

«Согласовано»

Начальник отдела

Социальной защиты населения Администрации
Центрального района

С.Д.Ильина

« 21 » июня 2021 года

«Утверждаю»

Директор СПб ГБУСОН «Комплексный центр
социального обслуживания Центрального района»

Т.П. Муравьева

2021 года



ПРОГРАММА

ТЕМА: «ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА»

Координатор:

Дмитриева Александра Дмитриевна

психолог отделения экстренной
психологической помощи гражданам
пожилого возраста

Заведующая отделением:

Калабуш Галина Яковлевна

Санкт-Петербург

2021 год

Актуальность программы:

Песочная терапия – одно из направлений немедицинской психотерапии, возникшее в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Песочная терапия дает возможность выразить переживания, которые трудно сформулировать словами, открывает внутренние резервы для разрешения трудностей, открывает возможность пробовать новые способы построения взаимоотношений и разрешения конфликтов.

Осознанность переживаний помогает клиенту обрести чувство уверенности и определенности. Также в процессе песочной терапии проявляются творческие возможности клиента, с помощью которых происходит отреагирование внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне.

Разыгрывая в песочнице конкретные ситуации из жизни, клиент может изменить своё отношение к ним и найти для себя способы их решения. Игра в песочнице позволяет клиенту преобразовать беспокоящую его проблему в безопасной обстановке. А затем этот опыт перенести в свою реальную жизнь.

Цель: достижения эффекта самоисцеления посредством спонтанного самовыражения.

Задачи:

- Раскрытие индивидуальности.
- Активизация творческих способностей и фантазии.
- Решение психологических проблем.

- Снятие внутреннего напряжения и получения эмоционального удовлетворения.
- Формирование навыков позитивной коммуникации.
- Улучшение памяти, внимания и пространственного воображения.

Целевая группа: граждане пожилого возраста

Формат работы: индивидуальные и групповые занятия.

10 занятий (45-60 минут) 1-2 раза в неделю

Оборудование: песочница, кинетический песок, фигурки (люди, растения, животные, продукты, транспорт, неживые объекты)

Занятие 1. Знакомство с песком

Цель: познакомить клиента с песочной терапией

Вводная часть, история песочной терапии

Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Ведущий просит различными способами дотронуться до песка.

Клиент:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко/с напряжением сжимает кулаки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладонью— внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку.

Клиент делится своими ощущениями и впечатлениями от упражнения.

Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

«Идут медвежата» — клиент кулаками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев клиент ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — клиент расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — клиент двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — клиент оставляет на песке самые разнообразные следы, придумывает название для фантастического животного, которое оставило такие следы.

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: развитие мелкой моторики

Психолог пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры, простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Клиент должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор психолога.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

Занятие 2. Работа с ограниченным числом объектов

Цель: прояснение проблемы клиента

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.

Занятие 3. История

Цель: актуализация проблем, развитие творческих способностей

Психолог предлагает клиенту 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 клиенту психокоррекционную или психотерапевтическую историю, постепенно выстраивая «мир» в песке. Рассказ осуществляется от третьего лица. Клиент слушает и наблюдает за появлением каждого нового героя или объекта.

Занятие 4. Тематически ориентированный «мир»

Цель: анализ проблемы клиента, формирование навыков позитивной коммуникации

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

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

Занятие 5. Медитация

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, релаксация

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

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).

Занятие 6. Реконструкция жизненного пути

Цель: рефлексия, анализ жизненных достижений

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.

Занятие 7. Перепроектирование жизни

Цель: поиск ресурсов клиента

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.

Занятие 8. Переговоры

Цель: анализ конфликтной ситуации, формирование навыков позитивной коммуникации

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.

Занятие 9. Событие

Цель: анализ проблемной ситуации, поиск ресурсов клиента

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.

Занятие 10. Мост в новый мир

Цель: анализ ценностей и достижений.

Инструкция:

Нарисуйте на песочном поле водоем, а через него — мост. Интуитивно, как пойдет.

Рассмотрите свой мост. Какой он? Где на этой картине вы? Попробуйте мысленно «попутешествовать» по разным областям песочной картины и прочувствовать, где и какие ощущения приходят.

Если вы сейчас хотите что-то изменить, обязательно сделайте это.

Почувствуйте, что с вами сейчас происходит, какие новые чувства, мысли, инсайты появились? Запишите их.

И позже ответьте на вопросы:

- Нравится ли вам ваша картина?
- Как бы вы ее назвали?
- О чем говорит ваша работа? Запишите хотя бы три ассоциации.
- Какие чувства вы испытываете, глядя на свое творение?
- Если бы картина могла говорить, что бы она вам сказала?
- Какие два небольших действия вы готовы сделать уже сегодня, чтобы построить этот мост в новую жизнь? Сделайте это!