**Ю.С. Денисенко**

***Рисование песком как средство***

***гармонизации эмоционально-личностного***

***развития детей-сирот***

Муниципальное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,детский дом «Ласточкино гнездышко»

**Ю.С. Денисенко**

***Рисование песком***

***как средство гармонизации***

***эмоционально-личностного развития детей-сирот***

Методические рекомендации

Нововосточный 2014

Автор-составитель**Ю.С. Денисенко,** педагог-психолог муниципального казенного образовательного учреждения детский дом «Ласточкино гнездышко» п. Нововосточный, Кемеровской области

Консультанты:

**Н.И. Приходько**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой психологического и социально-педагогического сопровождения общего и специального (коррекционного) образования Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования

**Архипенко Л.И,** заместитель директора муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Информационно-методический центр» Тяжинского района Кемеровской области

 **Л.А. Ткаченко,** заместитель директора по учебно-воспитательной работе муниципального казенного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детского дома «Ласточкино гнездышко»

Методические рекомендации составлены с целью внедрения в практическую деятельность педагогов современной арт-терапевтической техники – рисования песком, позволяющей гармонизировать эмоционально – личностное развитие ребенка.

Данные рекомендации предназначены для педагогов-психологов, воспитателей, социальных педагогов и др. педагогических работников образовательных учреждений.

# Введение

Детство–период, когда закладываются фундаментальные качества личности, которые обеспечивают психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации, формируют жизнеспособность и целеустремленность. Эти духовные качества личности не развиваются спонтанно, а формируются в условиях выраженной родительской любви, когда семья создает у ребенка потребность быть признанным, способность сопереживать и со радоваться другим людям, стремление научиться многому, в том числе стать ответственным, за себя и за других.

В настоящее время приходится констатировать, что по своему психическому развитию дети, воспитывающиеся без попечения родителей, отличаются от ровесников, растущих в семье. Это показывают и многочисленные исследования (Денисевич Н.Н., 1996; Лисина М.И., 1982; Дубровина И.В., Рузская А.Г., 1990; Прихожан A.M., Толстых Н.Н., 1990, 1991, 1995; Шипицина Л.М., Виноградова А.Д., Хилько А.А. и др.).Темп развития детей-сирот замедлен. Их развитие и здоровье имеют ряд качественных негативных особенностей, которые отличаются на всех ступенях детства - от младенчества до подросткового возраста и дальше.

Наибольшие трудности и отклонения от нормального становления личности воспитанников детских домов отмечаются всеми исследователями в эмоционально-волевой сфере: в нарушении социального взаимодействия, неуверенности в себе,недостаточном развитии самостоятельности ("силы личности"), неадекватной самооценке. Нарушения подобного рода проявляются чаще всего в повышенной тревожности, эмоциональной напряженности, психическом утомлении, неготовности преодолевать трудности, повышенной агрессивности, вспыльчивости,нарушении эмоциональных контактов с окружающими и т.д.

Анализ результатов психологических исследований, проведенных нами, свидетельствует о том, что неполнота эмоциональной жизни в сиротских учреждениях вызывает у ребенка различные психические расстройства и нарушения социальной адаптации. Учитывая специфику детей-сирот, и современных тенденций инновационных технологий, необходимость деятельностного подхода становится очевидной. Все это настойчиво требует активного внедрения в практику педагога-психолога детского дома, простых, но оригинальных средств психологической коррекции. Одним из наиболее эффективных методов работы с детьми-сиротами, помнению исследователей (и мы с ними согласны), является песочная терапия, а именно техника - рисование песком.

Все вышесказанное определяет *цель данных методических рекомендаций:*внедрение в практическую деятельность педагогов-психологов современной арт-терапевтической техники, позволяющей гармонизировать эмоционально-личностное развитие ребенка.

Методические рекомендации направлены на решение следующих задач: описать условия использования техники рисования песком в работе с детьми, имеющими нарушения эмоциональной сферы; представить диагностический материал для выявления эмоциональных нарушений у детей-сирот; распространить опыт использования техники рисования песком среди педагогов-психологов.

Данный методический материал может быть полезен психологам и педагогам детских учреждений разного типа и вида.

# Особенности развития эмоциональной сферы детей,воспитывающихся вне семьи

Как уже было сказано выше, наибольшие трудности и отклонения от нормального становления личности воспитанников детских домов отмечаются всеми исследователями в эмоциональной сфере.

 Условия воспитания в закрытых учреждениях задают ребенку пассивную тенденцию в поведении [7, с. 267-271].

 Имеются данные, свидетельствующие о влиянии разлуки с взрослыми на развитие и фиксацию у детей фобий и неврозов. Так, З. Фрейд в ряде работ развивает мысль о том, что разлука с матерью заставляет младенца остро переживать свою беспомощность, вызывает у него повторно эмоцию страха, в результате чего это переживание фиксируется, вступает в связь с каким-нибудь внешним объектом и переходит в фобию. Эту же мысль высказывает и Элперт, которая пыталась (и по ее данным - успешно) избавить от патологически фиксированных состояний детей, у которых фобии и навязчивость возникли в связи с пережитой ими в младенчестве разлукой с матерью [1, с. 186].

Во многих работах отмечается, какое влияние оказывает разлука с матерью на развитие личностных качеств детей. Так, Джерсилд считает, что выросшие вне семьи дети не способны к богатым эмоциональным переживаниям; способность ребенка любить окружающих, говорит он, тесно связана с тем, сколько любви получил он сам, и в какой форме она выражалась. А. Фрейд обнаружила, что в подростковом возрасте дети, выросшие без близких взрослых, развивают примитивные связи с окружающими, у них появляются «замещающие» связи со сверстниками или с группой сверстников; многие дети ищут истинных материнских отношений с каким-нибудь лицом, без чего их переход к зрелости становится невозможным.Сэлливен развивает мысль о том, что «Я» ребенка социально по своему происхождению, так как оно рождается и постепенно формируется пол влиянием оценки взрослыми поступков ребенка [5, с. 344].

Основные эмоционально-личностные деформации возникают у детей-сирот как следствие эмоциональной депривации, неудовлетворённой потребности в эмоционально тёплом контакте. Эта потребность является одной из базовых для адекватного развития мотивационной, эмоционально-волевой, личностно-смысловой сфер, а также правильного гармоничного становления самосознания[1, с. 187].

Итак, обозначенные нами психологические особенности эмоционального развития детей-сирот, такие как: пониженный фон настроения; бедная гамма эмоций; неадекватные формы эмоционального реагирования на одобрение и замечание (от пассивности и равнодушия до агрессивности и враждебности); повышенная склонность к страхам, тревожности и беспокойству и т.д., требуют организованной психологической помощи, обеспечивающей воспитание ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Мы считаем, что для более эффективной работы по коррекции выше перечисленных проблем подходит техника рисование песком.

# Рисование песком на стекле, как техника песочной терапии

Песочная терапия рассматривается как средство для коррекционно – развивающих занятий, как эффективный практический метод в педагогике, предполагающий диалог руки ребёнка с песком и являющийся источником внутреннего его роста и развития.

