

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Санкт-Петербургское специальное учебно-воспитательное
учреждение закрытого типа»
(Санкт-Петербургское СУВУ)

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 30 августа 2019 г.



Утверждаю
Директор Санкт-Петербургского
СУВУ
В.В. Миронов
Приказ № 387
от 30 августа 2019 г.

**Программа
коррекционно-развивающих занятий
«Рисование песком»**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
и интеллектуальными нарушениями.**

**Санкт-Петербург
2019 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на девиантного подростка категории ОВЗ и имеющего нарушения интеллектуального развития, в рамках коррекционно-развивающей работы психологической службы Санкт-Петербургского СУВУ.

В Санкт-Петербургское специальное учебно-воспитательное учреждение пребывают подростки с девиантным поведением. У них наблюдается широкий спектр личностных деформаций в эмоционально-волевой сфере, затрудняющих социально-психологическую адаптацию к новым условиям: нарушение поведения и общения, плаксивость, обида, агрессивность, резкие перепады настроения. Сегодня приходится констатировать факт непрерывного роста количества обучающихся, имеющих различные отклонения в развитии, а именно, обучающиеся с ОВЗ.

У подростков с отклонениями в развитии дисгармонии подросткового возраста встречаются чаще и выражены значительнее, происходит взаимовлияние специфических нарушений и общих изменений психики, характерных для этого возраста, усиливается влияние неблагоприятных социальных факторов на психическое развитие. В нашем СУВУ обучающиеся категории ОВЗ – это в основном подростки и с нарушениями интеллектуального развития. На начальном этапе пребывания подростка с нарушениями интеллекта в учреждении чаще наблюдается трудности в адаптации, установления контактов и выстраивание взаимоотношений, несоблюдение правил внутреннего распорядка, низкая мотивация к обучению, чем у подростков с сохранным интеллектом. Поэтому необходимо использовать такие методы психологического воздействия, которые дают возможность стабилизировать эмоциональное состояние подростка, адаптировать его к новым условиям и мотивировать на обучение с целью дальнейшей коррекции его поведения.

Один из таких методов – это метод песочной терапии. В основу песочной терапии положены представления о тесной взаимосвязи между мелкой моторикой и развитием полушарий головного мозга у детей и подростков. Терапия песком «sandplay» в свою основу ставит идею о решении разного рода проблем через творчество. Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении. Оно проявляется в символической форме в процессе создания творческого продукта – образов, миров, ситуаций, построенных определенным образом на световом столе с песком. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения рисунков, городов, миров и т.д.) и вербальной экспрессии (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции). В качестве материала для манипуляций выбран песок, - это обуславливается его особыми свойствами. Являясь регрессивным материалом, песок способен проникать

сквозь те защитные механизмы, которые при обычной терапии приходится преодолевать различными, порой долгосрочными, методами. Это ускоряет и облегчает процесс психокоррекции. При любом взаимодействии с песком, используются обе руки, порой одновременно, благодаря чему идет благотворное влияние на развитие правого и левого полушария, а так же их взаимодействия. При таком подходе гармонизируется эмоциональное состояние, активно развивается мелкая моторика. Подросток учится владеть своими руками, успокаивается, тренирует внимание, воображение, укрепляется нервная система. Давно установлен факт о тесной связи между развитием мелкой моторики и речью.

Подобные занятия являются очень полезными для обучающихся с ОВЗ, потому что зачастую происходит задержка речи, психического развития, когнитивных способностей. Благодаря песочной терапии удастся преодолеть нежелание заниматься, негативизм, потому что все происходит в естественной игровой среде. Для работы с песком в СУВУ используется поверхность светового стола, на которой происходит рисование. Рабочая поверхность представляет собой деревянный стол с подсветкой, которая может менять цвет, то есть подросток окружен максимально природными и близкими для его развития материалами. Помещение затемняется, чтобы на подсветке максимально были видны песочные следы и фактуры. Занятия проходят под музыкальное сопровождение. Как правило, это классическая музыка, которая стимулирует воображение, помогает расслабиться и является дополнительной сенсорной стимуляцией. Благодаря рисованию на песке обучающийся, с помощью педагога-психолога, занимается коррекционно-развивающей деятельностью. Таким образом, окруженный максимально природными и близкими для развития материалами, подросток решает ряд коррекционных задач, а именно: развивает наглядно-образное мышление, восприятие и память, внимание, речь, воображение, моторику пальцев рук. А с применением элементов сказкотерапии в работе с песком, помогает решить такие важные задачи, как адаптация обучающегося с ОВЗ в СУВУ, контроль эмоций, снижение уровня тревожности и т.д.

Основная цель программы: профилактика и коррекция нарушений психоэмоционального и психофизического состояния обучающихся с нарушениями интеллекта.

Задачи:

- учить создавать статичные песочные картины;
- развивать наглядно-образное мышление, внимание, память, словарный запас;
- развивать психические процессы (внимание, логическое мышление, воображение, зрительное и слуховое восприятие, память, речь);
- развивать умение действовать по словесным инструкциям, умение самостоятельно продолжать выполнение задуманной цели, контроль за собственными действиями;
- развивать моторику кистей рук;
- снять стресс, успокоиться, расслабиться, помочь подростку избавиться от страхов, тревог, беспокойств, выразить внутренние конфликты и переживания;
- повысить самооценку подростка и веру в свои силы.

Предполагаемый результат:

- владение техническими навыками изобразительной деятельности;
- развитие координации и мелкой моторики (развитие точности, координации движения рук и глаза, гибкость рук, ритмичность), совершенствование движения рук;
- развитие психических процессов;
- коррекция поведения и стабилизация эмоционального состояния обучающегося воспитанника.

Противопоказания к использованию песочной терапии:

- подростки с эпилепсией;
- подростки имеющие аллергию на пыль и мелкие частицы;
- подростки имеющие легочные заболевания;
- подростки имеющие порезы и ссадины на руках.

Необходимые материалы и оборудование:

- световая панель (стол) с песком;
- музыкальный центр;
- световые и пузырьковые панели;
- телевизор, проектор;
- графические изображения;
- аудиосказки и т.д.

Структура проведения занятий:

Занятия проводятся в индивидуальной форме либо малой группе (2 чел.) 1 раз в неделю. Количество занятий может быть изменено в соответствии с индивидуальным планом работы с обучающимся. Занятие продолжается от 30 до 45 минут и проводятся в специализированном кабинете. Оборудование готовится заранее: стол со стеклом и подсветкой; мелкий белый песок, который находится в коробке. Дополнительно: нужно распечатать заготовки рисунков; подобрать музыку; сюжет сказки; видеоролик и т.д.

