Пескотерапия - одна из разновидностей игротерапии. Метод пескотерапии строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного. Этот вид терапии используют при замкнутости, необщительности, фобиях, сильнейших эмоциональных перегрузках. Данный вид терапии оказывает колоссальный положительный эффект в работе с *тревожными детьми*.

Прежде чем приступать к проведению пескотерапии, необходимо оборудовать игровую комнату. Это совершенно необычное место, где с помощью игры люди проникают в глубины своего сознания. Сама комната должна быть небольшой, посреди нее ставят стол с песочницей и удобные стулья. В игровой комнате хорошо иметь большое окно и искусственное освещение. Вдоль стен необходимы полки, на которых размещаются игрушки, отражающие все стороны жизни (игрушки, изображающие животных, людей, дома, мосты, духовную сферу, эмоции, все, что существует в этом мире).

**«Создай свой мир».**

**Конспект индивидуального коррекционного занятия по снятию тревожности**

**(с элементами песочной терапии).**

Цель занятия: снизить тревожное состояние обучающегося.

Задачи занятия:

* повысить самооценку обучающегося через творчество;
* снять мышечное напряжение обучающегося;
* рассмотреть способы управления своими эмоциями и своим поведением.

Контингент: 5 класс (12-13 лет).

Продолжительность занятия: 40-45 минут.

Материалы и оборудование: стол с песочницей; игрушки, отражающие все стороны жизни обучающегося; магнитофон с релаксационной музыкой.

Ход занятия:

1. «Разминка» (2 мин.). Обучающемуся предлагается рассказать о своем эмоциональном состоянии, через схему: «Я – реальный» и «Я - идеальный».
2. «Правила игры в песочнице» (1 мин.). Например, песок не пробовать, не кидаться, не баловаться, не нюхать и т.д. Затем попросить обучающегося повторить правила.
3. «Почувствуй песок» (7 мин.). Обучающемуся предлагается сесть напротив психолога, положив руки на песок, закрыть глаза и просто дышать, убеждая себя, что с каждым выдохом уходят страх и боязнь оценки. Страх и оценка - это то, что мешает творчеству. Так обучающийся сидит некоторое время и просто дышит. Потом включается тихая музыка, которая помогает расслабиться. Психолог просит обучающегося сосредоточить внимание на, руках в центре ладоней, там, где ощущается биение сердца, и постараться почувствовать, как оно пульсирует. Через свои ощущения, через прикосновение рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности. 3атем психолог предлагает передвигать руками по песку так, как захочется, зарываться рукой в песок. Этот момент важен тактильными ощущениями. Человек начинает осваивать пространство песочницы, иногда рисует удивительно красивые узоры.

В этой части занятия можно предложить следующие упражнения: оставить отпечатки кулачков, ладошек; создать узоры, волны, бабочек, буквы; просеять песок между пальчиками и т.д.

1. «Создай свой мир» (15-25 мин.). Психолог предлагает обучающемуся открыть глаза, взять корзинку и, двигаясь вдоль полок, класть в корзинку то, что привлекает внимание. Выбирая предметы, обучающийся должен доверяться своим чувствам, откликаться на все, что покажется важным для него, даже не задумываясь и не отвечая себе, почему. Каждый предмет, который привлечет человека, не случаен, у предмета есть символическое значение, связанное с подсознанием. Привлекать может цвет, отблеск, сходство с чем-либо, но анализировать это не надо. Далее обучающийся рисует картину. Когда создается картина на песке, она сама по себе приобретает смысл. Обучающийся может рисовать, стирать и заново создавать «свой мир». Не рекомендуется отвлекать обучающегося.
2. «Поделись, что вышло» (5-10 мин.). К этому этапу переходим только тогда, когда обучающийся полностью завершил рисунок. Он описывает словами то, что у него получилось. Психолог помогает ему осознать это вопросами: «Какое общее чувство вызывает у тебя получившаяся картина?», «Есть ли название того, что получилось?», «Какое место в картине больше всего притягивает?». Далее возможна диалоговая форма общения. Обязателен анализ данной работы.
3. «До новых встреч», заключительный этап занятия (5 мин.). В самом конце занятия лучше спросить, годится ли то, что получилось, или, может быть, обучающийся хочет что-либо убрать или добавить в картину на песке. Если, что то все-таки обучающийся поменял, то снова анализируется данная картина. Далее рисунок разравнивается (стирается), это необходимо для уверенности обучающегося, что его труд никто не увидит и не оценит. Рефлексия (что понравилось; что не понравилось; что было трудно; какие эмоции испытывал обучающийся и т.д.). Если остается время, то можно обсудить и дать рекомендации обучающемуся как управлять своими эмоциями и поведением. При необходимости обговаривается дата следующей встречи.

Конспект занятия составил педагог-психолог

БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 91»

Голоха Яна Анатольевна