Департамент по труду и социальной защиты населения в Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме»

Ресурсно-методическое отделение

Методическая разработка

**«Пескотерапия»**

****

 Кострома

2016год

Для граждан пожилого возраста и инвалидов интересной и дающей развитие творческих, эмоциональных способностей является технология «пескотерапия»

 Песок – дает возможность изменения сюжета, событий и взаимоотношений. В процессе практического внедрения терапии в работу социального учреждения на проводимых сотрудником центра занятиях совершается экскурсия по миру, созданному получателем социальных услуг, или же он сам рассказывает по своему желанию историю, созданную им на песке. Пожилой человек должен понять связь между тем, что происходит в его жизни и тем, что встречается в его внутреннем мире. Терапия песком позволяет иметь дело с различными событиями из жизни граждан пожилого возраста и инвалидов (травмы, стрессы, проблемы взаимопонимания и т.д.).

Песочная терапия (sandplay) – это терапия игрой, увлекательный, творческий и в то же время исцеляющий процесс.

**Основная цель песочной терапии** – социально-психологическая реабилитация пожилых граждан и инвалидов посредством песочной анимации.

 **Задачи** песочной терапии:

* сохранить и продлить социальную активность получателей социальных услуг;
* развить личностный потенциал пожилых граждан и инвалидов;
* удовлетворить культурно-просветительские потребности;
* способствовать установлению дружеских контактов;
* активизировать личную активность у получателей социальных услуг;
* провести социокультурную реабилитацию через приобщение пожилых людей к искусству;
* сформировать у людей третьего возраста позитивный взгляд на жизнь.

**Целевая аудитория:** отделения полустационарной формы обслуживания и отделения социального обслуживания на дому.

**Методы:**

1) Терапия в песочнице.

2) Песочная графика.

3) Составление картин из песка.

**Рекомендации по проведению занятий**

**по технологии «пескотерапия»**

**1) Терапия в песочнице**. Очень часто этот метод оказывает большой диагностический и терапевтический эффект уже при первом использовании. Пожилому человеку предлагается на занятии построить «свой мир» в песочнице, используя многочисленные фигурки. Как правило, ими воспроизводится замаскированная важная на данный момент ситуация, проблема, внутренний конфликт, которые иной раз не осознаются. По выстроенному «миру» видна как проблема, так и возможные пути её решения и причины возникновения.

После того как творение закончено, оно обсуждается вместе с сотрудником учреждения: «А что это означает?», «Что вы хотели бы изменить?». Когда человек находит объяснение своим переживаниям, он, во-первых, успокаивается, обретает чувство определённости и уверенности, во-вторых, подсознательно настраивается на изменения и быстрее находит пути разрешения проблем.

**Виды терапии в песочнице:**

1. вербальный (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции);
2. не вербальный (процесс построения композиции).

**Оборудование для «песочной терапии»:**

1*.*Поднос с песком. Деревянный поднос прямоугольной формы размером 49,5х5х7 см. Эти размеры чрезвычайно важны, поскольку они позволяют пожилому человеку удерживать в поле зрения всю композицию, а не отдельные фрагменты. Дно и внутренняя часть бортов должны быть выкрашены в голубой цвет, символизирующий воду и бессознательное, снаружи поднос должен иметь бежевый цвет, символизирующий песок и сознание. Песок занимает примерно одну треть объема ящика, он должен быть чистым, просеянным, не крупным, но и не слишком мелким и, желательно, достаточно светлым. Можно использовать мелкий речной песок, его необходимо просеять через решето, промыть, а затем прокалить в духовке при температуре 65–80˚. Не перегрейте песок, он может стать хрупким! Важно, чтобы песок был приятен на ощупь.

 В работе используется как сухой, так и мокрый песок. Для этого необходимо иметь емкость с водой. Выбор с каким песком работать всегда остается за получателем социальных услуг.

*2.*Коллекция миниатюрных фигурок и предметов:

 В коллекцию фигурок должны входить (животные, люди), растения, строения, транспорт, природные и художественные материалы. Высота фигурок 5–10 см.