Песочная, или песчаная терапия – это один из современных методов психотерапии, применяемый как в детской, так и во взрослой практике. Она может использоваться и как монотерапия (самостоятельная техника, единственная в курсе лечения), и в сочетании с другими психотерапевтическими методами, такими как арттерапия, символдрама, анатомические техники [6 с. 11].

Впервые идея использования песка в игре с больными и психологически неблагополучными детьми была реализована английским детским психотерапевтом Маргарет Ловенфельд в 1930-х годах. Ловенфельд придавала большое значение тактильному контакту ребенка с песком и водой, дополнявшему проективную игру с различными предметами и куклами. Дети называли этот процесс, строить мир. М. Ловенфельд так и назвала свою методику — техника построения мира. В 1950-х годах швейцарский психоаналитик Дора Кальфф, глубоко изучив методику построения мира, начала разрабатывать юнгианскую песочную терапию, ставшую впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии. Д. Кальфф положила в основу своего подхода к песочной терапии (Sandplay) теорию К. Г. Юнга. Технология работы с песком была модифицирована ею в соответствии с теоретической базой. Иными словами, основное действие песочной терапии было направлено на понимание клиентом собственных внутренних процессов как разрушительного, так и созидательного порядка. Проявленные внутренние процессы рассматривались с точки зрения стадиальности психического развития.

Итак, благодаря Карлу Густаву Юнгу и Доре Калфф создание песочных картин переместилось в психологическую, психотерапевтическую плоскость и успешно в ней существует в настоящий момент. Причём представители различных концепций имеют возможность использовать песочницу в своей парадигме.

Сегодня песочницу активно используют в гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой и семейной терапии, в детском психоанализе. И, конечно же, она может входить в инструментарий интегративной арт-терапии [4, с.57]

В России песочная терапия получила распространение сравнительно недавно, как дополнительный инструмент, для коррекционно-развивающих занятий [6, с. 13].

Одним из направлений песочной терапии является, возникший сравнительно недавно техника рисования песком на подсвеченной поверхности стола (SandArt), который отличается от игры с песком (SandPlay), где создаются миры в песочнице с помощью воды и различных фигурок, миниатюрных игрушек разной символики (звери, люди, дома, мосты, пирамиды, деревья…)[2, с.10].

Рисование песком на стекле – это техника, которой чуть больше 30 лет. Первые школы рисования песком появились в Соединенных Штатах Америки в конце прошлого века. А изобрела такое рисование канадская режиссер-аниматор Кэролайн Лиф, создав в 1974 году первый «песочный» мультфильм. Ее опыт стал весьма успешен и положил начало новому виду искусства – искусству рисования песком. Благодаря своему неописуемому эффекту на публику рисование песком сразу приковало к себе внимание психологов, но как коррекционно-развивающий метод рисование песком стало использоваться только в наши дни[2, с.9].

На занятиях с психологом, детей учат, как создавать песочные рисунки, где акцент делается непосредственно на самом процессе творения, где дыхание ребёнка становится спокойным, его движения рук и всего тела плавными, внутреннее состояние гармоничным. Рисование песком – обладает художественным и терапевтическим достоинствами. Песок способен «заземлять» негативные эмоции, песочные рисунки несут в себе возможность трансформации, помогают осознать эмоциональные состояния и самые глубокие душевные переживания, дают прекрасную возможность принять, раскрыть и проявить в творчестве множество граней собственного «Я».

Задача психолога – дать возможность ребёнку окунуться в мир детства, быть творческим, спонтанным, увидеть и принять себя иным, почувствовать себя автором не только данной песочной фантазии, но и автором своей жизни.

Так же «Sand-Art» может применяться психологами в образовательных и развивающих целях: обучение основам чтения, письма и рисования, развитие познавательных процессов, расширение кругозора и общей осведомленности, развитие мелкой моторики и координации движений, развитие воображения и творческих способностей.

Итак, практика применения техники рисования песком в коррекционно-развивающей работе имеет отнюдь неширокое распространение, так как пока что нет каких-либо серьезных исследований, специальной литературы на этот счет. Проанализировав возможности техники рисования песком в развитии и коррекции эмоциональной сферы путем выявления сходных черт с родственными техниками (песочная терапия, изотерапия, сказкотерапия), можно предположить, что ее использование будет иметь положительный результат.

# Использование техники рисования песком на стекле в работе педагога-психолога

Техника рисования песком на стекле позволила нам решить ряд проблем, возникших у детей-сирот всех возрастов.

В частности, данную техникумы использовали в работе с детьми, имеющими следующие проблемы: агрессивность,  непослушание, гиперактивность, неуверенность в себе, низкая самооценка, застенчивость, тревожность, страхи, ночные кошмары, школьная неуспеваемость, трудности в общении с другими детьми и взрослыми, а также имеющими различного рода психосоматические заболевания и т. д. [6, с.14].

Техника рисования песком используется в работе с детьми от трёх лет, а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми.

Формы и варианты использования указанной техники песочной терапии определяются особенностями конкретного ребёнка, специфическими задачами работы и её продолжительностью.

Техника может применяться:

– с целью диагностики;

– с целью оказания первичной психологической помощи;

– в процессе краткосрочной психотерапии;

– в процессе долгосрочного психотерапевтического воздействия.

Во многих случаях рисование песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (например, при наличии у ребёнка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера), в других ситуациях – как вспомогательное средство, позволяющее стимулировать ребёнка, развивать его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т. д. Часто можно использовать рисование песком в качестве психопрофилактического, развивающего средства[6, с. 16].

Дети, рисующие песком имеют возможность прикоснуться к глубинному, подлинному «Я», восстановить свою психическую целостность, расслабиться и снять напряжение. Техника помогает войти в контакт со своими чувствами, а иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения, которые кажутся непреодолимыми. Работа с песком помогает вдохновиться, вернуть утерянную спонтанность, развить внутреннюю свободу и почувствовать забытые ощущения счастья и творчества. А главное, ощутить себя автором не только данного произведения, но и автором своей жизни. Высвобождается внутренняя энергия, приходит осознание того, «Что я хочу делать? и Как?». В этом арт-терапевтическом процессе приобретается ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации и самоактуализации личности, а также повышению самооценки, уверенности в себе. Внутренние конфликты и переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем вербально. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры и рационализации, что ускоряет положительные изменения личности. К тому же, при переводе бессознательного в видимую и ощутимую форму, появляется реальный творческий продукт, который не может отрицать сознание человека (это уже не что-то невидимое, неосязаемое). Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате исследования и осознания своих скрытых умений, творческого потенциала.

Нагретый песок в качестве сенсорного стимулятора, благоприятно влияет на замкнутых и стеснительных детей. Они становятся более расслабленными, раскованными иестественными. А гиперактивным, инициативным и раздражительнымребятишкам, как правило, нужен прохладный песок. Он помогает детямсконцентрироваться, охлаждая и расслабляя их [2, с. 15].

По нашему мнению техника рисования песком имеет ряд преимуществ перед другими формами арт-терапии, а именно:

• Процесс прост и приятен. Не требуется никаких специальных умений и навыков.  И сам материал – песок - необыкновенно приятен.

