



«В песочной терапии, происходит выражение и слияние нашего мышления, тела, духа и чувств. И получившаяся картина имеет свой смысл на каждом из этих уровней. Нет сомнения, что в этой целостности и заключается исцеление. Получается, что в самом средоточии боли, сквозь страдание и страх, проявляется лежащая в основе человека целостность, и это приносит исцеление»
Рейчел Наоми Ремен

Программа дополнительного образования взрослых: «Песочная терапия как инструмент жизненных изменений».

1. Общая характеристика программы

1.1 Цель реализации программы

Программа дополнительного образования взрослых имеет целью формирование у слушателей навыков, необходимых для коррекции психоэмоционального состояния и поведения взрослых с использованием методов игровой и песочной психотерапии, с целью укрепления здоровья.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании, улучшении качества их жизни.

Задачи программы:

Используя песочную психотерапию как инструмент, познакомить курсантов с основами мобилизации бессознательного потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции, основных способов общения, способов снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, гармонизации психоэмоционального состояния человека, нахождения индивидуальных маршрутов развития, образования, социальной адаптации и интеграции.

Трудовые действия:

Консультирование населения по проблемам психологического здоровья.

Диагностика состояния и динамики психологического здоровья взрослых: обобщение информации о рисках и формирование прогнозов возможного неблагополучия в состоянии и динамике их психологического здоровья.

Исследование бессознательных процессов, выражение и актуализация латентных идей и состояний, вытесненных социальных ролей и форм поведения техниками песочной психотерапии, с целью проектирования индивидуальных маршрутов развития, образования, социальной адаптации и их интеграции.

2. Требования к уровню подготовки поступающего на курс дополнительного образования.

К освоению программы допускаются взрослые люди без предъявления требований к уровню их образования.

Участие в курсе дополнительного образования, это возможность разобраться с важными вызовами жизни, решить свои личные запросы, это возможность заняться собой, своим личностным ростом, познанием своих границ и ресурсов личности

2. Содержание программы

2.1 Учебный план имеет модульный принцип представления содержания программы.

2.2 Срок обучения: 10 месяцев

осуществляющие образовательную деятельность, могут реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года

2.3. Режим занятий: 7 часов 1 раз в месяц очно, д/з, самостоятельная работа и работа в малых группах между занятиями. Перерывы 10-15 минут каждые 45 минут занятий. Перерыв на обед 45 минут в середине дня. (приложение №1 Тайминг)

2.4. Форма обучения: очно. Общая трудоемкость: 70 часов.

ЦЕЛЬ: удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном совершенствовании, создание необходимых условий для личностного развития участников курса.

Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы.

Программа дополнительного образования взрослых:
«Песочная терапия как инструмент жизненных изменений»

Стартовый уровень.

Модуль №	Содержание	Формы работы/ количество часов
1 Теоретические основы песочной терапии. История возникновения.	-История и современные тенденции песочной терапии. -Основные цели и задачи песочной терапии. - Основные отличия юнгианской и интегративной песочной терапии. -Роль психолога в песочной терапии. - Организация кабинета песочной терапии. Инструментарий. - Общие принципы работы в психологической песочнице.	Лекционное занятие/ 7 часов Практическое занятие/ 7 часов
2 Процесс проведения сессии песочной терапии.	- Знакомство с особенностями процесса песочной терапии (интегративный подход). -Организация процесса песочной терапии. - Знакомство с песочной терапией. -Стадии песочной терапии: создание песочной картины; осознание, переживание, трансформация песочной картины; терапевтическое вмешательство; демонтаж. -Символизм фигур и интерпретация песочных картин. -Знакомство с песком. Групповая песочница, работа в индивидуальных подносах.	Лекционное занятие/ 7 часов Практическое занятие/ 7 часов
3. Песочная терапия как инструмент жизненных изменений	- Технологии песочной терапии. - Ландшафт песочной картины -Тематические, терапевтические песочницы. -Практические навыки: песочная терапия в работе со взрослыми. Жизненные ситуации в	Лекционное занятие/ 7 часов

	психологической песочнице: работа в рамках запроса	Практическое занятие/ 7 часов
4. Информация для родителей Принципы игровой терапии	-Основные запросы родителей приводящих детей в кабинет психолога -О чем говорят: непослушание, плохое настроение, болезненность. -Идеи Дрейкурса: как опираясь на свои чувства удовлетворять потребности детей. -Как родителям наладить отношения с детьми	Лекционное занятие/ 7 часов Практическое занятие/ 7 часов
5. Кинетический песок как инструмент песочной терапии	- Введение в плассотерапию. -Специфика психотерапевтической работы с подвижным песком без использования песочницы. -Техники плассотерапии без использования песочницы (на поверхности стола, на полу) и без фигурок. -Возможности психотерапевтической работы с психосоматическими симптомами с использованием кинетического песка;	Лекционное занятие/ 7 часов Практическое занятие/ 7 часов
Форма обучения очная	Базовый уровень – 5 модулей по 14 академических часов. Перерывы 10-15 минут каждые 45 минут занятий. Перерыв на обед 45 минут в середине дня.	70 академических аудиторных часов

Детализированное содержание программы базового уровня

Модуль 1. Теоретические основы песочной терапии. История возникновения.

