Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «Центр социальной поддержки «София»

Утверждаю
Директор АНО СОН «ЦСП «София»
Л. А. Позднякова

ПРОГРАММА
«Продлись, продлись очарованье»
По психологическому оздоровлению граждан пожилого возраста в условиях отделения дневного (полнодневного) пребывания граждан, методами интегративной музыкотерапии»

Разработчики программы:
А.В.Леонова
Н.Г.Егорова
О.Г.Данилова

2020 г.

Введение

Данная программа составлена на основе рекомендаций психологов и психотерапевтов, работающих с людьми пожилого возраста. Уже доказано современными учеными связь между психическими и физиологическими процессами, что приводит к уникальным открытиям, говорящим о положительных изменениях в организме стареющего человека под воздействием музыки и цвета, смеха, положительных эмоций. Рациональное использование цвета обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния у пожилого человека в сочетании с музыкой это воздействие имеет положительную активность.

Актуальность Программы

В ноябре 2020 года было открыто отделение дневного (полнодневного) пребывания граждан на базе полустационарного отделения социального обслуживания граждан ОАУСО « Демянский КЦСО», в своей деятельности сотрудники отделения будут активно использовать в работе с получателями услуг такой инновационный, здоровье сберегающий подход, как арт - терапия.

Арт - терапия – это не только психокоррекция, сколько забота, внимание, межличностная связь, отношения, эмоции, средства релаксации. Пожилые и престарелые люди – категория граждан, особо нуждающихся в психологической социореабилитации и социальной адаптации к изменившимся условиям жизни с приходом старости. Пожилому человеку важно ощущать свою полезность для общества и родных, значимость себя как личности. Необходима разработка и применение особых методов, отражающих характерную для пожилого возраста структуру эмоциональных переживаний. Нехватка практических технологий и методик абилитации для данной возрастной категории свидетельствует о необходимости подготовки и внедрения данной, комплексной программы в работу отделения.

Особо отмечено, что именно музыкотерапия как один из методов арт-терапии позволяет дать конструктивный выход отрицательным эмоциям, выразить, объяснить и сгладить имеющиеся переживания, говорить о своих чувствах и тревогах с окружающими.

Реализация

Программа « Продлись, продлись очарованье» по психологическому оздоровлению граждан пожилого возраста в условиях работы отделения методами интегративной музыкотерапии» составлена на основе рекомендаций геронтологов, психологов, психотерапевтов . Дозированное использование цвета, фото - иллюстраций, видовых картин, презентаций обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния у пожилого человека в сочетании с музыкой это воздействие усиливается многократно.

Цель программы: формирование новых и усиление имеющихся ресурсов социального, психического и физического развития пожилых людей, поддержание интереса к жизни, раскрытие потенциальных ресурсов личности, создание условий способствующих социальной реабилитации и абилитации получателей услуг.

Задачи:

1. Приобретение получателями услуг новой информации;
2. Сохранение ощущения внутренней гармонии, которая опирается на прошлое;
3. Преодоление коммуникативных барьеров, установление новых межличностных контактов;
4. Содействие в поиске альтернативных психологических ролей;
5. Активизация психических функций (память, внимание, мышление);
6. Поддержание психической активности;
7. Значительного улучшение настроения, самочувствия;
8. Максимальное уменьшение чувства тревоги, раздражительности;
9. Повышение чувства принадлежности к прекрасному миру творчества;
10. Снятие эмоциональной напряженности, использование новых путей в отношениях с представителями ближайшего окружения;
11. Поднятие жизненного тонуса и повышение личностной самооценки.

Целевая группа (ЦГ): граждане пожилого возраста и инвалиды, получатели социальных услуг ОАУСО « Демянский КЦСО». Возраст 70 и более лет.

Практическая значимость. Программа может быть использована в работе психологов и специалистов с участниками ЦГ на базе отделения полнодневного пребывания граждан и других отделений.

Период применения: не менее 18 тематических занятий в течение 1 месяца.

Социальный эффект Программы :

- посильное восстановление и регуляция природной гармонии психофизического состояния (фона);
- повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения;
- коррекция коммуникативной функции;
- активизация творческих проявлений, повышение сохранности интеллекта;
- получение благотворного воздействия на самоорганизацию;
- ощущение принадлежности к современному социуму и миру.

