

«Применение приемов песочной терапии в работе школьного психолога»

ТРЕНИНГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГРУППОВОГО УПРАЖНЕНИЯ «ЗАМОК НА ПЕСКЕ»

Мельникова Наталия Владимировна, педагог-психолог «Муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования Динской район «Средняя общеобразовательная школа № 29 имени Героя Советского Союза Броварца Владимира Тимофеевича».

Цель: осознание представления у участников о личных границах и сформировать умение их устанавливать и удерживать.

Задачи:

- определить содержание понятия «личные границы»;
- способствовать осознанию участниками пределов собственных личных границ;
- выработать умение защищать свои границы;
- проанализировать собственное поведение в общении с людьми.

Оборудование: песочница с песком, стаканчики, вода, таймер.

Время проведения: 40 минут.

Инструкция: Мы сейчас с вами будем строить замок. Каждый будет строить свой замок в общей песочнице. Упражнение будет проходить в 2 этапа.

I этап. У каждого участника будет три подхода, для работы можно использовать воду и стаканчики, которыми можно добавлять воду в песок, добавлять можно воду на ваше усмотрение. Так же вы можете вставать перемещаться не обязательно сидеть на одном месте. У Вас будет 3 подхода. При первом подходе у каждого участника будет минута. Второй подход 40 секунд. При третьем подходе 20 секунд. Каждый участник строит свой замок в общей песочнице по очереди. Построение происходит все в тишине, только тот, кто строит рассказывает свои ощущения. По завершению I этапа упражнения проводится шеринг.

II этап. Перед началом второго этапа упражнения следует в песочнице все разравнять. Теперь ведущий присоединяется к группе.

И так теперь мы с вами каждому нужно будет построить что ни будь, не важно что. Опять у нас с вами будет по 3 подхода 1 минута, 40 сек, 20 сек. Разговаривать друг с другом нельзя, я буду завершать круг. На завершении круга ведущий берет и рушит все конструкции и формирует гору и продолжает следующий круг, уже по 40 сек. При этом должна быть тишина. На завершении 2-го круга, ведущий берет и опять рушит все конструкции и формирует гору и продолжает следующий круг, уже по 20 сек. При этом должна быть тишина. По завершению третьего круга ведущий ничего не рушит, а дополняет общее. По завершению II этапа упражнения проводится шеринг.

Заключение

Ведущий: в общении с другими людьми необходимо помнить, что в отношениях всегда два человека. Они оба делят ответственность за то, что происходит между ними. Необходимо прислушиваться к себе и заранее оговаривать условия комфортного для вас общения, уважать и соблюдать личное пространство и границы другого, а при необходимости – защищать свои. Спасибо за активную работу! Вы можете задать свои вопросы.

Вопросы для шеринга после прохождения каждого этапа:

Мы должны опросить участников, что они чувствуют. Ваши ощущения? С чем связано это ощущение? Какие эмоции вы испытывали? На сколько вам комфортно? Если ощущение дискомфорта, когда на его территорию «влезали»? На сколько вам свойственны те стратегии, которые вы здесь выбирали в вашей жизни?