• Рисование песком дает возможность трансформации, мгновенного изменения творческого произведения без потери его красоты и не прибегая к полной реконструкции. Это похоже на саму жизнь – все время развивающуюся и изменяющуюся.

• Работая с песком на плоскости, движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания. А работая с песком под музыку задействованы одновременно зрительный, слуховой и кинестетический каналы, что позволяет воспринять этот мир непосредственно, вчувствоваться в него.

• Помогает развивать тонкую моторику, что особенно полезно для детей (потому что через стимуляцию пальцев рук развивается мозг).

• Рисовать можно двумя руками симметрично, что способствует гармоничному развитию двух полушарий головного мозга, и внутреннему центрированию[2, с. 18].

 *Используя данную технику*, необходимо соблюдать следующие условия работы:

– согласие и желание ребенка;

– наличие специальной подготовки педагога, творческий подход к проведению занятий;

– отсутствие аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках[6, с. 17].

# Условия организации техники рисования песком на стекле

Для организации процесса рисования песком потребуется: деревянный стол со стеклянной столешницей, подсвечиваемой изнутри, песок – сухой (кварцевый, речной), мелкодисперсный, видеокамера, мультимедийный комплекс.

Стол для песка прямоугольной формы не случайно: подобная форма воздействует на наше сознание совершенно иначе, чем квадрат или круг. Если квадрат или круг вызывают умиротворение и сосредоточенность, то прямоугольник более динамичен[2, с.19].

В процессе рисования песком, возможно, использовать видеосъёмку. В классическом варианте процесса рисования песком одновременно отображается видеоаппаратурой на большом экране. В рамках психологической работы это следует делать лишь из определённых соображений. К примеру, можно таким образом разнообразить групповую работу. Либо использовать видеоматериал для совместного обсуждения с ребенком, после песочной сессии.

|  |  |
| --- | --- |
| *Параметр*  | *Sand-Art* |
| *Поле деятельности* | Стол со стеклянной столешницей и подсветкой. Размер световой поверхности – 40х60 см  |
| *Основные используемые материалы, образующие среду*  | Сухой, мелкий песок |
| *Дополнительные материалы* | Кисточка широкая (возможно её использование в работе помимо рук и пальцев) |
| *Фото и видеоаппаратура* | Может использоваться фотокамера для фиксирования отдельных рисунков – ребёнком, или по договорённости с психологом. Также возможно использование видеоаппаратуры – для параллельной трансляции на экран, либо для фиксации всего процесса анимации. |
| *Рабочее пространство* | Кабинет для рисования песком, предусматривающий возможность затемнения пространства в любое время дня (с целью повышения контрастности изображения на анимационном столе) |

*При организации занятий рисованием песком на стекле*

*необходимо соблюдение следующих условий:*

1. Занятие должно проходит в доброжелательной, творческой атмосфере. Ребенку необходимо создать пространство для его самовыражения, не устанавливая жестких правил и рамок;

2. Структуру занятия необходимо адаптировать под интересы самого ребенка;

3. Необходимо:

- поддерживать ребенка в поиске своих ответов на вопросы, а не предлагать стандартные решения;

- ценить его инициативы, а не его молчаливое согласие с вами;

4. Желательно, что бы дети работали стоя - так у них больше свободы движений[2, с. 22].

# Базовые способы и приемырисования песком на стекле

1. Рисование на песочном фоне световыми линиями и пятнами.

Данный вид рисования возможен, когда песок равномерным тонким слоем покрывает подсвечиваемую поверхность стекла, образуя однородный песочный фон. Такой фон наносится путём равномерного рассеивания песка над поверхностью стола с высоты 2-3 см.

После того, как фон нанесён, можно приступать к изображению, проводя различного рода линии по поверхности стекла пальцами, либо боковой стороной или внутренней частью ладони. Тонкий слой песка при этом разгребается, раздвигается, образуя белый просвет – той формы, какую пожелает создатель.

1. Рисование темной фактурой песка на световом столе.

При этом имеем чистый белый «световой лист», на который можем сыпать песок любым угодным создателю картины образом: густыми или «прозрачными линиями, толстыми и тонкими, фигурными, а также – при определённом мастерстве – создавать более сложные эффекты таким приёмом. Песочное изображение может обладать глубиной, так как помимо контрастных светлых и тёмных пятен,возможно, создавать мягкие полутона, регулируя высоту, скорость и характер посыпания.

Движение песочных масс в анимации также может осуществляться путём «набрасывания» песка на световое поле. Предварительно горка песка сосредотачивается у кромки поля, после чего толкающим движением песок рассыпается по поверхности рисунка.

1. Две перечисленных выше техники являются основными в песочном рисовании, анимации, но далеко не единственными.

 Много в процессе рисования песком уделяется внимания прорисовке деталей, создания оригинальной фактуры, отпечатков на песке. Отпечатки могут наноситься различными участками ладони – боковой поверхностью, подушечками пальцев, ногтями и т.п.

1. Также возможно привлечение инструментов в песочном рисовании. Используют кисточку веерного типа для создания особого качества линий. Также возможно использовать разнообразные предметы, которые могут оставлять неповторимые следы и отпечатки (деревянная дощечка, рифлёная раковина ракушки и т.п.)

Такое своеобразное «поведение» песка на световом столе, а также все используемые в песочном рисовании, анимации техники и способы изображения создают уникальные условия для самовыражения рисующего.

*Правила обращения с оборудованием:*

- не следует использовать предметы и материалы, которые могут поцарапать стекло;

- для тогочто бы песок не электризовался, необходимо обрабатывать поверхность стола антистатиком;

- песок время от времени следует очищать (просеять, прокалить). Полезно, чтобы дети делали это самостоятельно, просеивая песок через самое мелкое сито: все загрязнения останутся в нем;

- Перед началом и по окончанию занятий с песком детям необходимо вымыть руки[2, с. 24].

# Заключение

Данные методические рекомендации призваны помочь педагогам составить целостное представление о технике рисования песком и о ее использовании в практической деятельности.

Используя данную технику, психологи смогут вместе с детьми осуществлять практически любые свои идеи, а также совершать увлекательные путешествия, постоянно узнавая что-то новое, поскольку занятия с песком позволяют прожить много захватывающих моментов и ситуаций, решить множество проблем, ощутить радость творчества.

Это в свою очередь повысит эффективность работы по развитию и коррекции эмоциональной сферы детей-сирот

# Словарь терминови понятий

**Агрессивность** - поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред.

**Депрессия** – синдром, характеризующийся пониженным настроением (гипотимией), торможением интеллектуальной и моторной деятельности, снижением витальных побуждений, пессимистическими оценками себя и своего положения в окружающей действительности, соматоневрологическими расстройствами. Д. присущи такие когнитивные свойства, как отрицательная, уничтожающая оценка собственной личности, внешнего мира и будущего.

**Депривация** – состояние, при котором отсутствует воз­можность удовлетворения основных жизненных по­требностей в достаточной мере и в течение продолжи­тельного времени.

**Коррекция** – воздействие с целью исправления недостатков.

**Настроение** - эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

**Психокоррекция** – совокупность прикладных психологических знаний, умений и навыков, связанных с оказанием человеку практической психологической помощи в исправлении его психологии или поведения.