Программа предусматривает 2 модуля:

1. Обучающий (развивающий), который подразумевает работу в малой группе (1-2 чел.), где подростки знакомятся с техникой рисования песком, развивают внимание, память, воображение и т.д.

Обучающие занятия проходят в три этапа: вводный, основной, заключительный (подведение итогов, обсуждение).

Вводный этап:

- создание положительного настроения на совместную работу;
- упражнения для развития мелкой моторики, подготовки руки к рисованию.

Развивающий этап:

- закрепление пройденного материала;
- определение темы, беседа по теме и непосредственно работа с песком;
- выполнение индивидуальной работы;
- музыкальное сопровождение. Музыка подбирается с учетом тематики и звучит на протяжении всей деятельности.

Заключительный этап:

- анализ обучающимися своих работ и рисунков;
- работы фотографируются или выполняется видеосъемка.

2. Психокоррекционный (индивидуальный), который направлен на помощь в решении имеющейся проблемы подростка. Помощь в адаптации в коллективе, стабилизация эмоционального состояния, развитие самопознания.

Психокоррекционные занятия так же проходят в три этапа:

Определяющий этап:

- беседа, определение проблемы подростка, обмен информацией;
- анализ проблемной ситуации;
- доверительный эмоциональный настрой на работу.

Коррекционный этап:

- выполнение игр и упражнений на актуальную тему;
- поиск возможных путей решения проблемы обучающегося;
- применение сказкотерапии в работе с песком;
- создание песочной картины на актуальную тему, в данный момент, для подростка.

Заключительный этап:

- анализ обучающимся своей работы;
- проговаривание сделанных выводов и принятых решений.

Тематическое планирование

1. Обучающий (развивающий) модуль

№ п/п	Основная задача занятия	Кол-во занятий
1.	Знакомство со световым столом и песком. Правила работы на стеклянном столе. Способы рисования на столе песком, просмотр презентации.	1
2.	Знакомство с техникой насыпания, заполнения пространства. Создание песочного фона. Просмотр презентации.	1
3.	Знакомство с техникой рисования одним пальцем, всеми пальцами, симметрично двумя руками. Создание песочного рисунка. Просмотр презентации.	1
4.	Знакомство с техникой рисования кулачком и ладонью. Создание песочного рисунка. Просмотр презентации.	1
5.	Знакомство с техникой процарапывания, вытирания. Создание итоговой работы на цветном фоне.	1

2. Психокоррекционный модуль

№ п/п	Основная задача занятия	Кол-во занятий
1.	Помощь в адаптации в коллективе сверстников. Работа со сказкой, создание песочного рисунка. Выводы.	1-3
2.	Коррекция эмоциональной сферы: снижение уровня агрессии, тревоги, снятие напряжения, работа со страхами. Создание песочного рисунка. Выводы.	1-3
3.	Развитие самопознания. Работа со сказкой, создание песочного рисунка. Выводы.	1-3

Содержание занятий

1. Обучающий (развивающий) модуль.

Занятие №1.

Знакомство с техникой рисования песком.

1. Психолог интересуется эмоциональным состоянием обучающихся и предлагает принять участие в новом для них мероприятии.

Оборудование готовится заранее: стол со стеклом и подсветкой; мелкий белый песок, который находится в коробке. Дополнительно: нужно распечатать заготовки рисунков; подобрать музыку; сюжет сказки; видеоролик и т.д.

2. Психолог знакомит обучающихся с новым оборудованием и правилами обращения с песком:

- рисовать песком можно только на стекле, нельзя рассыпать песок на пол;
- нельзя вытирать руки об одежду;
- нельзя дотрагиваться руками до лица, глаз;
- отряхивать руки надо над столом;
- после работы нужно помыть руки с мылом.

Просмотр презентации «Песочное шоу» (Алена Войнова).

После просмотра презентации начинается знакомство с песком и способами рисования на стеклянном столе (приложение №1).

Далее психолог предлагает по-разному «познакомиться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка (приложения №2) и просит описать свои ощущения: «тепло - холодно», «приятно - неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

Используются музыкальные произведения – для уменьшения чувства тревоги и снятия неуверенности – «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.

3. Обсуждение эмоционального состояния обучающихся. Трудности при рисовании на песке. Что больше понравилось? Что запомнилось?

Занятие №2.

Знакомство с техникой насыпания, заполнения пространства.

1. Приветствие. Обмен информацией об эмоциональном состоянии, наличии тревоги.

Подготовка рук к игре с песком и выполнить ряд кинестетических упражнений: «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Горизонтальная восьмерка» (приложение №3).

2. Психолог знакомит обучающихся с различными способами засыпки светового стола. «Техника насыпания» (приложение №4). Один из способов насыпания песка – это «Щепоть» (приложение № 5).

После разъяснительной беседы психолог предлагает применить полученные знания в практике. Совершенствовать умение рисовать, нанося песок тонкой струйкой и толстой струйкой из сжатой ладонки. Таким образом, создается

фон будущего рисунка. Пробуем создать фон разной степени темноты. Развиваем творческие способности.

Используются музыкальные произведения – для уменьшения чувства тревоги и снятия неуверенности – «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.

В конце занятия просмотр презентации «Песочная анимация» (Алена Войнова).

3. Обсуждение эмоционального состояния обучающихся. Трудности при рисовании на песке. Что больше понравилось? Что запомнилось?

Занятие №3.

Знакомство с техникой рисования одним, двумя пальцами и симметрично двумя руками.

1. Приветствие. Обмен информацией об эмоциональном состоянии, наличии тревоги.

Психолог предлагает подготовить руки к игре с песком и выполнить ряд кинестетических упражнений: «Накачаем мышцы», «Пианист», «Рисование на спине» (приложение №6).

2. Вспоминаем техники рисования, которые узнали и использовали на прошлом занятии. С помощью «техники засыпания» создаем фон нашего будущего рисунка.

Знакомство с новыми техниками рисования пальцами и двумя руками одновременно (приложение №7). Для закрепления материала обучающиеся выполняют небольшие упражнения: «Дорожка», «Радуга», «Круг» (приложение №8).

В конце занятия психолог предлагает свободно поэкспериментировать с песком используя новые техники.

Используются музыкальные произведения – для снятия напряжения, уменьшения чувства тревоги – Л. В. Бетховен «Симфония №6» часть 2, Брамс «Колыбельная».