Программа состоит из нескольких комплексных блоков.

1 БЛОК интегративная пассивная музыкотерапия (ИМТ).

Сеансы ИМТ имеют такую форму коррекции как регулятивную, способствующую снижению нервно-психического напряжения.

1.2. Правила и требования к сеансам музыкотерапии.

В работе специалист (психолог) придерживаться следующего алгоритма действия:

1. Необходимо расслабится - это помогает «открыть двери бессознательного» и принять в полной мере действие музыки, красок природы.
2. Важно правильно выбрать «дозу». Реабилитация музыкой должно быть достаточно короткой Длительность сеансов не более 30-35 минут, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
3. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему, ее не используем. Музыка звучит 25 минут.
4. После прослушивания лечебной музыки необходимо отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует её полному усвоению, не нарушающему душевное равновесие.
5. После каждого сеанса идет короткое высказывание о музыке, слайдах, красках природы и/или обсуждение высказываний из Книги мудрости (данная книга имеется в организации).

1.3. Классификация применяемой музыки.

Классификация музыки, применяемой в терапии с пожилыми гражданами, подразделять следующим образом:

Ресурсная музыка, цель которой - нахождение определенного психологического ресурса. Она направлена на улучшение самочувствия, увеличение ощущения личной силы, поддержки в тяжелые периоды, для решения внутренних конфликтов человека. В репертуар входит музыка со звуками природы, простые известные музыкальные произведения.

Катарсисная музыка. Она направлена на выход накопившихся эмоций, чувств, мыслей. Для этого подбирается музыка для эмоциональной разрядки, очищения от негативных воспоминаний, уменьшения аффективного напряжения. Во время процедуры могут быть всплески эмоциональных переживаний и их выражение.

Отмечаем! Экзистенциальная музыка, направленная на создание условия для глубинной рефлексии, для размышления о проблемах ценностно-смысловой сферы человека, не используется в данной программе.

1.4. Технология «Электронный музыкальный кейс».

В « Музыкальном кейсе» присутствуют четыре обязательных раздела соответствующих этапам программы прослушивания:

1 Расслабляющие
2 Динамичные
3 Релаксирующие
4 Бодрящие

В разделы нужно разместить папки (файлы) в соответствии со сделанными при выборке на них пометками. Из классической музыки можно выбрать следующее:

1. Успокаивающая - А. И. Хачатурян - «Токката», «Танец с саблями» из балета «Гаяне».

2. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности - Ф. Шопен - «Мазурка», «Прелюдии»; И. Штраус - «Вальсы»; А. Рубинштейн - «Мелодии»;
3.Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному, к миру природы, рождение чувства гармонии с миром Л. В. Бетховен - «Лунная соната», «Симфония ля-минор»; Г. Ф. Гендель; И. С. Бах - «Токката». Вторая кантата И.С. Баха * «Баркарола» П. И. Чайковского, «Аве Мария» Шуберта, «Симфония ля-минор» Л. Бетховена «Метель» Свиридова
4.Для общего успокоения, удовлетворения - Л. В. Бетховен - «Симфония 6» часть 2; И. Брамс - «Колыбельная»; Ф. П. Шуберт - «Аве Мария» или 2-я часть 8-й симфонии; Ф. Шопен - «Ноктюрн соль-минор»; К. Дебюсси - «Свет луны», В. Беллини - «Каватина Нормы»; А. Вивальди - «Зима»; П. И. Чайковский - анданте кантабиле из 5-й симфонии «Июнь» и «Октябрь» из цикла времена года; прекрасным расслабляющим эффектом обладают звуки природы.
5. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми - И.С. Бах - «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21»; Б. Барток - «Соната для фортепиано», «Квартет 5»; А. Брукнер - «Месса ля-минор».
6.Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением - В. А. Моцарт - «Дон Жуан», «Симфония №40»; Ф. Лист - «Венгерская рапсодия»; А. И. Хачатурян - «Сюита Маскарад». «Полонез» М. Огинского.
7. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения - П. И. Чайковский - вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии, «Шестая симфония», 3 часть; Л. В. Бетховен - «Увертюра Эдмонд», «Прощание»; Ф. Шопен - «Прелюдия 1, опус 28»; В. А. Моцарт - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»; М. И. Глинка - «Романсы»; А. Вивальди - «Весна»; Ф. Лист - «Венгерская рапсодия» 2; И. С. Бах - «Каприччио для клавира»; Ф. Й. Гайдн - «Прощальная симфония».
8. Для уменьшения чувства озлобленности, зависти к успехам других людей - И. С. Бах - «Итальянский концерт»; Ф. Й Гайдн - «Симфония».
9. Музыка начала дня - Ф. П. Шуберт - серенады; Г. Гуго - «Музыкальные прогулки»; Г. Малер - «Веселое щебетание птиц».
10. Для тех, кто одинок, создать ощущение счастья - Л. В. Бетховен - «Завещания святых городов»; П. И. Чайковский - «Зимние грезы»; И. Штраус - «Жизнь героя». Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния. 1.Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности: мазурки, прелюдии Ф. Шопена, вальсы И. Штрауса, мелодии А. Рубинштейна
11.Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона
12.Для профилактики утомляемости произведения Э. Грига, М. Мусоргского, П. И. Чайковского.