**Схема проведения занятия:**

 Занятие проводится сотрудником учреждения, который определяет лично или при помощи анкетирования тему для занятия. Пожилые люди в песочнице отображают сюжет из предложенной темы. В песочной терапии при работе с получателем социальных услуг можно использовать сказки, легенды, мифы, притчи или простые жизненные ситуации.

Алгоритм внедрения

1. Приветствие.

2.Игра -разминка:

**Игры на развитие тактильно – кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук, координации и ловкости**

Тактильно-кинестетические ощущения напрямую связаны с мыслительными операциями. Поэтому занятия лучше начинать с развития именно этого вида чувствительности.

**Отпечатки рук.**На ровной поверхности песка пожилые люди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

* “поскользить” ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.)
* выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро,
* “пройтись” ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы,
* создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождинки, травки, дерево, ежик и пр.),
* “пройтись” по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой рукой, после – одновременно (сначала только указательным, потом – средним, затем – безымянным, большим, и наконец – мизинчиком).
* далее, можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, попять.
* “поиграть” по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом, двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения “вверх–вниз”.

**По камешкам.** Для этого упражнения используются плоские речные камешки, которые расположены на некотором расстоянии друг от друга. Пожилому человеку предлагается перебраться пальцами правой руки, а затем левой руки по камешкам от начала до конца.

**Узоры на песке.** Сотрудник учреждения рисует на песке простой узор и попросите пожилого человека продолжить его.

*3*.Основная часть.

* Составить композицию по теме.

4. Подведение итогов.

Время проведения занятия 40-60 мин.

**2) Песочная графика:**

**Схема проведения занятия:**

1.Приветствие и сообщение темы.

2.Практическая часть.

3.Подведение итогов.

 **Виды работы с песком:**На столик или песочницу для рисования песком со специальной подсветкой насыпают 1 кг песка. Такой столик также можно приобрести в магазине или сделать самим, используя данные из информационно-коммуникативной сети, но если нет такой возможности, можно провести занятие по песочной терапии просто на листе ватмана. Для этого можно просто загнуть и закрепить края ватмана, и насыпать на бумагу песок.

Можно рисовать:

* на сухом песке: дыханием через трубочку для коктейля, малярной кистью или пальцем, одновременно пальцами обеих рук, ладонями, песчаной струей;
* на мокром песке тонким предметом.

Можно создавать:

• скульптуры из песка из песка с добавлением воска (такие скульптуры могут храниться);
•ландшафтные скульптуры с использованием песка, глины, природных материалов.

4.Итог занятия.

 Важное условие - песочная графика обязательно сопровождается музыкой! Время проведения занятия 30-40минут.

**3) Составление картин из песка.**

**Схема проведения занятия:**

1.Приветствие и сообщение темы.

2.Практическая часть:

**Как подготовить разноцветный песок?**

 Для декоративных работ песком, его сначала необходимо промыть и высушить. Это делается так. В просторную емкость на одну треть засыпьте песок и залейте почти доверху чистой водой и тщательно перемешайте. Ставшая грязной вода сливается. Так делайте несколько раз, до тех пор, пока вода не станет совсем чистой. Слив воду в последний раз, песок разложите тонким слоем на клеенке, или бумажном полотенце. Высушите песок, потом просейте его через сита с ячейками разной величины (от 1 до 1,5 мм). С помощью сита удаляются относительно крупные камни и производится сортировка песка.

По величине песчинок различают три фракции. Основную часть будет составлять самый мелкий песок: его окажется гораздо больше, чем песка с песчинками средней величины, а вот крупного песка бывает совсем немного. Крупный песок обычно более темного цвета и окраске не поддается. Однако его используют как декоративный материал в тех случаях, когда необходимо создать грубую шероховатую фактуру. Для окрашивания используют песок с песчинками средней величины и мелкий.