Классическая песочница (sandplay). История песочной терапии. Возможности работы с песком. Песочная терапия в различных подходах: арт-терапевтические приемы, игровая терапия, элементы системной семейной терапии, сказкотерапия и др.

Основные цели и задачи Интегративной песочной терапии. Инструментарий. Требования к песочнице и техническое обеспечение в интегративной песочной терапии. Миниатюрные фигурки и предметы, их хранение и расположение. Сухой, влажный и кинетический песок. Песочное поле. Ландшафт. Создание песочной картины. Символы песочного поля. Семантика фигур.

Модуль 2. Процесс проведения сессии песочной терапии. Взаимодействие с Клиентом.

Анализ песочной картины, сюжета, чувств. Диагностика психологических проблем Клиента. Диагностика детско-родительских отношений, диагностика семейных отношений.

Модуль 3. Песочная терапия как инструмент жизненных изменений

Жизненные ситуации в психологической песочнице: работа в рамках запроса Клиента

Тематическая песочница по запросу Клиента. Метод исследования различных ситуаций из жизни путем создания на песке композиции из миниатюрных фигурок и мелких предметов различной тематики. Структура сессии. Стратегия песочного терапевта. Моделирование различных состояний в песочнице. Динамика песочных картин в процессе терапии. Динамика проработки внутреннего конфликта. Методики работы на созидательную идею, ресурс. Медитативная песочница.

Ритуалы завершения сеанса песочной терапии и правильность в разборе песочного мира.

Модуль 4. Информация для родителей. Принципы игровой терапии.

Методы работы с агрессией, с гневом, со страхами, фобиями. Технические решения для влажного песка. Работа с родителями ребенка.

Модуль 5. Кинетический песок как инструмент песочной терапии

Введение в Плассотерапию: специфика психотерапевтической работы с кинетическим песком без использования песочницы (на поверхности стола, на полу) и без дополнительных предметов (игрушек и т.д.);

Диагностика в Плассотерапии — эмоционально-логическая интерпретация динамического пространства кинетического песка;
 Возможности психотерапевтической работы с эмоциями гнева, страха, вины и психосоматическими симптомами с использованием кинетического песка;

4 Условия реализации программы

4.1. Материально техническое обеспечение

Помещение для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования с указанием кол-ва посадочных мест	Адрес (местоположение)
Аренда кабинета	32 кв. м, 16 посадочных мест	2 я Высокогорная 1/1 офис 302
Лекционное и тенинговое помещение	Флипчарт, диван, кресло, стулья, подносы, деревянный ящик размером 43,3 x 70 x 8 см., песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Дно и борта ящика покрашены в голубой цвет. Коллекция миниатюрных фигурок, включающая все сферы жизни. Природные материалы: ракушки, камни, шишки, ветки, перья. Рукотворные реальные и мифологические игрушки.	

4.2. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. Грабенко, Т.М. Игры с песком, или песочная терапия [Текст] / Т. М. Грабенко // Дошкольная педагогика. - 2014. - №. 5. - С.26 — 29
2. Зенкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по креативной терапии [Текст]: учебное пособие / [Т. Д. Зенкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко]. - Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 388, [2] с. - (Психологический практикум). - ISBN 5-9268-0169-9.
3. Зенкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке [Текст] : практикум по песочной терапии / Т. Д. Зенкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. - 337, [2] с. - ISBN 5-9268-0350-0.
4. Колесникова, Г. И. Психокоррекция нарушений развития [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Колесникова Г. И. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 346 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-15676-6.
5. Столяренко, Л. Д. Педагогическая психология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Л. Д. Столяренко. - Изд. 5-е, испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 542 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14244-8.
6. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. — СПб.: Речь, 2006.
7. Шаманская А. Сказки на песке. Практика песочной терапии. — СПб.: Речь. 2010.
8. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная психотерапия [Текст] / Ленор Штейнхард ; [пер. с англ. и науч. ред. А. И. Копытина]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2001. - 314 с. - (Практикум по психотерапии). - ISBN 5-318-00116-5.
9. Эль, Г. Н. Человек, играющий в песок [Текст] : динамическая песочная терапия / Галина Эль. -

Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 202 с. - ISBN 5-9268-0536-8.

10. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] / [В. В. Лебединский и др]. - Москва : Изд-во МГУ, 1990. - 197 с. - ISBN 5-211-01090-2.

Статьи:

1. Барышникова, С. М. Нетрадиционные приемы в работе учителя-логопеда: игры с песком [Текст] / С. М. Барышникова // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 4. - С. 45-49.
2. Бережная, Н. Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста [Текст] / Н. Ф. Бережная // Дошкольная педагогика. - 2007. - № 1. - С. 50-52.
3. Жителева, С. С. Песочная терапия [Текст] / Светлана Сергеевна Жителева // Ребенок в детском саду. - 2006. - № 4. - С. 65-68.
4. Заусенко, И. В. Песочная терапия в групповых процессах психологических тренингов [Текст] / И. В. Заусенко, Е. М. Соловьева // Журнал практического психолога. - 2008. - № 2. - С. 54-58.
5. Зенкевич-Евстигнеева, Т. Песочная терапия на современном этапе [Электронный ресурс] / Татьяна Зенкевич-Евстигнеева // Школьный психолог. - 2002. - № 33. - С. 8-9. - Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200203311>.
6. Кичура, В. В. Использование песочной игротерапии в работе с дошкольниками [Текст] / В. В. Кичура // Дошкольная педагогика. - 2009. - № 8. - С. 41-42.
7. Миракян, Т. Песочная терапия [Текст] : связь между сознательным и бессознательным / Тамара Миракян // Здоровье детей. - 2011. - 1-15 февраля (№ 3). - С. 10-11.
8. Панфилова, Н. К логопеду или в песочницу? [Электронный ресурс] / Наталья Панфилова // Обруч: образование, ребенок, ученик. - 2005. - № 5. - С. 39-41. - Режим доступа: <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=11&r=7&s=230>.
9. Сакович, Н. Достоинства песочной терапии [Текст] / Наталья Сакович // Школьный психолог. - 2007. - 1-15 февраля (№ 3). - С. 26-27. - Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200700313>.
10. Сакович, Н. Сад души [Электронный ресурс] : о достоинствах песочной терапии / Н. Сакович // Школьный психолог. - 2004. - № 11. - С. 20-21. - Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200401115>.
11. Самородова, Д. Песчаные тайны [Электронный ресурс] / Дарья Самородова // Смена. - 2008. - № 8. - С. 104-111. - Режим доступа: <http://smena-online.ru/archive/2008>.
12. Шиманович, Ю. "Разгадай тайну Песочной страны" [Электронный ресурс] : коррекционно-развивающая программа для дошкольников с использованием дидактических игр на песке / Юлия Шиманович / Школьный психолог. - 2006. - № 22

Составитель программы: Любава Никифоровна Князева, г. Новосибирск, психолог, психотравматолог, специалист в области песочной терапии, Руководитель Новосибирского Представительства Ассоциации песочной терапии, официальный преподаватель международного уровня ОППЛ, автор и ведущий сертифицированной АПТ программы: «Песочная терапия как инструмент жизненных изменений. Базовый курс плюс». Аккредитованный специалист «Союза психотерапевтов и психологов», Аккредитованный ОППЛ Личный терапевт, член Евразийской федерации центров песочной психотерапии и тренинга, аккредитованный супервизор ОППЛ и АПТ. Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги;

Каждый обучающийся имеет право на переход на следующий уровень обучения (от стартового, базового уровня в продвинутой).

Полный курс – 280 академических часов, всего четыре курса (стартовый, базовый и два продвинутых) по окончании курса каждого из курсов участники получают сертификат на 70 часов

Базовый уровень

План проведения базового уровня программы дополнительного образования взрослых:

Песочная терапия в работе с детьми. - 70 академических часов. (5 модулей по 14 часов)

Модуль I «Введение»

Информация для родителей. Что должен знать каждый родитель. Описание периода в развитии ребенка и его особенности.

Модуль II «Период от рождения до 3 лет»

Описание периода и его особенности: (*ведущая деятельность, основное новообразование периода, критерий нормы, сензитивный период, базальная потребность, стратегии взрослого*).

Стресс рождения, необходимость симбиотической связи с матерью; важность телесного, речевого и визуального контакта. Разделение линий психического развития у мальчиков и девочек; Важность развития предметной и социальной деятельности. Я, отождествление себя с собой. Кризис 3-х лет: появление позиции «Я сам» и что с ней делать;

Модуль III «Детство от 3 до 7 лет»

Описание периода и его особенно. Важность игровой деятельности. Детские страхи. Социальная и половая идентификация. Кризис 7 лет: как удовлетворять потребность в уважении.