В конце занятия просмотр презентации «Русская сказка» (Ксения Симонова).

3. Обсуждение эмоционального состояния обучающихся. Трудности при рисовании на песке. Что больше понравилось? Что запомнилось?

Занятие №4.

Знакомство с техникой рисования кулачком и ладонью.

1. Приветствие. Обмен информацией об эмоциональном состоянии, наличии тревоги.

Психолог предлагает подготовить руки к игре с песком и выполнить ряд кинестетических упражнений: «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Горизонтальная восьмерка» (приложение №3).

2. Психолог предлагает вспомнить техники рисования, которые узнали и использовали на прошлых занятиях. Применение нескольких техник совместно. Развиваем творческое мышление, воображение и умение работать в паре с

помощью следующего упражнения «Рукавички» (приложение №9). Обучающиеся выполняют задания каждый на своем столе, но при этом тесно сотрудничают и договариваются. Задание выполняется используя ранее отработанные техники рисования песком. Обсуждение.

Далее знакомство с новыми техниками рисования песком – рисование кулачком и ладонью (приложение № 10).

Закрепление новой техники рисования с помощью упражнения «Путешествие в подводный мир» (приложение № 11). После - обсуждение готовой работы. Какие чувства испытывал при рисовании? Какие чувства испытываешь сейчас, когда нарисовал? Нравится ли твоя работа?

Используются музыкальные произведения- для повышения чувства принадлежности к прекрасному, снятия напряжения, уменьшения тревожности – И. С. Бах «Кантата №2», Л. В. Бетховен «Лунная соната».

Для закрепления техники работы ладонью, развития воображения и творческого потенциала предлагаем выполнить упражнение «След» (приложение № 12).

В конце занятия просмотр презентации «Св. Николай» (Ксения Симонова).

3. Обсуждение эмоционального состояния обучающихся. Трудности при рисовании на песке. Что больше понравилось? Что запомнилось?

Занятие №5.

Знакомство с техникой процарапывания и вытирания.

Создание итоговой работы.

1. Приветствие. Обмен информацией об эмоциональном состоянии, наличии тревоги.

Психолог предлагает подготовить руки к игре с песком и выполнить ряд кинестетических упражнений: «Накачаем мышцы», «Пианист», «Рисование на спине» (приложение №6).

2. Для закрепления пройденного материала психолог дает задание изобразить на песочном столе небольшую композицию, в которой каждый элемент будет изображен с использованием какой-то ранее изученной техники рисования песком.

Знакомство с новыми техниками рисования песком – «Техника процарапывания», «Техника вытирания» (приложение № 13). Закрепляем новые техники с помощью упражнения «Ландшафт» (приложение № 14). Обсуждаем трудности при рисовании.

Используются музыкальные произведения- для повышения чувства принадлежности к прекрасному, повышения умственной активности Э. Гринт «Пер Гюнт», «Симфония №5» Мендельсона.

Просмотр презентации «Титаник».

Выполнение итоговой работы: для совершенствования умения и навыков в

свободном экспериментировании с песком предлагаем обучающимся создать художественную композицию на тему «Паровоз будущего» с использованием цветного фона. Обсуждение деталей применения техник рисования. Развитие чувство композиции и цвета. Развиваем воображение, внимание, память.

Используются музыкальные произведения – для повышения чувства принадлежности к прекрасному – «Времена года» П. И. Чайковский, «Лунный свет» К. Дебюси.

Далее делимся впечатлениями и идеями своих рисунков.

3. Обсуждение эмоционального состояния обучающихся. Трудности при рисовании на песке. Что больше понравилось? Что запомнилось? Подведение итогов пройденного учебного курса.

2. Психокоррекционный модуль.

Психолог может изменять количество занятий по теме, выбрать то или иное упражнение и терапевтическую сказку на свое усмотрение, в зависимости от ситуации, степени выраженности проблемы обучающегося, настроения подростка.

Занятие №1.

Помощь в адаптации и коллективе сверстников.

1. Приветствие, установление доверительного контакта.

Беседа с обучающимся и анализ сложившейся ситуации.

2. Психолог предлагает выполнить следующие упражнения на стеклянном столе с песком (по выбору психолога): «Ищу друга», «Фойманы и цейманы», «Конфликт на песке», «Доверие», «Каким меня видят другие» (приложение №15). Далее обсуждение.

Знакомство со сказкой. Психолог знакомит обучающегося с правилами, которое необходимо соблюдать при сочинении сказки и изображении ее на песке (приложение №16). Далее психолог предлагает послушать сказку (по выбору психолога) и изобразить ее на песке, либо дописать ее самому: «Реальность или сон», «Красивый дворец» и т.д.

3. В конце занятия психолог предлагает обучающемуся проговорить детали своей работы на песке, итог его сказки, проговорить сделанные выводы и принятые на данный момент решения.

Занятие №2.

Коррекция эмоциональной сферы.

1. Приветствие, установление доверительного контакта. Беседа с воспитанником и анализ сложившейся ситуации.

2. Психолог предлагает выполнить следующие упражнения на стеклянном столе с песком (по выбору психолога): «Фантом», «Айсберг», «Маска», «Чего бояться люди», «Лист гнева», «Геометрия обиды», (приложение №17). Далее

обсуждение.

Знакомство со сказкой. Психолог знакомит обучающегося с правилами, которое необходимо соблюдать при сочинении сказки и изображении ее на песке (приложение №18). Далее психолог предлагает послушать сказку (по выбору психолога) и изобразить ее на песке, либо дописать ее самому: «Куст роз», «Доктор», «Страна чувств», «Емелино настроение» и т.д.

3. В конце занятия психолог предлагает обучающемуся проговорить детали своей работы на песке, итог его сказки, проговорить сделанные выводы и принятые на данный момент решения.

Занятие №3.

Развитие самопознания.

1. Приветствие, установление доверительного контакта. Беседа с воспитанником и анализ сложившейся ситуации.

2. Психолог предлагает выполнить следующие упражнения на стеклянном столе с песком (по выбору психолога): «Герб», «Мое имя», «Карикатура», «Я – предмет», (приложение №19). Далее обсуждение.

Знакомство со сказкой, притчей. Психолог знакомит обучающегося с правилами, которое необходимо соблюдать при сочинении сказки и изображении ее на песке (приложение №20). Далее психолог предлагает послушать сказку (по выбору психолога) и изобразить ее на песке, либо дописать ее самому: «Странник», «Пограничник», «Рассказ о песках» и т.д.