**Психотерапия** – область теоретических знаний и совокупность практических методов психологического воздействия на больных людей с целью избавления их от разного рода заболеваний.

**Самооценка** – оценивание человеком своих собственных психологических качеств и поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков.

**Тревожность** – психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека. Т. может выступать как ситуативное, т.е. временное, состояние человека и как устойчивая черта его личности.

**Эмоции** – элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

# Список литературы

1. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи [Текст] / М.И. Буянов. – Москва: Речь, 1998. – 268 с.
2. Головин,С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. – Минск: Академия, 1998. – 280 с.
3. Зейц, М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница [Текст] / М. Зельц. – ИНТ: Речь, 2010. – 94 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум песочная терапия [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 224 с.
5. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми.Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми [Текст] / М.В. Киселева. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 158 с.
6. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 738 с.
7. Поликарпова, И.В. Песочная терапия как средство коррекции эмоциональной сферы детей-сирот [Текст] : методические рекомендации / И.В. Поликарпова; под общей редакцией Н.И. Приходько. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 43 с.
8. Прихожан, А.М. Психология сиротства [Текст] / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 400 с.
9. Сакович, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту [Текст] / Н.А. Сакович. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 166 с.
10. Славина, Л.С. Трудные дети [Текст] / Л.С. Славина. – Воронеж: Просвещение, 1998. – 348 с.
11. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная психотерапия [Текст] / Л. Штейнхард. - Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 320 с.

<http://www.sandpictures.ru>

<http://www.by-hand.ru>

<http://www.u-sovenka.ru>

<http://vita-studia.com>

# Приложения

## *Приложение 1*

**Мониторинг результативности применения на практике техники рисования песком**

Основную часть своей работы мы начали с того, что разработали критерии, по которым будут отслеживаться эффективность проводимой работы среди воспитанников 12 – 14-летнего возраста, подобрали методики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование критерия | Наименование методики |
| 1 | Нервно-психическая устойчивость | Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка.  |
| 2 | Настроение (характеристика эмоционального состояния) | Тест дифференцированной самооценки функционального состояния/САН. Авторы: В.Доскин, Н.Лаврентьева и др. |
| 3 | Личностная и реактивная (ситуационная) тревожность  | Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина.  |

Далее было проведено первичное диагностическое исследование, с использованием вышеперечисленных методик.

*Результаты диагностического исследования:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Воспи-танники | Методика оценки актуального психоэмоционального состояния | Тест дифференцированной самооценки функционального состояния | Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина |
| Кол-во баллов | Уровень нервно-психической устойчивости | Кол-во баллов | Уровень эмоцион. состояния | Кол-во баллов | Уровень ситуац. и личностнойтревожности |
| А1 | 4.5 | высокий | 4.4 | хороший | 28 | низкий |
| А2 | 23.1 | низкий | 2.8 | сниженный | 44 | высокий |
| А3 | 5.6 | хороший | 5.1 | хороший | 32 | умеренный |
| А4 | 15.3 | средний | 6.3 | высокий | 41 | умеренный |
| А5 | 21.2 | сниженный | 3.8 | средний | 46 | высокий |
| А6 | 23.1 | низкий | 1.8 | сниженный | 50 | высокий |
| А7 | 11.8 | средний | 3.5 | средний | 47 | высокий |
| А8 | 9.3 | хороший | 4.8 | хороший | 30 | низкий |
| А9 | 17.3 | сниженный | 2.6 | сниженный | 45 | высокий |
| А10 | 15.3 | средний | 2.8 | сниженный | 48 | высокий |
| Ср. результат | 14.7 |  | 3.8 |  | 41.1 |  |

*Обобщенная интерпретация данных:*

Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка (Цыганок И.И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера: Методическое руководство. – СПб.: Речь, 2007).

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни нервно-психической устойчивости | кол-во чел./% |
| высокий | 1/10% |
| хороший | 2/20% |
| средний | 3/30% |
| сниженный | 2/20% |
| низкий | 2/20% |

Тест дифференцированной самооценки функционального состояния (Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика. Тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2006.)

|  |  |
| --- | --- |
| Уровниэмоционального состояния | кол-во чел./% |
| высокий | 1/10% |
| хороший | 3/30% |
| средний | 2/20% |
| сниженный | 4/40% |
| низкий | - |

Шкала самооценки уровня тревожности

 Ч.Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина(www.effecton.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни ситуационной и личностной тревожности | кол-во чел./% |
| высокий | 6/60% |
| умеренный | 2/20% |
| низкий | 2/20% |

Результаты диагностики показали, что у рядавоспитанников выявлен повышенный уровень тревожности, сниженный уровень нервно-психической устойчивости (свидетельствующий о повышенном уровне непродуктивной напряженности, сниженном эмоциональном тонусе, переутомлении), сниженный уровень эмоционального состояния (настроения), что указывает на необходимость профилактики и самокоррекции негативных психоэмоциональных состояний воспитанников средствами песочной терапии.

После проведенного первичного психодиагностического исследования, мы приступили к практическому этапу, задачей которого являлось применение на практике техники рисования песком на стекле.

С целью оценивания эффективности применения техники рисования песком, через год, было проведено повторное диагностическое исследование, по ранее обозначенным критериям.

*Результаты повторной диагностики:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Воспи-танники | Методика оценки актуального психоэмоционального состояния | Тест дифференцированной самооценки функционального состояния | Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина |
| Кол-во баллов | Уровень нервно-психической устойчивости | Кол-во баллов | Уровень эмоцион. состояния | Кол-во баллов | Уровень ситуац. и личностнойтревожности |
| А1 | 5.0 | высокий | 5.3 | хороший | 26 | низкий |
| А2 | 8.3 | хороший | 3.5 | средний | 33 | умеренный |
| А3 | 5.4 | высокий | 6.3 | высокий | 30 | низкий |
| А4 | 5.1 | высокий | 7.3 | высокий | 24 | низкий |
| А5 | 8.1 | хороший | 4.5 | хороший | 43 | умеренный |
| А6 | 12.6 | средний | 3.1 | средний | 40 | умеренный |
| А7 | 11 | хороший | 4.1 | хороший | 41 | умеренный |
| А8 | 7.7 | хороший | 6.4 | высокий | 28 | низкий |
| А9 | 16.8 | средний | 3.5 | средний | 32 | умеренный |
| А10 | 12.8 | средний | 3.5 | средний | 44 | умеренный |
| Ср. результат | 9.3 |  | 4.8 |  | 34.1 |  |

Обобщенная интерпретация данных:

«Методика оценки актуального психоэмоционального состояния»

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни нервно-психической устойчивости | кол-во чел./% |
| высокий | 3/30% |
| хороший | 4/40% |
| средний | 3/30% |
| сниженный | - |
| низкий | - |

Тест дифференцированной самооценки функционального состояния (САН) Авторы: В.Доскин, Н.Лаврентьева и др.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни эмоционального состояния | кол-во чел./% |
| высокий | 3/30% |
| хороший | 3/30% |
| средний | 4/40% |
| сниженный | - |
| низкий | - |

Шкала самооценки уровня тревожности

Ч.Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни ситуационной и личностной тревожности | кол-во чел./% |
| высокий | - |
| умеренный | 6/60% |
| низкий | 4/40% |

С целью более детального рассмотрения динамики, была проведена

сравнительная характеристика полученного среднего балла по каждой методике:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методика1. Оценка актуального психоэмоционального состояния | Методика 2.Тест дифференцированной самооценки функционального состояния | Методика 3.Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина |
| первичное | повторное | первичное | повторное | первичное | повторное |
| 14.7 | 9.3 | 3.8 | 4.8 | 41.1 | 34.1 |
| уровень нервно-психической устойчивости | уровень эмоционального состояния | уровень ситуационной и личностной тревожности |

Рис.Сравнительная диаграмма психо-эмоционального состояния воспитанников

Полученные результаты позволили сделать вывод, что число воспитанников с высоким уровнем нервно-психической устойчивости увеличилось более чем на 36%. Число воспитанников с низким уровнем нервно-психической устойчивости уменьшилось на 26%.Число воспитанников, имеющих высокий и хороший уровень эмоционального состояния увеличилось на 17%.