Модуль IV «Младший школьный возраст от 7 до 13»

Описание периода и его особенности. Ведущая деятельность – обучение. Изменения в границах и структуре семейной системы в связи с выходом ребенка в школу. Кризис 13 лет: резкость и внезапность перемен.

Модуль V «Подростковый возраст от 13 до 17 лет»

Важность референтной группы. Чувство взрослости вместо взрослости. Отношения с родителями. Кризис 17 лет: поиск смыслов.

Итоговая аттестация: работа слушателей в паре Клиент - песочный Терапевт на каждом занятии.

Продвинутой уровень.

План проведения продвинутого уровня программы дополнительного образования взрослых:

Песочная терапия в работе с семьей - 70 академических часов.

(5 модулей по 14 часов)

Для кого - то семья - это счастье и любовь. Для кого - то слезы и страдания. Для одних - это крепость, которая всегда защитит, для других тюрьма, из которой хочется бежать. Почему одни люди счастливы в семье, а другие нет?

Сегодня семья испытывает целый комплекс проблем, вызванных ситуацией изменения социальных приоритетов, психоэмоциональными нагрузками, распадом института семьи и т.д.

В этих условиях практически каждая семья испытывает на себе серьезную нагрузку, деформируясь исходя из потребностей её членов и условий общества.

Программа:

1. Семья как система. Как происходит семейное взаимодействие, почему в работе с семьей важно мыслить системно. Развитие и гомеостаз.
2. Жизненные циклы семьи. Семейные кризисы. Гемограмма семьи. Техника построения. Прослеживание меж поколенных связей.
3. Семейные роли. Семейные мифы. Семейные правила.

4. Теория Семейных систем Мюррея Боуэна. Тревога в семейной системе. Дифференциация Я. Образование функциональных и дисфункциональных треугольников. Построение предварительной и основной системной гипотезы. Проверка ее на практике.
5. Практические занятия: Работа с имитированной семьей. Проведение первого приёма. Кризисная семейная терапия. Работа с претензиями. Постановка семейного диагноза. Ликвидация конфликта. Реконструкция семейных отношений. Завершающий этап: (подведение итогов, обратная связь. +, --!, что получилось, что нет. Поддержка- при необходимости, решение точечных проблем. Итоговая аттестация.

«Разрешение травмы. Интеграция методов песочной терапии и соматического переживания Питера Левина».

70 академических часов (5 модулей по 14 часов)

«Кто не думает о своем теле, тот еще скорее становится его заложником. М. Кундера

Соматическая терапия травмы – психотерапевтический подход к работе с такими симптомами и состояниями, как приступы страха («панические атаки»), острые реакции горя, утраты, посттравматические реакции (ПТСР).

В основе подхода лежит метод соматического переживания Питера Левина, который базируется на нейрофизиологии, соматической психологии, телесной психотерапии. Подход пересматривает понятие «травмы», которая рассматривается здесь как реакция организма на чрезмерное воздействие травмирующих факторов, а организм выступает как саморегулирующаяся система, обладающая способностью к само исцелению.

Согласно соматическому подходу, для исцеления необходимо «завершить» травматические реакции и высвободить естественные ресурсы организма, заблокированные травмирующим воздействием». **С.Н. Иванченко**

Программа:

1. Понятие стресса. Виды травм. Шоковая травма. Резонанс тела и вторичная травма.
2. Песочная терапия в работе с травмой. Работа с фрагментированной историей травмы. Методы использования ресурсов личности для исцеления.
3. Интеграция в терапию травмы образов, эмоций, чувств и формирование новых смыслов. Интеграция методов песочной терапии и соматического переживания.
4. Диссоциация и «замораживание» в травме, методы преодоления. Работа с ПТСР, с триггерами травмы и с тяжелыми навязчивыми воспоминаниями (флэш беками). Контроль общей активации.

Приложение №1

Расписание (тайминг) к программе дополнительного образования взрослых:
«Песочная терапия как инструмент жизненных изменений»

№	Группа, название	Расписание (тайминг)
1		10:00-10:45 общий круг, запросы
2		10:45-10:55-перерыв
		10:55-11:40 теоретический материал
		11:40-11:50 перерыв
		11:50-12:35 практика песочной терапии по теме
		12:35-12:50 перерыв
		12:50-13:35 практика
		13:35-14:15 обед
		14:15-15:00 практика, разбор
		15:00-15:15 перерыв
		15:15-16:00 практика

		16:00-16:15-перерыв 16:15-17:00-практика, обратная связь, Д\З
--	--	--

ИП Князева Л.Н.