной терапии возможна также работа со сновидениями ребенка: «Вспомните самый яркий для вас эпизод сновидения и создайте его в песочнице», актуальна работа со страхами: «Выбери несколько самых неприятных для Вас фигурок, и расположи их в песочнице, создай мир для них». Варианты формулировок инструкций, которые приводятся в методической литературе очень разнообразны, например такие как: «Подберите, пожалуйста, ту фигурку, которая похожа на вашего учителя и поставьте ее в песочнице, не забудьте поставить себя и своих друзей», «Подберите, пожалуйста, ту фигурку, которая похожа на вашего лучшего школьного друга, друзей и не забудьте поставить себя и тех с кем вы не дружите», «Создайте в песочнице самый счастливый день своей жизни…  Клиент - ребенок может свободно работать с песком, строить, лить воду, располагать предметы, фигурки или же обходится без них. Тем не менее, в использовании материалов есть символическая логика, и даже если картина имеет хаотичный характер, она рассматривается психологом как завершён-ный образ, фотографируется или зарисовывается (с разрешения клиента) и затем анализируется.  Интерпретация символического содержания песочницы идёт от клиента, психолог, задавая тактичные вопросы оказывает поддерживающую и прини-мающую функцию,помогая активизировать ресурсы клиента по «исцелению»  В работе с песком, важна серия работ. Первые картины часто показывают ситуации, отражающие то, что происходит во внешней реальности. Но вскоре возникают символы, которые указывают на внутренние проблемы создателя композиций. Играя, клиент-ребенок все глубже погружается в себя и делает внутреннюю ситуацию зримой. Одновременно, в процессе создания символических картин усиливается связь между сознанием и глубокими бессознательными слоями психики, несущими в себе потенциал для роста, изменения, и исцеления – между Эго и Самостью, направляющим принципом всей личности. В процессе проведения песочной терапии выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.  На стадии "хаоса" ребенок набирает множество фигурок, сначала пытается расставить их сюжетно, но потом добавляет на оставшиеся места все оставшиеся выбранные фигурки, часто перемешивает фигурки с песком, поливает их водой, моет и опять ставит. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через "хаос" происходит постепенное "проживание" психоэ-моционального состояния и освобождение от него. Многократное повто-рение психотравмирующей ситуации, позволяет изменять эмоциональное отношение к ней.  Стадия "хаоса" может занимать от 1 до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет. Иногда появившийся сюжет повторяется до 5 песочниц, в этом случае можно применить способ активизации и предложить одну из инструкций по отработке актуальной проблемы. Если ребенок отказывается и настаивает на том, что будет строить опять тоже самое, не стоит его переубеждать. Эта позиция ребенка говорит о том, что его психика еще не готова к проработке следующего этапа. В этом случае остается только ждать. Такое поведение детей часто подтверждает наличие психического инфантилизма.  На стадии "борьбы" в песочницу бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противоборство. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость. В беседе важно уточнить кто же этот герой?. В идеале героем является сам ребенок, если он еще и контролирует все что происходит в его мире – это говорит о том, что в ребенке появились необходимые силы, которые способны справиться с проявлениями его психики. В процессе борьбы разрешаются внутренние или внешние конфликты, снимается внутреннее напряжение, освобождается энергия, которую важно направить в нужное русло. В случае отсутствия контроля энергия может быть использована ребенком на свое усмотрение.  На стадии "разрешение конфликта"можно наблюдать более благополуч-ные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.  Таким образом, технология работы включает в себя этапы:   1. Приглашение ребенка на сессию; 2. Знакомство с помещением, фигурками, песком; 3. Предложение выбрать фигурки и построить свой мир; 4. Побуждение к созданию песочной картины; 5. Беседа о песочной картине, демонстрация заинтересованности, вни-мательное, активное слушание, открытые вопросы; 6. Психокоррекция, отслеживание трансформации песочной картины, тенденции, заполнение протокола; 7. Фотографирование песочной картины, получив разрешение клиента-ребенка; 8. Ребенок-клиент покидает кабинет психолога, оставляя песочницу не ра-зобранной; 9. Динамический анализ песочных картин.   Перспективный план   1. Период работы с октября по апрель – семь месяцев; 2. Работа в группе по два человека; 3. Частота сессий – один раз в неделю; 4. Курс для одного обучающегося в среднем - 6 сессий; 5. Общий охват за учебный год в среднем– 28 человек.   