Таким образом,сравнительная характеристика исследований показала, что техника рисования песком эффективна с целью профилактики и самокоррекции негативных психоэмоциональных состояний детей-сирот. Результаты подтвердились по трем критериям: уровень нервно-психической устойчивости, уровень эмоционального состояния, уровень ситуационной и личностной тревожности.

## *Приложение 2*

**Упражнение для развития навыков рисования на песке**

**(для дошкольников)**

**«Трудная дорога».** Нужно провести по песку волнистую линию (трудность в том, что ребенок пальчик не ослабевает, а напрягает и держит крючком);

**«Опасный поворот».** Нужно провести по песку пальцем, закручивая в спираль (изображают спиралевидный знак);

**«Молния».** Надо пальцем по песку нарисовать кривую линию, то есть молнию;

**«Чудовище на острове».** Сказочное чудовище спит на острове (поставить или закопать в песок игрушку). Надо обойти чудовище и не коснуться его – может проснуться;

**«Радуга».** Четырьмя пальцами нарисовать на песке полукруг – радугу. А потом дорисовать солнце;

**«Грустное дерево».** Нарисовать ствол, опустившиеся ветви, которые или засохли или потеряли свою листву. Не будьте категоричны, не спишите опровергать не правильности изображения. Главное, что бы ребенок привык искать в видимых формах предметов и явлениях выражение какого-то характера, какого-то настроения;

**«Идут медвежата».** Ребенок кулачками и ладонями с не большой силой надавливает на песок;

**«Прыгают зайцы».** Кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях;

**«Ползут змеи».** Ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой.

**Памятка для педагогов-психологов**

- помогайте детям действовать независимо;

- наблюдая и оценивая, определяйте сильные и слабые стороны детей;

- не делайте за них то, что они могут сделать самостоятельно

- приучайте детей к навыкам самостоятельного решения проблем;

- подходите ко всему творчески.

## *Приложение 3*

**Планы-конспекты занятий**

**Занятие 1**

**Страна чувств**

**Цель:** повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние; гармонизация эмоционально-личностного развития воспитанников; знакомство с приемами рисования на песке.

**Задачи:**

- помогать воспитанникамв приобретении положительного образа общения со сверстниками;

- пробуждать познавательный интерес через обучение навыкам работы с песком;

- снимать тревожное состояние у данной группы детей.

**Материалы и оборудование:**диск с музыкой для релаксации; круги из разноцветного картона; стол, для рисования песком; песок.

**Ход занятия:**

**Психолог:**Здравствуйте,  ребята! Начнем сегодняшнее занятие с необычного приветствия. Я предлагаю сейчас каждому из вас назвать свое имя и какое-нибудь свое хорошее качество, которое начинается с первой буквы вашего имени.

Выполняется  приветствие.

**Упражнение «Мое настроение»**

**Цель:** создание атмосферы эмпатии.

На стол кладутся круги разного цвета (желтый, фиолетовый, серый).

**Психолог:** Выберете цветной кружок, который соответствует вашему настроению. Желтый - хорошее настроение и вас ничего не беспокоит. Фиолетовый кружок - настроение еще не определилось. Серый - настроение грустное или печальное.

Дети выбирают круги, идет обсуждение.

**Психолог:** Ребята, вы любите путешествовать? (Ответы детей). Тогда мы с вами сегодня отправимся в путешествие в волшебную страну. Она не обычная, а песочная.

Звучит музыка.

Психолог: Чтобы попасть в Песочную страну, нужно встать вокруг песочницы и взяться за руки. Вытяните руки над песочницей ладонями вверх и произнесите за мной заклинание:

Куда мы с вами попадем

Узнаете вы скоро.

В стране далекой мы найдем

Помощников веселых.

**Психолог:** Мы начинаем с вами путь по волшебной Песочной стране. Здесь пока еще ничего нет, но скоро вы станете настоящими творцами и добрыми волшебниками.

Ребята, положите руки на песок, и потрогайте его! Мне приятно, а вам? Что вы чувствуете? Песок холодный или теплый? (дети рассказывают о своих ощущениях).

На ровной поверхности песка дети делают отпечатки кистей рук: внутренней, а затем внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

*Детям предлагается:*

- «поскользить» ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

- «пройтись» ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;

- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнце, дерево, трава и т. д.);

- «пройтись» по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой рукой, после – одновременно (сначала только указательным, потом – средним, затем – безымянным, большим, и наконец – мизинцем);

- далее, можно группировать пальцы по два, по три. Здесь уже дети могут наблюдать загадочные следы. Можно вместе пофантазировать о том, следа какого животного получились;

- «поиграть» на поверхности песка, как на клавиатуре пианино, при этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения «вверх – вниз».

**Психолог:** А сейчас представьте, что вы – Волшебники и задумались отправиться в путь, в путешествие, для того чтобы найти страну, в которой еще никто не жил. Эта страна – пустыня. На ее месте вы хотите создать цветущую, сказочную. Страну. Сейчас вы выберите себе то, что вы хотели бы нарисовать. Не забудьте про деревья, камни, цветы, дома – все, что будет вам нужно для создания сказочной страны. Я предлагаем Вам составить свою собственную песчаную картину (рисование картин под музыку). Работа над рисунком начинается с фона. Набираем песок в кулаки и рассыпает его равномерным слоем по стеклу. Фон может быть как светлым, т.е. без песка, так и темным – когда все засыпано сыпучим материалом. Для рисования на светлом фоне наберите немного песка в руку и, выпуская его тоненькой струйкой из зажатого кулачка, изображайте границы образов.Рисунок всегда можно подкорректировать. Не нужно бояться сделать ошибку. В этом и заключается одна из прелестей рисования песком – все поправимо.

Во время самостоятельной работы психолог оказывает помощь детям, испытывающим затруднения.

Экспресс - выставка работ участников, которые свободноперемещаются по кабинету, подходят к столам и рассматривают работы, выполненные другими ребятами.

**Психолог:** Молодцы! У всех получились хорошие, интересные, необычные картины. Кто-то хочет прокомментировать свой рисунок? (комментарии детей). Ребята делятся впечатлениями, ощущениями от работы с необычным материалом.