После просеивания следует непосредственно процесс окрашивания. Песок красят анилиновыми красителями для тканей. Прежде чем растворять краситель в воде, в нее добавляют немного жидкого клея, например, костного, казеинового или ПВА. Клей предварительно разводят в небольшой баночке, а затем выливают в воду. Когда после размешивания клей равномерно распределится в воде, заливают краситель, предварительно разведенный в небольшой баночке. После тщательного перемешивания красящий раствор вполне готов к применению. Тональность окраски песка будет зависеть от насыщенности красящего раствора.

Например, чтобы получить синий цвет, содержание краски увеличивают, а для голубого уменьшают.

В разведенный краситель песок высыпают до тех пор, пока вся жидкость не впитается в него. Полученную песочную кашицу перемешивают маленькой деревянной лопаткой и раскладывают тонким слоем на деревянный щит или клеенку для просушки. Когда высохший песок станет сыпучим, его пересыпают в широкую банку или коробку с крышкой. Таким же способом окрашивают песок во все остальные цвета.

**Алгоритм внедрения**

* выбрать в интернете интересную картинку;
* распечатать ее на принтере;
* наклеить на картинку двухсторонний скотч;
* перенести изображение и прорежьте контуры каждой из деталей;
* отделить кусочки скотча;
* засыпать поверхность песком нужного цвета;
* зафиксировать песок на картине бесцветным лаком для волос.

В работе с пожилыми людьми по созданию картины и песка можно использовать более доступный способ:

На плотной бумаге или ватмане можно сделать оригинальные песочные картины.

 **Алгоритм внедрения**

* сделать эскиз картины;
* покрыть его клеем ПВА;
* насыпать песок.
* дать заготовке в течении суток высохнуть;
* покрасить гуашью;
* закрепить бесцветным лаком для волос.

3.Подведение итогов.

**Формы работы по технологии «Пескотерапия» с пожилыми людьми:**

* организация выставок;
* проведение конкурсных программ согласно теме технологии;
* составление фотоальбома.

**Положительный эффект применяемой технологии:**

1. полноценное межличностное общение получателей социальных услуг;
2. стабилизация эмоционального состояния, поглощающего негативную энергию;
3. улучшение общего самочувствия, снятие мышечной напряженности;
4. раскрытие творческого потенциала, воображения, фантазии, овладение навыками профессионального мастерства.

**Использование технологии пескотерапия в работе**

**ОГБУ «Волгореченский КЦСОН»**

 В рамках улучшения социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов в 2013 году специалистами центра была разработана и внедрена программа «Песочная страна». Занятия с пожилыми людьми проходят в сенсорной комнате, в которой на столе установлен согласно методике лоток с песком с размерами 57 × 72 см. Для работы используется только сухой прогретый песок, а в качестве дополнительных средств - камни, древесина, кусочки металла, стекло и цветные стеклянные бусины, морские ракушки, и другие виды сырья. Для качественного проведения занятия важно, чтобы вниманию пожилых граждан и инвалидов были представлены не только светлые, дружественные, красивые объекты, но также и неприглядные, отрицательные, внушающие страх персонажи. Также в практике можно использовать символические фигуры других локальных цивилизаций, чтобы у участников мероприятия была возможность отобразить в песочнице свой эксцентрический душевный мир.

Алгоритм проведения занятия:

 Перед началом рисования на песке, участники мероприятия знакомятся с видеопрезентациями по различным темам: «Калейдоскоп», «Морской пейзаж», «Зимний пейзаж», «Восточные путешествия», «Осенний пейзаж» и другие. Затем глядя в течении 10 минут на песочницу они мысленно представляют будущую композицию или рисунок, затем делают только то, что находят нужным. Фигуры в течение занятия могут использоваться, если это кажется получателю социальных услуг необходимым, но некоторые из них используют только песочные скульптуры.

В процессе занятия специалист подключается к творческому процессу, ставит перед пожилыми людьми несложные задачи, а в случае непонимания или замешательства со стороны участников мероприятия предлагает им различные способы выполнения задания. Так на неопределенное время творческий процесс становится совместным. Но затем, сотрудник центра постепенно и ненавязчиво передает инициативу пожилому человеку. Занятие сопровождается релаксирующей музыкой, стимулирующей фантазию людей «третьего возраста». Выбор такой музыки, благодаря информационно-коммуникативной сети, достаточно разнообразен. Рекомендуемые формы проведения занятия по песочной терапией: индивидуальные, либо групповые по 2-3 чел..