3. В конце занятия психолог предлагает обучающемуся проговорить детали своей работы на песке, итог его сказки, проговорить сделанные выводы и принятые на данный момент решения.

Приложение №1.

Способы рисования на стеклянном столе:

- кулаком, рисование кругов (яблоко, апельсин, снеговик, солнце, пирамидка, облака, елка);
- ребром ладони (отсечение лишнего, рисование геометрических фигур);
- щепоткой (глаза, птицы, солнце);
- мизинцами (основной из способов рисования);
- одновременно несколькими пальцами (волны, трава, дорожки, волосы, борода, ноги осьминога);
- симметрично двумя руками (симметричные изображения);
- струйками из кулачков (силуэтное рисование).

Можно использовать дополнительные материалы (кисточки, трафареты, трубочки, формочки, массажные шарики, шприцы).

Приложение №2.

Знакомство с песком:

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

Приложение №3.

Упражнения.

Упражнение "Колечко". Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение "Кулак - ребро - ладонь". Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении упражнения педагог предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак - ребро - ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение "Горизонтальная восьмерка". Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза: сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно.

Приложение №4.

«Техника насыпания».

Взяв песок в кулак, сжимаем его и держим вертикально, чтобы пальцы были обращены к рисующему. Рукой, находящийся в нескольких сантиметрах от поверхности, начинаем водить по нужному контуру. Песок должен высыпаться тонкой струйкой из отверстия между ладонью и согнутым мизинцем. Силой сжатия пальцев контролируем ширину линии. Чем быстрее вести линию, тем тоньше и изящней она получится.

Приложение №5.

«Щепоть».

Способ рисования, который напоминает процедуры «соления». Подросток набирает в щепоть песок и засыпает им нужные участки. Этим он создает оттенки и полутона. Эта методика подходит для изображения тени и полутени.

Приложение №6.

Упражнения

Упражнение "Накачаем мышцы". Обучающийся сгибает руки в локтях, сжимает и разжимают кисти рук, постепенно убыстряя темп. Упражнение выполняется до максимальной усталости кистей. Затем нужно расслабить руки и встряхнуть их.

Упражнение "Пианист". Педагог предлагает обучающемуся поиграть на пианино. Для этого просит его прижать ладонь к поверхности стола и сначала по порядку, а затем хаотично поднимать пальцы по одному и называть их.

Упражнение "Рисование на спине". Обучающийся рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения: дом, елка, солнце, лесенка и т. д., печатные буквы; другой – должен отгадать, что это.

Приложение №7.

«Рисование пальцами и двумя руками».

Учим на своем примере наносить равномерно различные линии большим пальцем руки (прямые, извилистые, длинные, короткие). Ребро большого пальца используется для создания толстых световых линий, изображения предметов с меняющимися размерами. Ширина рисунка регулируется площадью прижатия пальца к поверхности. Так можно нарисовать, например, луну, кита, различных животных.

Рисуя пальцами, можно создавать не только основные линии рисунков, но и множество различных точек, изображая огоньки, свет, звездочки. Пальцами так же рисуются параллельные детали – к примеру, крылья бабочки, листья цветка. С помощью пальчиков можно корректировать линии, добиваться большей четкости рисунка.

Параллельное рисование позволяет активно задействовать оба полушария головного мозга. Показываем способы рисования несколькими пальцами симметрично (клетка для льва, узор, снежинки, вертикаль и диагональ и.д.). Знакомство с симметрией. Развиваем пространственное мышление. Учим рисовать силуэты симметричных и несимметричных предметов руками одновременно.

Приложение №8.

Упражнения

Упражнение «Дорожка». Провести пальцами по песку волнистую линию. Затем двумя руками нарисовать различные дорожки.

Упражнение «Радуга». Четырьмя пальцами нарисовать по песку полукруг-радугу, а потом добавить солнце.

Упражнение «Круг». Одним пальцем оставляет отпечаток на песке, делает капельку, Затем с помощью большого пальца выталкивает песок из середины круговым движением.

Приложение №9.

Упражнение «Рукавички». Обучающиеся работают в паре. Дается задание нарисовать две рукавички так, чтобы они составили комплект. Обучающиеся могут придумать и изобразить узор на рукавичках, но сначала им надо договориться между собой об этом.

Приложение №10.

«Рисования кулачком».

При применении техники «рисования кулачком» необходимо сжать ладонь и тыльной стороной формировать пустое пространство – пятно. Таким образом, можно создавать основу под фигуры животных или людей, лица, крупные предметы. Так же такой техникой можно изображать предметы с легкой структурой – облака или пену.

С помощью ладони разравнивается слой песка, стирается предыдущий рисунок, создаются крупные световые пятна. Можно и просто оставить след ладони и превратить его в забавную зверюшку. Ладонью с расставленными пальцами можно изобразить сразу несколько параллельных световых линий – например, изображая нотный стан, струны, провода. Часто, когда рисунок уже готов, фон вокруг него представляет собой невразумительное зрелище. Решается вопрос просто – ребром ладони «отсекается» лишнее и сметается со световой доски.

Приложение №11.

Упражнение «Путешествие в подводный мир». Психолог предлагает подростку под музыкальное сопровождение самостоятельно изобразить на песке «Подводный мир» используя новые техники рисования песком.

Приложение №12.

Упражнение «След». Предлагается внимательно присмотреться к своим рукам. Подумать какие отпечатки ими можно оставить ладонью и кулачком. Затем обучающемуся предлагается оставить свой след «ладошкой» и пофантазировать на тему «Кто может получиться из этих следов или что?», а потом дорисовать необходимые детали так, чтобы получилось законченное изображение.

Приложение №13.

«Техника вытирания». Данный вид техники применяется для создания светлых участков на рисунке. Вытирая лишний песок с поверхности, рисуем нужный силуэт из оставшегося песка. Положив ладонь на поверхность, и немного нажимая на нее, двигаем кистью по стеклу в нужном направлении. Для получения небольших светлых пятен используем боковую поверхность большого пальца.

«Техника процарапывания». Итог процарапывания – создание светлого контура, схожего со следом карандаша или фломастера. Для рисования используется подушечка пальца или ноготь.

Приложение №14.

Упражнение «Ландшафт». Ландшафт – это та местность, которая нас окружает. Если мы уедем из города то увидим лес, поля, реки и озера. А если поедem дальше, то можем увидеть горы и море, это будет совсем другой ландшафт. Сейчас ваша задача создать свой, неповторимый, ландшафт с применением новых техник рисования песком. Каким он будет - решать вам.