*Упражнение на рефлексию «Мое настроение»* (экспресс-опрос). Участники сигнализируют о своем эмоциональном состоянии с помощью картонных кружков желтого, фиолетового и серого цвета. Каждый ребенок показывает один из кружочков, соответственно своему настроению (желтый - хорошее настроение и вас ничего не беспокоит, фиолетовый - настроение еще не определилось, серый - настроение грустное или печальное).

**Психолог:** Ребята, а есть среди вас такие, кто выбрал другой цвет? Как изменилось ваше настроение?

**Подведение итогов:** психолог называет число участников, у которых настроение улучшилось, ухудшилось.

Открою маленький секрет. Сегодня на занятии были применены приемы арттерапии- терапии творчеством. Арттерапия позволяет снять внутреннее напряжение, отвлечься от проблем. В предложенном задании важно было  не правильно выполнить, а включить на полную мощность эмоции и чувства. Вот поэтому ваше настроение  улучшилось.

До новых встреч в Песочной стране!

**Занятие 2**

**Волшебный песок**

**Цель:** акцентуация внимания на позитивных сторонах личности, повышение самооценки, развитие эмпатии, совершенствование коммуникативных навыков.

**Задачи:**

- формировать навыки коммуникативной компетенции;

- развивать восприятие эмоций;

- повышать групповую сплоченность.

**Материалы и оборудование:**диск с релаксационной музыкой; запись «Шум прибоя»; стол, для рисования песком; разноцветный песок; разноцветные жетончики (красные, желтые, зеленые) по количеству участников.

**Ход занятия:**

**Психолог:** Здравствуйте, ребята!Я очень рада видеть вас.Сегодня мы вместе вновь отправимся в увлекательное путешествие по Песочной стране, а для этого нам необходимо поприветствовать друг друга.

**Игра «Привет»**

**Цель:** Создание эмоционального настроя на занятие.

**Психолог:** Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

Участники приветствуют друг друга.

Звучит медленная, спокойная музыка,  перед каждым участником стол для рисования песком, емкости с песком разного цвета.

**Психолог:** Давайте поздороваемся с песком.Положите ладошки на песок. Давайте его погладим ладошкой, согреем песок руками. Наберите в руки песок и пропустите его между ладонями. Какой он стал? Послушайте! Он с вами здоровается. Слышите? Он говорит тихим голосом. Наберите песок в руку, а теперь потихоньку высыпайте его, вот как он разговаривает С-С-С-С-С-С!Для того чтобы начать рисовать песком надо засыпать им поверхность (участники засыпают поверхность светового стола тонким слоем песка).

А сейчас закроем глаза и представим, что находимся на берегу моря. Мы сидим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Попробуйте услышать, что шепчут вам волны. Они помогут вам представить, что вы нарисуете. Кто-то нарисует удивительной красоты деревья или морозные узоры. Кому-то захочется нарисовать портрет мамы или друга. Кто-то расскажет в рисунке о ракетах и морских кораблях. Кому-то шепот волн поможет придумать совершенно необычный рисунок. Открывайте глаза. Теперь вы знаете, что вы нарисуете (рисование картин под музыку).

Экспресс - выставка работ участников, которые свободноперемещаются по кабинету, подходят к столам и рассматривают работы, выполненные другими ребятами. Идет обсуждение рисунков.

**Психолог:** Ваши работы пленяют своим творчеством. В каком-то рисунке  чувствуешь загадочность, другие создают волшебство,  третьи завораживают. Но все они отличаются большим разнообразием настроений,  которые вы хотели передать. Запомните свои эмоции. Это эмоции творчества. От творчества можно получить разное эмоциональное состояние - подъем, активность, а можно и расслабиться.

Сейчас давайте с вами поиграем в игру **«Песочный телеграф».** Участники делятся на две команды с помощью цветных жетонов двух цветов. Психолог перемешивает жетончики и раздает по одному каждому участнику, сообщая, что один цвет жетончиков - это первая команда, а второй цвет - вторая.

Психолог пальцем рисует на спине ребенка, стоящего последним, какое-либо изображение (дом, солнышко, цветок и т. д.). Тот, кто получил «сообщение», должен передать его следующему игроку. Тот, кто стоит у ящика с песком, рисует изображение на песке.

**Психолог:** Ребята, посмотрите, какая картина у вас получилась. Мне очень хочется поучаствовать в ее создании. Вика, нарисуй, пожалуйста, мне на спине «сообщение». Давайте еще раз полюбуемся нашим рисунком. Ребята делятся впечатлениями, ощущениями от работы.

**Игра «Привет»**

**Психолог:** А сейчас в конце нашего занятия я предлагаю вам пожать руку каждому из участников группы и сказать при этом: ««Как хорошо, что ты здесь!» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но при этом не забывайте важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Участники пожимают руку друг друга. До новых встреч в Песочной стране!

**Занятие 3**

**Летний лес**

**Цель:** создание эмоционально - благоприятной обстановки; снижение психофизического напряжения; разрядка агрессивных импульсов, тревоги, напряжения; развитие воображении.

**Задачи:**

- Формировать навыки коммуникативной компетенции;

- Развивать восприятие эмоций;

- Повышать групповую сплоченность.

**Материалы и оборудование:** аудиозапись «Звуки леса»; стол, для рисования песком, песок.

**Ход занятия:**

**Психолог:** Здравствуйте, ребята! Я очень рада приветствовать вас на нашем занятии, где мы продолжим путешествие по Песочной стране.

**Упражнение  «Поздоровайся как…»**

**Цель:** Создание эмоционального настроя на занятие.

Участникам предлагается разделиться на пары, встать в два круга лицом друг к другу, затем им сообщается следующее: вы будете здороваться друг с другом, получая задания, затем по сигналу пары меняются:

* здороваться как старые друзья;
* как будто вам вдвоем предстоит большое путешествие;
* как дипломаты.

**Психолог:** Молодцы! Вы отлично справились с этим заданием. А теперь давайте отправимся в лес. Но путешествие это будет необычным.

Звучит музыка «Звуки леса». Психолог предлагает детям удобно сесть на стулья и расслабиться.

**Упражнение «Летний лес»**

**Цель: регуляция мышечного тонуса.**

**Психолог:** Недалеко от моего дома есть лес. Я люблю бывать в нем. Свежий воздух, лесная прохлада всегда притягивали меня. Я быстро надеваю брюки, теплый свитер, кроссовки и отправляюсь в лес. Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно... А сейчас я расслабляю ноги, руки, спинку, лицо... Дышится легко, ровно, глубоко... Дорога не утомляет меня, а, наоборот, придает уверенность и силу. Вот он, мой любимый лес! Все тропинки в нем мне знакомы. Вот эта ведет в березовую рощу. Я направляюсь туда. Дышится легко, ровно, глубоко… Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются со мной, приветствуя меня. Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки, радуясь каждому новому мгновению дня. Дышится легко, ровно, глубоко...*(Пауза)* Я вхожу в березовую рощу. Белые стволы берез напоминают мне свечи на праздничном торте. Мое внимание привлекает гриб в коричневой шапочке. Это подберезовик. Я наклоняюсь к нему и вижу еще два маленьких грибочка. Да здесь целая семейка подберезовиков уютно устроилась на зеленой кочке! Свежий воздух пронизывает все вокруг. Дышится легко, ровно, глубоко...*(Пауза.)* Насладившись лесной прохладой и тишиной, я возвращаюсь домой.