Интерпретационные, психокоррекционные вопросы по песочной компози-ции могут быть такого содержания, как: «Скажите, пожалуйста, как назы-вается Ваш мир?», «Какие чувства Вы испытывали, когда только собирались прийти сюда, когда собирались строить свой мир, когда отбирали фигурки для своего мира?», «В какой момент Вы поняли, что строить будете именно этот мир», «Что Вы чувствуете сейчас, глядя на свой мир?», «Есть ли здесь фигурка символизирующая Вас?», «Сколько Вам здесь лет»?,»Кто Вы в этом мире?», «Все ли Вы знаете, что происходит в этом мире?», «Кто здесь самый главный?», «Расскажите, пожалуйста, о том, что происходит в вашем мире?», «Кто здесь самый добрый?», «Кто здесь самый злой?», «Как можно помочь жителям этого мира?», «Что для Вас особенно значимо в этом мире?»и др. Сессии продолжаются, пока «мир» в песочнице и внутреннее самоощущение клиента не придут к стабильному состоянию. Песочная терапия создает усло-вия, которые активизируют в сфере бессознательной психики стремление к исцелению. Формируются фантазии и образы, которые при символизации или конкретизации, т.е. при выражении в материальной форме обеспечивают психологическое развитие. Песочница служит «безопасным местом» для раз-мещения проекций, тогда как символы и образы принимают форму «вмести-лищ» различных эмоций, обеспечивая тем самым возможность выражения чувств. При таком безопасном выражении в сфере бессознательного форми-руется динамическое состояние и возникают новые. Эмоциональное ребенка состояние нормализуется.  **Взаимодействие с родителями**  Взаимодействие с родителями в форме беседы перед началом психопро-филактической или психокоррекционной работы с применением метода пе-сочной терапии является необходимым условием. В процессе беседы, педа-гог-психолог получает от родителей необходимые анамнестические сведе-дения, а также разрешение на применение данного метода в работе с их детьми, знакомит с методом песочной терапии объясняет родителям о их воспитательной роли и правилах поведения в период психолого-педагоги-ческого воздействия на ребенка. На всех этапах работы с ребенком -обучаю-щимся педагог-психолог тесно взаимодействует с родителями и классными руководителями, отслеживая и фиксируя даже незначительные изменения в поведении и эмоциональном состоянии ребенка.  Кроме беседы, возможно применение других формы взаимодействия с родителями, таких как:   1. Анкетирование; 2. Лекции на родительских собраниях, с демонстрацией песочных картин (слайд-шоу); 3. Индивидуальная консультативная работа.   **Заключение.**  Применение метода песочной терапии в процессе психолого-педагогичес-кого сопровождения образовательного процесса в условиях реализации ФГОС с целью нормализации эмоционального состояния обучающихся на-чальной школы является эффективным психопрофилактическим и психо-коррекционным средством и помогает обучающимся, а также всем участни-кам образовательного процесса, в формировании УУД. Во время сессии про-исходит отреагирование негативных эмоциональных состояний, в результате чего снижается вероятность агрессии и насильственных действий со сторо-ны самого ребенка по отношению к другим или в отношении себя, снижается уровень личной тревожности; происходит избавление от страхов, снижается внутренняя напряженность, а высвободившаяся энергия находит свое приме-нение в усвоении УУД, в спорте, в социализации, в адаптации… Представленная в проекте технология песочной терапии многофункциональ-на, она позволяет одновременно решать задачи диагностики, коррекции и развития. Развивается речь, творческие способности, пространственный интеллект. Обучающийся решает задачи самоосознавания, самовыражения, самоактуализации. Формируется необходимый базис для самореализации.  Примечательно и то, что метод песочной терапии хорошо сочетается с проективными методами и символдрамой – это позволяет педагогу психо-логу работать с детьми, применяя самые различные техники психокоррекции, актуальные для каждого случая и возраста.  Кроме того, работа с песком, моделирование «миров» в песочнице разви-вают личность психолога и ребенка, создает невидимый мост между ребен-ком и взрослым, сближает родителей и детей.  **Литература:**   1. Штейнхардт, Л. Юнгианская песочная психотерапия. [Текст]- СПб., 2001г. - 320 с. 2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Грабенко, Т. М. Практикум по песочной терапии. [Текст] - СПб., 2002г. - 224 с. 3. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Грабенко, Т. М. Практикум по креативной терапии. [Текст] - СПб., 2003г.- 400 с. 4. Юнг, К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. - М., 1996г. - 269 с. 5. Юнг, К. Г. Архетип и символ. [Текст]- М., 1991г.- 284с. | |