Приложение №15.

Упражнения.

Упражнение «Ищу друга». Давайте представим, что ты переехал в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть стена объявлений на которой все желающие могут написать «Ищу друга» и нарисовать свои требования по поиску. Нарисуй своего идеального друга.

Упражнение «Фойманы и цейманы». Я прочитаю текст с описанием жизни двух фантастических стран: Фойманы живут в стране, которая называется Фойманией. Это страна расположена на острове, омываемом океаном. Жители Фоймании – замечательные люди. Дети и там редко ссорятся, а взрослые спокойно работают. Питаются в этой стране в основном рисом и тарелки фойманов никогда не бывают пустыми. Погода в этой стране всегда теплая и всегда светит солнышко. Цейманы живут в другой стране, которая называется Цейманией. Эта страна расположена на другом острове, омываемом океаном. Жители этой страны очень плохие люди. Взрослые дерутся, а дети кричат все время. Погода там всегда пасмурная и дождливая. Нарисуйте на песочном столе типичного цеймана и типичного фоймана.

Упражнение «Конфликт на песке». На своем песочном столе изобразите, как вы видите конфликт, эмоции выдуманного вами конфликта. Какие чувства наиболее характерны в конфликте?

Упражнение «Доверие». Изобрази на песке, как ты понимаешь состояние доверия.

Упражнение «Кривое зеркало». На своем рабочем песочном столе изобразите свое и отражение в зеркале в полный рост.

Знакомство со сказкой.

«Реальность или сон». Он проснулся утром. Голова была мутная, несвежая. Ему хотелось спать (он поздно лег вчера). В квартире было как-то холодно и неудобно, не как всегда. Он умылся, есть ему не хотелось. Все краски, тона были серыми и унылыми. Он оделся. Надо было идти в школу, сегодня у него важный день, сплошные контрольные, и еще надо было поговорить с родителями на важную для него тему. Он не хотел этого разговора. Когда он завязывал шнурки на ботинках, один порвался. Времени менять его не было, и пришлось надевать кроссовки, а на улице — зима, и погода не самая лучшая. Он был весь напряжен, что-то непонятное царило у него внутри. Возле школы он встретил одного из своих учителей. Учитель попробовал заговорить с ним, но он лишь огрызнулся в ответ. Подходя к школе, он не зашел туда, а прошел мимо, хотя знал, что, если он сегодня не придет, будет плохо. Ему просто хотелось побыть одному. Недалеко от школы был парк, и он пошел туда. Там у него было любимое место. У входа в парк он поскользнулся и упал. Было больно, он упал на локти. Но он встал и пошел дальше. Его что-то тревожило, и каждый шум его настораживал. Придя на свое место, он сел на бревно, очистив с него снег, и просто смотрел в никуда. Так он просидел где-то четыре или пять часов. Он замерз, и мыслей в голове практически не было. Встав с бревна, он беспечно пошел бродить. Это был район, где в основном были заводы, старые фабрики. Они все были дряхлые, облезлые. И поэтому было хуже. Подходя к дому, он увидел своего соседа, гуляющего со своим доберманом. Доберман носил очень русскую кличку Шарик. Это была незлая собака, и она знала его уже давно. Но сейчас собака была напряжена, она рычала, обнажая свои клыки. Шарик готовился к прыжку, он заметил это и медленно стал отступать назад, и тут собака накинулась на него, оттолкнувшись мощными задними лапами. Их взгляды соединились и вдруг...

Тимур резко проснулся, открыв глаза, он не мог понять, что происходит вокруг, он вспомнил свой сон. И не мог понять, а сон ли это? Но настроение было веселое, светило солнце, до Нового года один день, и все у него было прекрасно. Но этот сон у него так и не выходил из головы.

«Друзья». Жили в далекой стране мальчик и девочка. Мальчик был веселый, энергичный и жизнерадостный, а девочка всегда была грустной и унылой, ничто не радовало ее в этой жизни. При каждой встрече мальчик задавал ей один и тот же вопрос: «Почему ты такая грустная, что тебя беспокоит в этой прекрасной жизни?» Но девочка молчала и просто отводила взгляд. Мальчику не хотелось видеть ее такой, он пытался всячески развеселить и рассмешить ее, но все было напрасно. Чего он только ей ни предлагал: и мороженое, и карусель, и многое другое, но ничего ее не радовало и не интересовало. Но однажды ночью ей приснился сон. В этом сне фея убеждала ее в том, что она молода и ей нужно радоваться жизни. Фея сказала девочке: «У тебя есть прекрасный друг, который хочет тебя понять и радоваться жизни вместе с тобой. Неужели тебе этого не хочется?» Наступило утро, и девочка поняла все, что ей говорила фея. Она поняла, что жизни надо радоваться, тем более что у нее на свете есть такой человек, который ее старается понять и поддержать. А ведь так важно, чтобы тебя кто-то понимал и хотел дружить с тобой.

«Красивый Дворец». Что-то внутри подсказало Принцу, что для него очень важно поехать именно туда. И он направил своего коня по дороге, ведущей ко Дворцу. Когда Принц вошел во Дворец, он был поражен его красотой. Все здесь было удобно и красиво. Как будто кто-то строил этот Дворец специально для него. Золотой Шар, который находился все время около сердца Принца, затрепетал. И Принц понял, что в этом Дворце он найдет что-то очень важное для себя. Он пошел по дворцу своей легкой и уверенной походкой. Сейчас и мы с вами тоже находимся в Прекрасном Дворце. Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите... Все то, что вы нашли для себя в этом Прекрасном Дворце, остается с вами, и вы возьмете это собой, когда будете возвращаться...

Упражнения.

Упражнение «Фантом». На песочном столе нарисуйте контурное изображение человека. После, изобразите в нем собственные состояния по порядку: «радость», «стыд», «страх», «печаль», «удивление» и т.д. Для этого нужно подобрать соответствующей эмоции цвета фона стола.

Упражнение «Айсберг». Изобразите на песочном столе айсберг. Нарисуйте в его надводной части те эмоции, которые ты можешь без проблем показать окружающим, а в подводной – те, которые ты предпочитаешь скрывать от окружающих.