1.5. Рекомендации к назначению для использования сеансов ИМТ:
Показания:
- сосудистые заболевания головного мозга;
- старческая деменция (слабоумие);
- неврозы позднего возраста, включая психосоматическую патологию;
- постинсультные состояния;
- заниженная самооценка;
- агрессивность;
- низкий уровень коммуникативных способностей.

Противопоказания:
- неудовлетворительное общее состояние обусловленное интоксикацией, анемией, декомпенсацией, выраженным болевым синдромом, острые психозы, психопатия.

2. Структура Программы по оздоровлению получателей услуг методами интегративной музыкотерапии.

Работа в рамках Программы включает 7 этапов.

1. Психодиагностическое консультирование. Психологический скрининг (первый день пребывания).
2.Психодиагностическое исследование, изучение анамнезов, жалоб, пожеланий, психодиагностика (второй день пребывания).
3.Групповые сеансы по ИМТ (10 сеансов). По желанию получателей услуг при отсутствии противопоказаний.
4.Индивидуальные сеансы по ИМТ с использованием песочной терапии «Песочница» (с подогревом песка, с использованием цветной подсветки и музыки). По 5 сеансов.
5.Индивидуальные сеансы по ИМТ с использованием песочной терапии «Сад камней» (диагностика внутрисемейных отношений, проблем заложенных в детстве, избавление от негатива, стресса, обид). По 5 сеансов.
6.Групповые тренинги, практикумы, сеансы сказкотерапии, лекции (3мероприятия в неделю)
7.Рефлексия (беседы, анкеты, диагностика через сеанс ИМТ «Эффект Моцарта»).

2.1. Содержание работы.

2.1.1.Психодиагностическое консультирование (1 день пребывания, с 11.00 до 12.00 и с 14. 00 до 15.00).

Место: кабинет психологической разгрузки.
Предварительная беседа, знакомство, скрининг, проблемы и жалобы.
Цель: ознакомление получателей услуг с особенностями пребывания в данном учреждении; о работе психолога (не психиатра), ознакомление с графиком приема и оздоровительных процедур.

2.1.2.Психодиагностическое исследование:

Изучение анамнезов, психодиагностика (второй день пребывания). Время: 10.00-11.00 Место: кабинет психологической разгрузки.

Диагностические методики, тесты и техники по выявлению проблем нарушения психического и психологического здоровья получателей услуг. Данные диагностики помогут не только провести самодиагностику, но и дать точную вербальную информацию.

Создание кейса проективных рисуночные методики:

1. «Рисунок человека» - авторы Г.Гудинаф и Д.Б.Харрис. Этот тест используется для оценки личности.
2. «Дом – дерево – человек» (ДДЧ) – автор Джон Н.Бак. Тест предложен для получения общей и специальной информации о человеке: чувствительность, степень зрелости, целостность, работоспособность, степень адаптации, взаимодействие с окружающим миром.
3. Тест «Дерево» - автор Карл Кох. Психологический анализ, основанный на сопоставлении и комбинировании признаков рисунков. Выявление эстетических, интеллектуальных и этнических особенностей; Е.С.Романова и О.Ф.Потемкина – для определения индивидуальной типологии клиента; рисунок дерева – для оценки личности человека через анализ отдельных компонентов рисунка.
4. «Рисунок семьи» - автор В.Вульф. Диагностика внутрисемейных отношений. Его модефикации: В.Хьюлс, Л.Корман, Е.Т.Соколова, А.И.Захаров, Г.Т.Хоментаускас и другие.
5. «Кинетический рисунок семьи» - авторы Робеот К.Бернс, С.Харвард Кауфман. Используется для определения взаимоотношений в семье и выявление их первичных нарушений.
6. «Семья в образах» - авторы Т.Зинкевич-Евстигнеева и Д.Кудзилова. Тест предназначен для создания ассоциативного образа семьи и выявления глубинных переживаний автора по отношению к ее членам. Рисунок на выявление конфликтного образа семьи.
7. «Кинетический рисунок семьи в прошлом» - автор Г.Ферс. Рисунок самого себя в возрасте пяти лет среди членов семьи (без схематичного изображения). Все фигурки на рисунке заняты делом. Картина «искусственно» смещена в прошлое, что позволяет дать объективную оценку положения клиента в семье и вскрыть истоки ситуации.
8. «Рисунок человека на основе геометрических фигур» - авторы А.В.Либин, Е.С.Романова и др. Создан для выявления индивидуально – типологического развития.
9. «Рисунок несуществующего животного» (РНЖ) – автор М.З.Дукаревич, Е.С.Романова. Используется для исследования психологического состояния личности, в том числе и клинической психологии.
10. «Человек под дождем» - авторы Е.С.Романова и Т.Сытько. Ориентирован на оценку поведения в стрессовой ситуации и на выявление внутреннего ресурса.
11. «Пиктограмма» - автор А.Р.Лурия. Методика изучения особенностей опосредованного запоминания.

12. «Последовательное наложение восьми модифицированных рисунков» - автор Леопольд Калигор. Тест предназначен для психосексуальной идентификации.
13. «Карта сказочной страны» - авторы Т.Зинкевич-Евстигнеева и Д.Кудзилова. Методика исследования индивидуального образа цели.
14.Методика «САН».Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.
15.Тест Айзенка для измерения коэффициента интеллекта интеллекта (IQ)»- определение уровня интеллекта.
16.Опросник Р.Кэттелла
17.Цветовой тест Макса Люшера. Определение психологического состояния человека по восьмицветовому (быстрому) тесту основан на интуитивном выборе цвета.
18.Шкала самооценки тревожности Ч.Д.Спилберга - Ю.Л.Ханина
19.Опросник «Мой жизненный путь».
20.Опросник «Моя точка опоры в жизни».
21.Опросник «Оценка качеств человека».

Библиографический кейс (используемых методик диагностики).

1.Минина В.В. Проективный рисунок в гештальте. – СПб.: Речь, 2010.
2.Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие / Авт.-сост. Г.А.Шалимова. – М.: «Педагогическая литература», 2011.
3.Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М.: Дидакт, 1992.
4.Романова Е.С. Психодиагностика: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006.
5.Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии / В.В.Ткачева. – М.: АСТ; АСТРЕЛЬ, 2007.
6. Интернет ресурсы.

Оборудование: готовые бланки тестов, журнал наблюдения, протоколы, чистые листы бумаги А4, карандаши, ручка.

2.1.3.Групповые сеансы по ИМТ (10 сеансов). По назначению врача и желанию клиентов при отсутствии противопоказаний. Время: 8.25-12.35.
Групповые сеансы ИМТ. Длительность: 30-35 минут.
Условия: кабинет психологической разгрузки, компьютер с дисками, мягкая мебель для 3-6 человек, мягкие подушки для «воротниковой» зоны.

1 сеанс. П. И. Чайковский. Вальс цветов.

Цель: поднятие жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.
Задачи:
- уменьшить уровень стрессового состояния;
- позволить себе забыть о проблемах;
- почувствовать связь со своей внутренней сущностью.

1.Ключевая фраза сеанса: «Нельзя лечит тело, не леча душу» Сократ.
2.Упражнение на дыхание, освобождающее грудную клетку.
3.Литературный текст для погружения в тему «Летнее утро…»
4.Музыка в сочетании со слайдами картин природы по цветам радуги.

5.Рефлексия: «Смогли ли ВЫ отключиться от…?»