**Упражнение на развитие ассоциативного воображения.** Психолог просит участников рассказать о своих ощущениях и мыслях во время «путешествия», о том, что они увидели. Далее дети подходят к столу, для рисования песком и рисуют картину летнего леса, представленную воображением. Когда рисунки готовы, проходит экспресс-выставка работ участников. Группа высказывает свое мнение относительно рисунка, после чего высказывается сам автор.

**Психолог:** Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру **«Рисунок по инструкции».** Эта игра требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Для этого вам надо разделиться на пар. Сначала первый участник рисует картину летнего леса, потом другой участник, который находится с ним в паре рисует с закрытыми глазами эту же картину, но только под диктовку соседа - автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы*.*

**Упражнение «Пожелание»**

**Цель:** тренировка в необычном способе передачи обратной связи.

Каждый участник на столе, для рисования песком, молча рисует свое пожелание группе. По сигналу психолога следующий участник продолжает этот рисунок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не оставят свои пожелания.Участники по очереди высказываются, с чем они уходят, группа поддерживает аплодисментами каждого говорящего.

**Занятие 4**

**Тот чудесный остров**

**Цель:** развитие сенсорной сферы; развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики; развитие навыков произвольного слушания.

**Задачи:**

- Корректирование психо-эмоционального состояния;

- Формирование адекватной самооценки.

**Оборудование и материалы:** диск с музыкой для релаксации; стол, для рисования песком, песок.

**Ход занятия**

**Психолог:** Здравствуйте, ребята! Я очень рада приветствовать вас на нашем занятии. Сейчас давайте поприветствуем друг друга.

**Упражнение «Снежный ком»**

Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это упражнение поможет настроиться на занятие и разрядит обстановку.

**Психолог:** Сегодня мы отправимся на необитаемый остров, затерявшийся среди бескрайнего моря.

Звучит тихая музыка. Психолог читает «Сказку далекого острова».

На затерявшемся среди бескрайнего моря маленьком Острове лежал снег. Белый пушистый, он толстым слоем укрыл все, что только мог - кусты и деревья, крышу и крыльцо деревянного домика, клумбу перед ним, лавочки и столик. Одинокий Остров замерзал. Домик был пуст. Холодной Зиме не нужен был приют, она летала по небу ветреной вьюгой, заставляя все живое спасаться от ее колючих ледяных уколов. Иногда, в темноте тихой ночи, Острову не спалось. Он смотрел в небо, видел там искорки-звезды, круглую, как лепешку, луну и завидовал им: «Наверное, там, в небе, совсем не холодно. И они никогда не поймут, каково ему сейчас».

Но жизнь смилостивилась и послала к Острову теплый корабль с Весной. Весна вышла на берег, и снег под ее ногами тут же растаял. Моряки вынесли на берег цветы, и они очень быстро прижились на оттаявшей земле. Красавица-Весна поселилась в деревянном домике. Она прибрала его, а на клумбе посадила свои самые любимые цветы. По утрам она одевала легкое платье из нежно зеленого шелка, заплетала в длинную русую косу незабудку и шла гулять в лес или вдоль берега. И Остров ожил. С приходом Весны он наполнился пением птиц, стрекотом кузнечиков, жужжанием пчелок, запахами полевых и лесных цветов, шелестом молодой листвы. Остров радовался такой перемене в своей жизни. Он любил Весну. А время, когда она приплывала к нему, он считал сказкой. Скажите, как иначе назвать ту красоту, которую сотворила на Острове Весна. Все жители острова были счастливы весной: одуванчики распускали желтенькие шапочки, стараясь походить на весеннее солнышко, и сплошь покрывали своими яркими головками Остров. Цвели деревья и кусты, травка зеленела, птички строили себе гнезда. Жучки и паучки, мухи-цокотухи, бабочки-порхалочки, труженики-муравьи - все любили весну. Но проходило время, и к маленькому Острову подплывал уже другой корабль, с которого на берег сходило Лето, а Весна молча уступала ей свое место. Лето так же, как и Весна, устилало поляны и луга коврами ярких и душистых цветов. Следом за черемухой отцветала сирень, и зацветали розы. Лето было удивительным и прекрасным, как и Весна. С ее приходом лесные поляны наполнялись ароматом земляники, а грибы-шалуны то тут, то там, выглядывали из своих укромных местечек. Созревали черника и голубика, на полях колосилась рожь и пшеница. Лето каждый день обходило маленький остров и радовалось богатому урожаю. Теперь еды хватит всем до будущего урожая, только нужно суметь собрать и сохранить его. Но никому не нужно было ничего говорить. Все обитатели острова знали толк в делах. Пчелки с утра до вечера собирали мед в свои улья, делая себе запасы на зиму, лесные зверюшки запасались сушеными грибами, ягодами и орехами.

Время неумолимо бежало вперед. И вскоре теплые летние грозы с нежными волшебными радугами сменили затяжные осенние дожди. Лето так же, как и Весна, уступило свое место Осени. Осень вышла с корабля на Остров и, молча, поглядела на него. А тот прощался с Летом, нехотя встречая не очень любимую им Осень. Но Осень знала об этом. Она, как умный доктор, не пыталась никому навязать свою любовь. Осень знала, что нужна Острову так же, как Весна и Лето. Ведь только осенью можно не спеша подготовиться к приходу лютой и безжалостной Зимы. Деревьям и кустикам нужно сбросить свою листву и приготовиться к долгому сну на острове зимой. Конечно, теплолюбивых птиц Осень заберет с собой, им не выжить здесь в зимние холода, ну а тем, кто может приспособиться, необходимо сделать это. Осень, хотя и была строга, жалела всех - деревья и кусты, травку и цветы. Но жизнь есть жизнь. Цветы отцвели и рассыпали по земле свои семена, чтобы те сохранились в ней до будущей весны. Деревья и кусты, покрасовавшись напоследок ярко желтыми и багряными красками увядающей листвы, сбросили ее, как летнее платье, чтобы уже ничто не мешало им отдыхать и ждать прихода новой Весны. И вот уже Осень приготовилась к отъезду. Она закрыла на замок двери домика, где жила, смела со столика опавшие листья деревьев и вместе с птицами отправилась к берегу поджидать свой корабль. Вскоре на горизонте показался его силуэт. Только теперь Остров загрустил снова. «Вот и Осень уплывет, а я останусь один!» - думал он. И капли дождя, как слезы грусти, покатились по нему, превращаясь в холодные струйки. Осень уплыла, а к берегу подплыл белый корабль. Зима вышла на берег, и Остров увидел, что она уже не такая холодная, как была раньше, даже шуба у нее стала полегче. Она лишь немного подморозила и усыпала мягким снежком Остров. Незаметно пробежало зимнее время и начало теплеть. Маленький Остров и все его обитатели снова начали готовиться к встрече со своей любимой сказкой - Весной.