Упражнение «Маска». Придумайте ситуацию, в которой ты показывал окружающим не те чувства, которые испытывал на самом деле. Нужно оформить маску, изображающую то чувство, которое ты демонстрировал бы окружающим в выбранной ситуации. А рядом, оформи маску, которая изобразит то чувство, которое ты испытывал на самом деле.

Упражнение «Чего боятся люди». Давайте обсудим тему: «Чего боятся люди»? На следующем этапе упражнения нарисуйте смешные рисунки на эту тему. По завершении работы нужно дать ребятам немного времени, чтобы посмеяться над рисунками своих друзей, обсудить их. Выясняется, что-то, что страшно, может быть еще и смешно, потому что многие страхи вызваны нестрашными причинами.

Упражнение «Лист гнева». Каждому обучающемуся предлагается нарисовать собственный «лист гнева» на песке, который отражает особенности его злости и поэтому лучше других «листов» может помочь ему. После обсуждения, обучающемуся предлагается «стереть свой гнев с лица земли».

Упражнение «Геометрия обиды». Первый этап упражнения представляет собой разновидность «Ассоциаций». Ребятам предлагаются вопросы типа: «Если обида – это посуда, то какая?», «а если одежда?», «а если знак препинания?» и т.д., закончив вопросами о «цвете» обиды и о ее соотношении с геометрическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения. На втором этапе нужно на песочном столе, изобразить какую-то свою конкретную обиду, используя в подсветке стола только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы.

Знакомство со сказкой.

«Доктор». Жил на свете Доктор. Он лечил людей от той болезни, которой болел сам. Он думал, что, вылечив пациента каким-либо средством, сможет с помощью его излечиться и сам. Люди выздоравливали, а ему ничего не помогало. Когда у него заболела душа, он стал лечить людей словом. Очищая души других своей мудростью, Доктор надеялся, что и его душа очистится, однако этого не происходило. Он получал от людей искреннюю благодарность, и это только чуть-чуть согревало его душу, но не зажигало в ней огня. Душа и тело по-прежнему были больны, потому что в жизни Доктора не было любви. Он искал ее повсюду, но не находил. Однажды он оказался у моря. Это было Море любви. Стоя на берегу, он боялся в него войти. А вдруг он утонет в нем? Но море было спокойным. Лишь небольшие волны накатывали на берег, обрызгивая Доктора. Неожиданно из его глаз потекли слезы. Это его душа, исстрадавшаяся в одиночестве, стремилась соединиться с Морем любви. И Доктор, преодолев страх, нырнул в него целиком. Оно ласково и нежно пропитало все его тело насквозь, очистило каждую его клеточку, и Доктор выздоровел. Ведь единственное средство от всех болезней — любовь.

«Куст роз». В одном старом городе, где каждый житель знал друг друга, цвел огромный куст белых роз. В целом городе ни в одном саду не было таких прелестных цветов. Все съезжались посмотреть, понюхать, а может, даже взять себе цветок. Сад, в котором росли розы, принадлежал умершей старой женщине. При жизни она никогда не выходила из дому, не приглашала гостей, а когда кто-нибудь приближался к ее саду, она кричала на людей. Никто не знал ни ее имени, ни ее истории, только знали, что именно в ее саду росли такие чудные цветы. Даже после ее смерти никто не смел унести или выкопать этот куст. Все боялись чего-то, как будто что-то от этой старухи осталось в нем. Это было не ее зло, а что-то теплое и доброе излучалось от него. В один день мимо дома проходил мужчина, он остановился около дома и долго стоял там, пока к нему не подошел сосед. Он спросил у незнакомца, кто он и что его заинтересовало в этом доме. Незнамец сказал: «Цветет ли здесь еще розовый куст?» «Вы о самых красивых розах в городе? Да, он не завял». Тогда незнамец вместе с соседом прошли к нему и опустились на землю. «Я посадил его, чтобы с моей мамой всегда оставалась часть меня, чтобы она всегда вспоминала меня и знала, что у меня все будет хорошо. Я просил, чтобы она заботилась о нем. Я вижу, что она сдержала свое слово». На следующий день весь город знал об этой истории. И может, именно она помогла людям найти в старушке лучшие черты.

«Страна чувств». Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать нечасто. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!» Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Но если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной Стране Чувств... Темной ночью, на краю леса встретились слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки. «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!» И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в темницу.

Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрал их в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной, и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон. Как вы думаете, какой был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны? Итак, к власти пришел самозванец, и в стране начались разрухи и бедствия. Только так и может произойти, если у власти находятся Злость или Страх. А наши изгнанники, слуги Короля — Радость, Удовольствие, Интерес, что же стало с ними? Конечно, их сердце не могло вынести та кого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за долами, живет волшебница по имени... Как вы думаете, какое ее имя?.. Конечно же, волшебницу зовут Любовь! Ах, и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось жать верным слугам Короля. Сразиться с ужасными людоедами, гигантским муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовали невероятный прилив сил и ликования. Сомнений не было — они ощутили Любовь. Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны. Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь. Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы — слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!» Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти и ней себе достойное применение». Так сказал великодушный Король. Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и Вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры, и поняли наше назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства!». «Почему же на границе?» — удивился Король. И вот что сказали слуги: «Слуга Ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он издавна чувствует опасность и сможет Ваше Величество предупредить вовремя. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст Вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять Ваше достоинство и предотвращать недостойные и действия». Король согласился, и с тех пор королевство жило в мире и согласии.

«Емелино настроение». Жили-были старик со старухой, и было у них три сына: двое умных, а третий... Емеля... Старшие братья работали, а младший лежал себе на печи. Не хочу да не умею, — отвечал он на все просьбы. Не было у него никакого настроения работать. И вот однажды братья были на работе, а у матушки вода закончилась. Делать нечего: слез Емеля с печи, взял ведра с коромыслом и отправился на реку за водой. Идет через мост, глядь, — ему навстречу скачет распрекрасная девушка на белоснежном коне. Это царевна на прогулку выехала. Остановился Емеля. Замер посреди моста от такой красоты неопишущей. А царевна проезжает мимо и говорит:

- Какой симпатичный добрый молодец, вот только грустный какой-то. Эй, молодец, как настроение? Пойдем со мной! Растерялся Емеля, не знает, что ответить красавице. Так и остался стоять, разинув рот, глядя царевне вслед. Тоскливо стало Емеле. Надвинул он шапку

на глаза, почесал затылок и побрел к реке. А по дороге думает: «Что же это еще за настроение такое, что я о нем даже и не знаю? Так, глядишь, и пройдет мимо счастье...» С этими грустными мыслями подошел он к проруби. Снял ведра с коромысла, зачерпнул одним, зачерпнул другим, - глядь, в ведре щука плещется. Обрадовался Емеля, хотел матушке на уху отнести, а щука ему и говорит человеческим голосом:

- Отпусти меня, Емеля, у меня на дне речном детки малые. Пропадут они без меня. А я за это любое твоё желание исполню. Вспомнил Емеля про случай на мосту и отвечает:

- Эх, лучше голодным буду, а перед царевной в следующий раз не оплошаю, - и рассказал щуке про случай, который приключился с ним по дороге на реку. - Не знаю я никакого настроения. Нет у меня никакого настроения. Щука, а щука, дала бы ты мне хоть самое маленькое настроение, только выбери получше, чтоб мне перед царевной не оплошать.