2 сеанс. Э. Морриконе. Душа. Слайд-шоу «Лебеди».

Цель: приобретение новых средств эмоциональной экспрессии

Задачи:

- регуляция психоэмоционального состояния;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения активизация творческих проявлений.

1.Ключевая фраза сеанса: «Движение твоей души – движение твоей жизни».

2.Упражнение на дыхание.

3. Литературный текст для погружения в тему музыки «Я нахожусь в уютном доме…».

4.Музыка в сочетании со слайдами «Лебеди». Сочинение по слайдам красивой истории из жизни лебединой пары.

5.Рефлексия. Стихотворение «Лебеди»: Как хорошо на свете просто жить!... (Приложение 8. Слайд-шоу « Классика для души».)

3 сеанс. В. А. Моцарт. Симфония №40.

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения

Задачи:

- повышение резервных возможностей организма;
- успокаивающее воздействие музыки Моцарта;
- стимулирование познавательных процессов.

1.Ключевая фраза сеанса: «Начните утро с радужного настроения».

2.Упражнение на дыхание.

3.Литературный текст для погружения «Капли летнего дождя заставляют Вас…».

4.Музыка в сочетании со слайдами – краски радуги. «Четырехцветный» человек.

5.Рефлексия. В чем «эффект Моцарта»? Ваши чувства и мысли?

4 сеанс. Г. Свиридов. Вальс к повести А. С. Пушкина «Метель».

Цель: полное расслабление

Задачи:

- эмоционально-эстетическое воздействие;
- душевное успокоение;
- устранение усталости, раздражения, страха.

1.Ключевая фраза сеанса « Настоящее счастье – это когда любишь ты».

2.Упражнение на дыхание.

3. Текст для погружения «Перед Вами дальняя, дальняя дорога…».

4.Музыка в сочетании со слайдами природы и предметами окружающего мира белого цвета.

5.Рефлексия. Слова из книги мудрости: «Самый лучший способ подбодрить себя – это подбодрить кого-нибудь другого» (М. Твен).

5 сеанс. И. С. Бах. Токката. Слайд-шоу «Песня дождя».

Цель: снятие раздражительности

Задачи:

- уменьшение чувства тревоги;

- поднятие жизненного тонуса;
- повышение принадлежности к прекрасному миру.

1.Ключевая фраза «Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями…» (Платон).
2.Упражнение для свободного дыхания.
3.Текст для погружения «Прохладный ветерок освежает лицо…».
4. Музыка со слайдами «Дождь».
5.Рефлексия. Слова из книги мудрости: «Умение прощать – свойство сильных. Слабые никогда не прощают» (М. Глиди).

6 сеанс. И. Бетховен. Лунная соната.

Цель: снятие тревоги, раздражительности; успокоение

Задачи:

-подъем настроения и чувств;
- дает внутреннюю полноту и полноценность самоощущений;
- эмоциональное оздоровление личности.

1.Ключевая фраза: «Музыка должна высекать огонь из души человека» (Бетховен).
2.Упражнение для свободного дыхания.
3.Погружение в музыку: «Происходит чудо из чудес: воздух, звездное небо и морская вода окутывает вас во что-то мягкое, нежное,…».
4.Музыка со слайдами природы и присутствия людей в красках синего цвета.
5.Рефлексия. Слова из книги мудрости: «Чтобы жизнь не казалась невыносимой, надо приучить себя к двум вещам: к ранам, которые наносит нам время, и к несправедливости, которые нам чинят люди» (Н. Шамфор).

7 сеанс. М. Огинский. Прощальный вальс.

Цель: снимает головную боль и невроз.

Задачи:

- успокаивающее действие музыки;
- очищение от болезненных отрицательных состояний в процессе музыкального восприятия;
- восстановление энергетического равновесия.

1.Ключевая фраза: «Музыка–единственное искусство, глубоко проникающее в сердце человека, и когда она совершенна, то дает самое яркое счастье». (Стендаль).
2.Упражнение для свободного дыхания.
3.Текст для погружения в тему: «Прохладный ветерок освежает лицо. Воздух прозрачен и чист…»
4.Музыка со слайдами «Листопад».
5.Рефлексия. Слова из книги мудрости: «Умение прощать – свойство сильных. Слабые - не умеют прощать. (М. Глиди).