**Пример: Практическая работа «Игры – развлечения с песком»**

**по теме** «Чувствительные ладошки».

**Цель:** предоставление возможности получателю социальных услуг находиться в гармонии со своим духовным миром.

**Задачи:**

1.развить и совершенствовать художественно-эстетическое восприятие у пожилых граждан и инвалидов;

2.способствовать восстановлению у них мелкой моторики рук;

3.расширить кругозор у получателей социальных услуг.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название занятия** | **Оборудование** | **Алгоритм выполнения** | **Описание****алгоритма** |
| 1. | Приветствие |
| 2. | Игра-разминка | Песочница,пуговицы, семечки, спички, бусинки, камушки и др. | 1.Пересыпание песка из руки на руку или из ёмкости в ёмкость.2.Разравнивание или поглаживание песка.3.Выкладывание на песке букв, цифр различными предметами.4.Рисование руками на песке. |  Пожилые люди пересыпают песок, наблюдают за движением песчинок. Человек не боится играть, рисовать в песке, потому что, если он ошибётся, то ошибку можно исправить. Причём делать это можно сколько угодно. |
| 3. | Практическая часть | Песочница, различные фигуры | 4.Создание пожилыми людьми в песочнице компазиции.  |  На поверхности песка пожилые граждане и инвалиды создают под наблюдением и последующей корректировкой сотрудника учреждения песочные сюжеты |
| 4. | Подведение итогов | Фотоаппарат | 1.Определение удачной композиции;2.Описание получателями социальных услуг своих эмоций, возникших в течении занятия.3.Фотографирование на память композиций. |  Составление и оформление отчетной документации |

**Положительные качества пескотерапии:**

1.  Искусство рисования песком – простое и недорогое увлечение.

2.  Обучение рисованию песком на стекле доступно и полезно.

3.  Рисование цветным песком или обычным – это невероятно красиво.

 В перспективных планах работы сотрудников центра по внедрению технологии «пескотерапия» среди получателей социальных услуг востребованным направлением является проведение занятий с использованием методики рисования на мокром песке.

Как показывает практика применения «пескотерапии» в работе ОГБУ «Волгореченский КЦСОН» пользуются успехом среди людей старшего возраста и есть перспективы расширения спектра этой технологии.

 Таким образом, разыгрывание в песочнице конкретных жизненных ситуаций позволяет пожилым гражданам и инвалидам преобразовать ситуацию в песочнице, получить опыт самостоятельного разрешения трудностей внутреннего и внешнего плана, перенести накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений в реальность, что приводит к процессу гармонизации и восстановления личности.