Растерялась от такой неожиданной просьбы щука, но делать нечего - обещание надо выполнять. Дала щука Емеле веселое настроение и сказала:

- Первый раз выполняю такую просьбу. Не знаю, какую службу сослужит тебе то, что я дала. Но так и быть, за твою доброту готова я послужить тебе. Если что будет не так, приходи на реку, умой лицо студеной водой, загляни в зеркало проруби - и я приплыву тебе на помощь. С веселым настроением закинул Емеля коромысло на плечо и легко зашагал домой. Идет по той же дороге, по тому же мосту. Царевна скачет обратно. Остановился Емеля, смеется - рот до ушей. Стоит, показывает свое хорошее настроение, думает: «Ну, теперь-то я, наверно, выгляжу так, как в таких случаях полагается».

Вдруг спотыкается златогривый конь прямо перед Емелей. Падает царевна на землю. Благо снег пушистый был - в сугроб угодила, а то, не ровен час, разбилась бы насмерть. Обидно и больно царевне, заливаясь она горячими слезами. А Емеля стоит рядом и смеется, остановиться не может.... Глядя на него, царевна пуще прежнего рыдать стала. Набежали люди, увидели царевну и смеющегося Емелю, и давай его гнать, колотить чем попало. А потом решили, что он дурак, раз не понимает, что с человеком беда и сказали:

- Ступай отсюда подбру-поздорову, пока цел. Позабыл Емеля про ведра с водой и побежал на реку, к щуке. Бежит и смеется. Нагнулся, умылся, посмотрел на свое отражение в проруби - тут же приплыла щука. Рассказал Емеля ей все, как было, и попросил дать ему такое настроение, чтобы не выглядеть дураком в глазах царевны.

- Дай мне, щука, такое настроение, чтобы я мог все, что вокруг меня встречается, замечать и дельные советы людям давать. Подумала-подумала щука - делать нечего. Надо Емелю из беды выручать. Дала ему щука печальное, задумчивое настроение. Уже вечерело. Пошел Емеля домой. А идти через площадь надо, мимо царского дворца. А там праздник, веселится народ. Карусели, скоморохи.... Все смеются. А Емеля идет, даже не улыбается. Зато все замечает, всем рассудительные советы дает. А тут и царь с дочкой вышли - порадоваться вместе с народом. Смотрит Емеля, а из конюшни того самого коня, на котором принцесса ехала, конокрады уводят. Но веселится народ, ничего не замечает. Один Емеля заметил и кричит:

- Эй, царь, пока ты веселишься, у тебя коня уводят!

Спохватился царь. Крикнул стражу. Поймали стражники вора и отвели в темницу.

- Эх, какой внимательный и рассудительный парень, - говорит принцесса. - Хочу за него замуж! Испугался царь:

- Да как же я тебя за простого мужика замуж отдам?!! Царевна в слезы:

- Пусть простой, зато рассудительный, и к тому же красавец писанный!

Посопровтивлялся было царь, да как же родной дочке откажешь. Не стал становиться поперек ее счастья.

- Эй, Емеля, иди-ка сюда! Раз ты такой внимательный и рассудительный, быть тебе женатым на моей дочке! - и, как водится, полцарства и коня ему в придачу сулит.

Еще пуще задумался Емеля и спрашивает рассудительно:

- А на кой она, эта царевна, мне нужна? Ее развлекай, ублажай, все прихоти ее исполняй. Нет, царь-батюшка, ищи дурака! Не нужна мне твоя дочь. Не буду я на ней жениться.

Царевна в слезы. Царь так и опешил:

-Да как ты, мужик, смеешь перечить царскому слову?!

А про себя думает: «Ну, и слава Богу!». Подзывает он Емелю к себе поближе и говорит:

-Я против тебя ничего не имею. Да и нравится мне, что ты не собираешься жениться на моей дочери. Зачем мне такой дурак во дворце? Но, понимаешь, какое дело... Коли ты опозорил меня и царевну перед таким собранием народа, я вынужден буду тебя казнить.

-А... Казни батюшка, - рассуждает Емеля, - все равно мне жизнь не мила. Не нужна мне она такая скучная.

Обрадовался царь, подзывает воеводу и велит ему утопить Емелю-дурака в проруби. Схватили его стражники, связали, потащили к проруби. Окунули его в воду с головой. Вдруг Емеля открыл глаза и увидел свое отражение. Тотчас приплыла щука, поняла, что случилось, плеснула на стражников ледяной воды. Испугались стражники, отскочили от проруби.

Долго и рассудительно рассказывал Емеля щуке о том, что с ним приключилось. Утомилась щука его слушать и говорит с вздохом:

-Совсем ты, Емеля, меня измучил своим настроением. Что ж я, по три раза в день буду из проруби выныривать, чтобы помогать тебе с ним справиться? Вот что. Держи от меня подарок – перстень с камнем. Да камень не простой, а волшебный. Потрешь его один раз – станет он ярко-красного цвета, а настроение твоё – восторженным, потрешь еще раз – станет он оранжевым, а настроение твоё переменится на радостное, еще раз – станет камень светлее, приятного желтого цвета, и настроение твоё станет легким, приятным светлым. Можешь потерять еще разок – камень станет зеленым, а настроение спокойным, уравновешенным, после зеленого – синий – грустное настроение, фиолетовый – тревожное настроение, и, наконец, черный – мрачное, отвратительное настроение. Так что теперь сам выбирай свое настроение.

Вильнула щука хвостом и была такова.

Приздумался Емеля и решил:

-А что, если оранжевое настроение попробовать? Увидела царевна такую перемену, бросилась к Емеле.

-Не такая уж мрачная жизнь у нас с ней в царских палатах будет, - подумал Емеля.