8 сеанс. Песни моря и звуки дельфинов. Музыка гитары.

Цель: разрешение внутреннего конфликта, стабилизация психоэмоционального состояния

Задачи:

- благотворное воздействие на организм человека;

- положительное влияние на дыхание и кровообращение
отдых и расслабление.
1.Ключевая фраза: «Оставьте разум и возвращайтесь к чувствам».
2.Упражнение для свободного дыхания.
3.Текст для погружения: «Вы и море. На берегу Вы погружаетесь в …»
4.Музыка – релакс на гитаре с сопровождением слайдов «Дельфины».
5.Рефлексия. Слова из книги мудрости.

9 сеанс. Ф. Шопен. Весенний вальс.

Цель: снятие тревоги, успокоение
Задачи:
- невербальное эмоциональное воздействие;
- усиление общего настроения;
- повышение резервных возможностей организма.

Задачи:
1. Ключевая фраза: «Лишь музыки серебряные звуки снимают, как рукой, мою печаль» (В. Шекспир).
2.Упражнения для свободного дыхания.
3.Текст для погружения:«Представьте себя маленьким-маленьким зернышком,…»
4. Музыка со слайдами весенних цветов-первоцветов.
5.Рефлексия. Слова из книги мудрости.

10 сеанс. Руджеро Леонкавалло (1857-1919). Утренняя серенада.

Цель: позитивное восприятие жизни, восхищение окружающим миром
Задачи:
- расслабление организма, снятие мышечных зажимов;
- облегчение душевных переживаний;
- стимулирование положительных эмоций.

1. Ключевая фраза: «Музыка – это открытие себя в себе, путь к себе…» (Д. Карнарская).
2.Упражнение для свободного дыхания.
3.Текст для погружения: «Сквозь просветы листьев на дорожку падают, как золотистые столбы, солнечные лучи…».
4. Музыка в сопровождении слайдов «Птицы», пение птиц.
5.Рефлексия. Стихотворение:
Когда из дому утром выйдешь
В лучи и птичью кутерьму,
Вдруг мир по-новому увидишь
Еще не зная почему.

11 сеанс. И. Штраус. Сказки Венского леса.

Цель: снимает головную боль и невроз.
(используется дополнительно, по желанию)

12 сеанс. Т. Альбинони. Адажио. Музыка органа.

Используется индивидуально. Направлен сеанс на глубинную рефлексию, размышления о ценностях, о жизни.

2.1.4. Использование ИМТ и «Кейс «Песочная фантазия» в индивидуальной работе с получателями услуг (с подогревом песка, с использованием цветной подсветки и музыки). По 5 сеансов. Время: 10.50-11.35.

Пояснительная записка.

Песочная терапия активизирует врожденные ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью.

Какие ассоциации вызывает у Вас слово "песок"? Что Вы вспоминаете, услышав его? Вспомните, как Вы однажды ступали по мягкому песочному ковру, солнечные лучи ласкали Ваше тело. Вы гладили пушистый песок руками, и он дарил Вашему телу тепло, здоровье и покой.

Золотой пляж, лазурное море, шум прибоя и крики чаек, легкий бриз... Все это (**песок, приятная музыка волн и прибоя)** завораживает и позволяет расслабиться, забыть о проблемах и отдохнуть.

Вы с удовольствием под музыку водите ладонями по песку, строите из него волшебные замки и ощущаете покой и блаженство. Каким-то невообразимым способом вдруг исчезают тягостные мысли, уходят проблемы, появляется умиротворение и покой. Музыка и песок увлекают ВАС в …

Податливость песка провоцирует желание человека сотворить из него миниатюру реального мира. При этом он выступает как Творец или создатель, не привязанный к результатам своего труда. Процесс игры с песком может оказать реальное действенное врачевание человеческой души.

Песочная терапия — один из удивительных методов терапии - в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психотерапии. Интегративная песочная терапия чаще используется с пожилыми гражданами.

Цель: использование песочной терапии в сочетании с музыкой для восстановления своей психической целостности, умения собрать свой уникальный образ, картину мира, прикоснуться к глубинному, подлинному Я.