Ребята, вам понравился этот остров. Сейчас давайте попробуем на песке нарисовать свой далекий необитаемый остров, с его красивой растительностью и необыкновенными жителями.

Самостоятельная работа. Во время самостоятельной работы психолог оказывает помощь детям, испытывающим затруднения.

Экспресс - выставка работ участников, которые свободно перемещаются по кабинету, подходят к столам и рассматривают работы, выполненные другими ребятами. Идет обсуждение.

**Психолог:** В ваших руках песок превращается в настоящее произведение искусства!

**Упражнение «Подари улыбку»**

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Наше занятие подошло к концу, но я очень хочу, чтобы хорошее настроение сопутствовало вам весь день.

**Рефлексия**: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

**Занятие 5**

**«Волшебный песок в странеВообразилии»**

**Цель:**снятие эмоционального напряжения, развитие творческого потенциала, развитие тактильной чувствительности.

**Задачи:**

- развивать чувствительность и мелкую моторику рук через работу с песком;

- продолжить обучение технике рисования песком;

- способствовать снятию эмоционального напряжения.

**Оборудование и материалы:** диск с музыкой для релаксации; стол, для рисования песком, песок.

**Ход занятия:**

**Педагог-психолог:**Добрый день, ребята! Давайте с вами познакомимся. Меня зовут Юлия Сергеевна

**Энергизатор «Подари улыбку».**Я предлагаю вам встать в круг и взяться за руки. Каждый по очереди будет дарить улыбку своему соседу слева направо и называть свое имя (Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние).

**Педагог-психолог**: Как вы красиво улыбаетесь! От ваших улыбок у меня поднялось настроение. Подарите свои улыбки нашим гостям.

**Педагог-психолог:** Вы любите путешествовать? (Ответы детей). Я сегодня вас приглашаю в страну Вообразилию. Это удивительная страна, которой нет на карте, но ее можно придумать самому (показ презентации).

В моей Вообразилии,

В моей Вообразилии

Болтают с вами запросто

Настурции и Лилии;

Умеют Львы косматые

Скакать верхом на палочке,

А мраморные статуи

Сыграют с вами в салочки!

Ура, Вообразилия,

Страна Вообразилия!

У всех, кому захочется,

Там вырастают крылья;

И каждый обязательно

Становится кудесником,

Будь он твоим ровесником

Или моим ровесником!..

В стране Вообразилии,

В стране Вообразилии -

Там царствует фантазия

Во всем своем всесилии;

Там все мечты сбываются,

А наши огорчения

Сейчас же превращаются

В смешные приключения!

В страну Вообразилию

Попасть совсем несложно:

Она ведь исключительно

Удобно расположена!

**Педагог-психолог:**

И если вы, ребята, умеете мечтать

В страну Вообразилию

Вы сможете попасть.

**Педагог-психолог:**Фантастические превращения нам поможет совершить волшебный песок, который находится на световых столах (дети подходят к столам).С помощью песка и этих световых столов мы отправимся в удивительную страну Вообразилию, где можно творить чудеса. Чтобы наше путешествие было интересным при обращении с песком нужно соблюдать правила:

*Правило первое:* нельзя намеренно выбрасывать песок;

*Правило второе*: нельзя бросать песок в других или брать его в рот;

*Правило третье:* после занятия с песком нужно вымыть руки.

**Педагог-психолог:**Прикоснитесь руками к песку и потрогайте его. Мне приятно, а вам? (Ответы детей). Когда я двигаю рукой, я ощущаю маленькие песчинки. А, что чувствуете вы? Песок, какой? (Ответы детей).

**Педагог-психолог:** Давайте положим руки на поверхность столов, слегка вдавим их в песок, Посмотрите, что осталось на песке от наших ладоней? (Ответы детей). Правильно отпечаток, след от ладони. А на что он может быть похож? (Ответы детей). Пожалуйста, попробуйте прямо сейчас нарисовать что-либо из отпечатков своих ладоней (солнце, цветы, рыбки и т.д.). Рисовать можно пальцами или всей ладонью – как вам будет удобно (Дети рисуют).

**Педагог-психолог:** Сейчас я предлагаю вам, создать свою страну Вообразилию. Для этого вам понадобиться только ваша фантазия. (Дети рисуют).

**Педагог-психолог:**Молодцы! У вас получились интересные рисунки. Я попрошу вас представить свою Вообразилию, начиная со слов «В моей Вообразилии…» (ответы детей). Я предлагаю вам пройти и посмотреть работы других ребят.

**Рефлексия:** Вам понравилось наше путешествие? (ответы детей). А мне было очень приятно с вами побывать в волшебной стране. Вы все такие фантазеры, вы умницы и просто талантливые ребята.

Наше путешествие подошло к концу. Но не огорчайтесь, в страну Вообразилию вы всегда сможете попасть сами, если только очень захотите. Пофантазируйте, помечтайте. Страна Вообразилия ждет вас.

 Спасибо, ребята, всем до свидания!

## *Приложение 4*

**Шкала самооценки уровня тревожности**
**(Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).**

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

PT=∑1 - ∑2 + 50,

где ∑1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7 9, 13, 14, 17, 18; ∑2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, И, 15, 19, 20);

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35,

где ∑1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; ∑2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

**Бланк для ответов**

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Инструкция:* Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет | **Нет, это не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершено верно** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничего не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Бланк для ответов**

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет  | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я очень быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Обычно я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я принимаю все слишком близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения (САН).**

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

***Инструкция методики САН****.* Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

***Обработка данных методики САН****.* При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

*Активность* — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

*Настроение* — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

< 30 баллов — низкая оценка;

30 — 50 баллов — средняя оценка;

> 50 баллов — высокая оценка.

**Типовая карта методики САН**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4 | Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5 | Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение  |
| 7 | Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8 | Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9 | Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11 | Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13 | Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14 | Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15 | Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17 | Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18 | Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19 | Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20 | Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21 | Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| 26 | Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29 | Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

Содержание

[Введение 3](#_Toc349024538)

[Особенности развития эмоциональной сферы детей, воспитывающихся вне семьи 5](#_Toc349024539)

[Рисование песком на стекле, как техника песочной терапии 7](#_Toc349024540)

[Использование техники рисования песком на стекле в работе педагога-психолога 10](#_Toc349024541)

[Условия организации техники рисования песком на стекле 13](#_Toc349024542)

[Базовые способы и приемырисования песком на стекле 15](#_Toc349024543)

[Заключение 17](#_Toc349024544)

[Словарь терминов и понятий 18](#_Toc349024545)

[Список литературы 20](#_Toc349024546)

[Приложения 22](#_Toc349024547)

[Приложение 1 22](#_Toc349024548)

[Приложение 2 28](#_Toc349024549)

[Приложение 3 30](#_Toc349024550)

[Приложение 4 46](#_Toc349024551)

«Рисование песком как средство гармонизации эмоционально- личностного развития детей-сирот» [текст]: Методические рекомендации / сост. Ю.С. Денисенко, - Нововосточный: Изд-во МКОУдетский дом «Ласточкино гнездышко» // 2012

Технический редактор О.Н.Бельц

Оригинал – макет подготовлен на компьютерном комплексе

МКОУ детский дом «Ласточкиногнездышко»

625553, п. Нововосточный, ул. Мира,6