И стали они жить-поживать, да добра наживать.

Приложение №19.

Упражнения.

Упражнение «Герб». Герб это то, что символизирует человека, сообщает о нем, какую-то важную информацию. Какую важную информацию о тебе может передать твой герб? Изобрази его на песке.

Упражнение «Мое имя». Изобрази свое имя на песке опираясь на разные ситуации: когда родители довольны тобой, когда друзья злятся на тебя, когда ты сам собой доволен, тебе нравятся когда тебя называют.

Упражнение «Карикатура». Изобрази на песочном столе карикатуру на самого себя и отобрази на ней некоторые свои недостатки.

Упражнение «Я - книга». Представьте себя книгой и изобразите ее. Теперь подумайте и ответьте на вопросы: какое заглавие могло бы отразить, то что написано в тебе? Что было бы нарисовано на обложке? Как называются некоторые главы?

Знакомство со сказкой, притчей.

«Странник». Он пришел к берегу моря и сел, отдавая тело легкому ветру, жаркому солнцу, горячему песку. Плеск волн звал его к себе, но он не торопился войти в воду. Он еще успеет окунуться в ее прохладу, насладиться движением сильного тела. Сейчас он просто достиг этого берега и чувствовал покой и радость. Впереди его ждет новая дорога, и он еще не знал, пойдет ли вдоль берега, или построит корабль и поплывет через море, или просто окунется и вернется назад, откуда пришел. Сейчас он отдыхал и знал, что, какой бы способ он ни избрал, его ожидает новый привал и новый выбор пути. И каждая дорога будет испытанием его воли, но он все преодолеет, потому что сам Путь дает силы, уверенность и счастье. Счастливого пути, странник!

«Пограничник». Шел по границе Пограничник. Путь его пролегал между добром и злом, правдой и ложью, верностью и предательством. Он шел, часто в темноте не замечая, что все больше заступает за грань дозволенного. Однажды ночью он заблудился и попал в болото. Кругом были топь и темнота, и только звезды над ним мерцали своим далеким светом. И тогда он поднял голову к небу и попросил: «Господи! Пошли мне путеводную звезду, чтобы вывела меня на мой путь». И Господь своею рукою выбрал для него яркую звезду и приблизил к нему. Пограничник хотел взять ее в руки, чтобы самому освещать себе дорогу, — но разве можно дотянуться до звезды? Да и звезда не могла сама спуститься ниже того места, где поставил ее Господь. Зато она сияла так ярко и так ясно освещала путь, что Пограничник, доверившись ее свету, пошел ей навстречу и вскоре выбрался на твердую землю. Он поблагодарил звезду и простился с ней, так как срок его службы заканчивался. Вернувшись домой, Пограничник часто вспоминал свой трудный путь и рассказывал детям истории, которые произошли с ним во времена его службы. А потом, оставшись один, он поднимал голову к звездному небу и долго смотрел на свою звезду, которая по-прежнему сияла на небосклоне и освещала путь заблудившимся в себе людям...

«Рассказ о песках». Река, начав путь от источника в далеких горах, миновав разнообразнейшие виды и ландшафты сельской местности, достигла наконец песков пустыни. Подобно тому как она преодолевала все преграды, река попыталась было одолеть и эту. Но вскоре убедилась, что по мере ее продвижения в глубь песков воды в ней остается все меньше и меньше. И хотя не было никакого сомнения, что путь ее лежит через пустыню, положение казалось безвыходным. Но вдруг таинственный голос, исходящий из самой пустыни, прошептал: - Ветер пересекает пустыню, это может совершить и поток. Река тут же возразила, что она лишь мечется в песках и только впитывается, а ветер может летать, и именно поэтому ему ничего не стоит пересечь пустыню. - Тебе не перебраться через пустыню привычными, испытанными способами. Ты либо исчезнешь, либо превратишься в болото. Ты должна позволить ветру перенести тебя к месту твоего назначения. - Но как это может произойти? - Только в том случае, если ты позволишь ветру поглотить себя... Это предложение было неприемлемо для реки. Ведь, в конце концов, никто и никогда не поглощал ее. Да она и не собиралась терять свою индивидуальность. Ведь потеряв ее однажды, как сможет она вернуть ее снова? - Ветер, — продолжал песок, — именно этим и занимается. Он подхватывает воду, проносит ее над пустыней и затем дает ей упасть вновь. Падая в виде дождя, вода снова становится рекой. - Но как я могу проверить это? - Это так, и если ты не веришь, ты не сможешь стать ничем иным, кроме затхлой лужи, и даже на это уйдут многие годы. А ведь лужа, согласись, далеко не то же самое, что река. - Но как же я смогу остаться той же самой рекой, которой являюсь сегодня? - Нив том ни в другом случае ты не сможешь остаться такой же, — ответил песок. — Твоя основная часть перенесется и снова станет рекой. И даже свою нынешнюю форму существования ты только потому принимаешь за саму себя, что не знаешь, какая часть в тебе является главной и

существенной. Какой-то неясный отклик вызвали эти слова в мыслях у реки. Смутно припомнила она то состояние, когда она или какая-то ее часть уже находилась в объятиях ветра. Она вспомнила также — да и вспомнила ли? — что эта хотя и не всегда очевидная, но вполне реальная задача выполнима. И речка воспарила в дружелюбные объятия ветра, легко и нежно подхватившего ее и умчавшего вдаль. Достигнув горной вершины, он осторожно опустил речку вниз. А поскольку у нее были сомнения, она смогла запомнить и запечатлеть в своем уме подробности этого опыта более основательно. - Да, теперь я узнала истинную сущность, — размышляла река. Река узнавала, а пески шептали: - Мы знаем это, потому что это день за днем происходит на наших глазах, поскольку из нас, песков, и состоит весь путь от берегов реки до самой горы. Вот почему говорят, что путь, по которому должен следовать поток жизни, написан на песке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Емельянова У.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». СПб-2010г.
2. Зинкевич Т.Д.- Евстигнеева. Практикум по сказотерапии. СПб.-2001г.
3. Зинкевич Т.Д.- Евстигнеева. Игра с песком. СПб- 2015г.
4. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.-2000г.
5. Микляева А.В. «Я – подросток» Программа уроков психологии. СПб – 2006г.
6. Никитина О.Н. Песочное рисование в психолого-педагогической практике. СПб.-2013г.
7. Соснина М.В. Метод sand-art. Ресурсы рисования песком СПб.-2012г.