Задачи:

- совершенствование общения с самим собой и с окружающим миром;
-уникальный способ снятия внутреннего напряжения;
- перевоплощение в зрительные образы на песке напряжения, страхов, тревожности на бессознательно-символическом уровне;
- повышение уверенность в себе;
- открыть новые пути развития, понять возможности своего организма.

Актуальность. Песочная терапия образно дает возможность человеку увидеть то, что реально происходит в его внутреннем или внешнем мире. Образы становятся языком, позволяющим сообщить некоторый бессознательный материал о человеке ему самому и консультирующему психологу. В настоящее время «песочная терапия» получила широкую известность, и её применение остаётся привлекательным для многих специалистов. Создание песочных картин переместилось в психологическую,

психотерапевтическую плоскость и успешно в ней существует в настоящий момент. Профессиональный психолог не только может правильно оценить и проанализировать картины и образы, созданные из песка человеком, но и увидеть существующую проблему, корректно направить человека на путь к ее решению. Знание источников и особенностей своих переживаний позволяет человеку чувствовать себя уверенней - когда человек может найти объяснение своим переживаниям, он успокаивается, ощущение паники сменяется чувством определенности и уверенности.

«Фантазия — мать всех возможностей, где подобно всем противоположностям внутренний и внешний миры соединяются вместе», писал Карл Густав Юнг (Carl Gustav Jung) - швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии.

Образы, созданные во внешней среде, отражают внутренний мир, бессознательное состояние и увеличивают понимание человеком себя. Важнейшим психотерапевтическим ресурсом при работе с песком является возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений. При работе с песком создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность. Кроме того, песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию. Замечено, что в процессе терапевтической работы с песком происходит гармонизация психоэмоционального состояния человека.

«Песочные композиции, как с миниатюрными фигурками, так и без них, могут заключать в себе различное трудновербализуемое содержание» - пишет Ленор Штейнхард.

Песочная терапия хорошо сочетаются с прослушиванием спокойной классической музыки, звуков природы или релаксационных мелодий позволяют терапевтическим процессам идти на более глубоком уровне.

В индивидуальной работе я использую три приема работы в песочнице. **Первый прием** – самомассаж мелкой моторики пальцев левой и правой руки. Особенно, если клиент перенес инсульт. Вместе с инструктором по лечебной физкультуре выбираются упражнения, темп, длительность сеанса, их количество. В данный прием входят упражнения из техники рисования песком. Это движения по песочному полю, нагретому под стеклом лампой, сначала правым кулачком, затем левым и т.д.

Под медленную лирическую классическую музыку предлагается человеку положить обе руки на теплый песок. Вслушиваясь в музыку и ощущая теплоту песка, предлагаю начинать двигать по песочному полю. «Сначала рисуют руки, а затем ваша душа». Во время процедуры потихоньку «вытягиваются» проблемы, страхи, сомнения. Выговорила все свои проблемы во время сеанса, человеку становится легче.

2.1.5.Индивидуальные сеансы по ИМТ с использованием песочной терапии «Сад камней».

Цель: диагностика внутрисемейных отношений, проблем заложенных в детстве, проговаривание, избавление от негатива, стресса, обид.

По 5 сеансов.
Время: 14.00-15.15.

Прием песочной терапии «Сад камней». Ящик с песком и набор камней разного размера, разной формы, большое количество с берега озера Ильмень (свой природный материал). В начале консультации предлагается в песочнице построить 5 композиций из камней. В каждой композиции три камня: большой вертикальный, средний плоский, третий - маленький. Кто знаком с японским садом камней, с техникой укладывания камней, тот уловит адаптированный, упрощенный, приближенный метод диагностики внутрисемейных отношений. Все перестановки фиксируются в протоколе. Когда получатель услуг говорит «все», ему даются маленькие грабельки и предлагаю соединить все фигуры. Начиная задавать вопросы о дорожках, почему так, о любой фигуре, что обозначает этот камень и т.д., психолог подталкивает тем самым к проговариванию личностных проблем. Сразу бросается в глаза взаиморасположение 3 камней в каждой фигуре: вместе, по-отдельности, какой, к какому ближе. Как расположены все 5 фигур относительно друг друга и т.д. Песочница - жизненное поле, 5фигур- 5 этапов в жизни человека. 3 камня – символ отца, матери и ребенка. Наводящие вопросы, необходимые психологу, возникают спонтанно, но дают возможность клиенту с интересом и без истерик, слез, и страхов проговаривать свои проблемы. Особенно видно, как из детства, проблемы тянутся во все этапы жизни, создают проблемы с мужем, на работе, с детьми, в социуме.

2.1.6. Психологическое оздоровление получателей услуг через групповые тренинги, практикумы, сеансы сказкотерапии, лекции как продолжение тем, проблем, затронутых после сеансов ИМТ. Во время проведении практикумов звучит музыка из «Золотой классики».

- **« Минуты здоровья. Сам себе психолог»**

(Какие факторы оказывают негативное влияние на наше здоровье; разучивание упражнений по нервно-мышечной релаксации)

- **« Массаж мелкой моторики пальцев рук и ног необычно обычными предметами»**

(В каждом доме есть множество мелких предметов: прищепки, пуговицы, скорлупа грецких орехов, старые зубные щетки,… Как можно их использовать с большой пользой – найдем им новое применение.)

- **« Эмоциональная зависимость женщин как заболевание от любви»**

(25 советов по снятию стресса)

- **Сеанс сказкотерапии «Скрытый смысл и жизненные уроки русских народных сказок».**

(Сказки написаны для взрослых, для приобретения семейного благополучия, воспитания детей, соблюдение традиций народа)

- **« Мысль»**

(Комплекс упражнений, направленных на стимулирование памяти, внимания, зрительного восприятия, мышления)

- **«Скрытый смысл и жизненные уроки русских народных сказок».**

(Кто такая Баба Яга на самом деле, ее роль в воспитании юношей и девушек)

- «Эмоциональная зависимость женщин – болезнь от любви»

(Что такое женские эмоции, как они нам мешают, в какую болезнь переходит любовь женщины к мужу, и почему нас не слушают дети. Предложите свои темы для обсуждения.)

- Психоэмоциональная гигиена как средство радикального омоложения.

(Вот именно – гигиена. Психику необходимо очищать от отходов негативных эмоций. Делать это нужно если не ежедневно, то уж непременно регулярно – не менее 2-3 раз в неделю).

Список используемой литературы.

1.Арт-терапия./ Под ред. А.И.Копытина. СПб.: Питер, 2001 г

2.Архипова О.В. Арт-терапия и ее направления в работе с пожилыми людьми//Психология зрелости и старения. – 2008.-№2-с.18-48.

3.Бреслав Г.А. Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб., 2000 г.

4.Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии. М.: Алтейа, 1999 г.

5. Васильев Н.Н. Как преодолеть конфликты. – СПБ.: Речь, 2002.

6.Вопросы психологии. //1995г. №6 стр. 20-32.

7.Выготский Л.С. Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991.

8. Призма телесного я. //Дефектология.- 2000г. -№6- стр. 15-32.

9.Измайлов Ч.А. Цветовая характеристика эмоций./ Вестник МГУ, №4, 1995.

10.Колесникова Г.И. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для студентов вузов / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2009.

12.Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002 г.

13. Котышева Е. Н. Психологическая коррекция средствами музыки [Текст]/ Котышева Е. Н.// Социальная работа. - 2010. - № 2. - С. 17-20.

14. Клюев А. С. Основы музыкотерапии [Текст]: [программа курса] / А. С. Клюев // Музыкальная психология и психотерапия. - 2008. - № 6. - С. 98-103.

15.Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003.

16.Минина В.В. Проективный рисунок в гештальте (в метафоре животного).- СПБ.: Речь, 2009.

17. Обозов Н.Н. Социально – психологический тренинг. – СПб.: ЛНПП «Облик», 2002.

18.Практикум по арт-терапии /Под ред. А.И.Копытина. "Питер", 2001

19. Гештальт-подход.// Психологическая наука и образование. -1990г.- №3-4- стр. 20-22.

20. Романова Е.С. Психодиагностика: Учебное пособие. – СПб, 2006.

21.Соловьева Е. М. Возможности музыкотерапии в психологической практике [Текст] : [по материалам работы творческой лаборатории] / Е. М. Соловьева, А. А. Вдовина // Журнал практического психолога. - 2008. - № 2. - С. 140-157.

22. Гештальт-подход.// Частная школа.- 1995г. - №1.

33. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех. – СПб.: Питер, 2007.