**Литература:**

1. Песчаная терапия это один из методов -[Электронный ресурс] - режим доступа: -[pesochnaya-terapiya…](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=997.JSMP5_NP8WYxyyrk25e3acKqKL1Cdt0G-RNmwn7bdAc9OFPPKc2vTZIZpuJ1o7nc6dq18ZSmd6nQmBzMCv5arKq6YdcVLYNjTp5EooEEYrTpQ0IsbKdBQs7HJzqOKDJt.564d4b57e79145a621c1b4fba283a9660feb1ac7&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdK36K8R-3EBWXJ0aR4KoyxnsLMaOeOxWxT484GP4QtBZG9Ts586tIhvlWg7H7Rax0&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc3Q2MzdXOFJ0SHUzdU5FRV9maUV3S2pLUExLS3JqeDZzY040VkxqVGVFQ2kwN2p1enI3UEpkVVlwbmJXUDdfM2RVUk82bE1URFptRG9DNjNnWkNjT2lfZUh5dEVZS01IV1lwUFVxQzhXQkJScFpmdUpDaHdYT1VQQXk2N1A1MVN1VlVZekVDREhYdjBVVnVFRXl2V2xWV09tbXZ4bkxBYmI0WEZPdFB0d01lcnU5dm5taUxjSDEtTkVwUzJtSktjR1RVRmcySjZWRGVlbUs2aGRsXzdoaC1zWGhzV1hZeXFB&b64e=2&sign=ef957f8c4cee26077df850afe3ea1711&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xjn65MWY9Dm3hihaL882AupLenraPBAt4d7kLiQqnbeET3U0qPHcgXXx_239MCxETqVPDchQJmp-bqVgKRnWXuMDMxpr17qCa7aZehP3GEw1zk4G3_hWghr0CO2vgyfTQgfQScDJndbHomvkwsmBsd1PykGjlXoM34FvfdRbU-nWfPmPHLUNl9Ct1rjf8bCxeYdrSaaoPb3UMm1mTapqhriFx2lBBvY7IUKIx1x--KyYDecu-u9-DjCAvYvXUKu1cn4FY5DgKpVWZzqabJUiiplMql7oEX_z4qDSUn_umHshZRcFnaYLkCNuHJToBHvIB1A2njjh_6ceQqEwWWikJEhWcvLMWyS3Zjt7BWHUC6CE8LaTB3ZYsZnrFGSEfOLwdWkdt3Fv5AHj1LPAgGP492e4sHL_ygbuouKWqZVhq2hmqgtNa0TQQP58zWQCvxX4-hb1tgZkJ8qjO_qOAUAEUnuDWP3J8mfFWS9omz3BkwEcWO2Kqe8gm8x56SaXSJwRDhJYYuKQArEZ&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7fFThJ7BaP1ZhEe5yTXtygLkYkchhcM8JqTp2W5kQB3dy3z05yJ5ZVH9CcZ6krvRlyH8Rx9Ryn2K3nFNcOeRCL1M0eCf5YRhcr3Y_J9Irx_FdbMv56KuAAhvfXECP9if_PfyDbn2aQBfRBZ1R09FZ9QZenBpio-URBDHbwoUYFnLzsoD-BDBTkwl5nV3wv8nC0sa2o8QUhzvOx3VLfCKbExG_dSAC9C0mZz4Qa8G8rLPiTioIjXREyhUMQBokAzBGZ3qcC-o8QM0nVD_VbF4GRhgBX_B7yi0RDW7fYaVoDRtwbaHCLyxkAt8wHkBzQE4_oWtSK_zG97cZQvB5VCNQ6JrvJan0YqgOm7X_VdnhuWteYxf-3M06Pt0lrfEomNAlPEpOYoEIs5q7MymN2kWVX_uDMtcdgaMJM4utF1ixrXdocyRy8apF1kxdBH4JHGoO_1yqkN308nLAxld3xP3WFrFq4JwjmI47OIJiIoDx4a3sAum9uSeMFq5h4HbD6gCVNxCyL4aelv9j98tXMClQFftTGXqUHRlI8Re0IC-TqEg-OGD-5WUSXQ2FKwR37MWGVj33oitO7WuFPhOOb5hhVq8WsEstpUyuihDpG9lpvdLv4uCF2DJqxWTT8F1cMkKE8TGfmlJiCrgxnp1t4apBj4UxGLEYywxt8&l10n=ru&cts=1458288538218&mc=5.661006156572787" \t "_blank) (Дата обращения 18.03.2016г.)

2. Пескотерапия - [Электронный ресурс] - режим доступа: - 2013/11/blog-post- (Дата обращения 18.03.2016г.)

3. Метод «Песочная терапия -[Электронный ресурс] - режим доступа: - [sandplya.html](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=997.Z3osm-1VXhooGK1XwMyKkxPe2B1NbUNquPrCgLJcc0SBA0wT5cPNwsQ-3QOZUhLbqbTLm3KoNID1XfvL-D9ysSLdsQVH3eT1_SpeR1wJCgO4Vna4lbaXGObzjE6ZkhLH.5a0e15313534475bb37c26873f88e8586b353500&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQ0eL-KRksnRFetzHgl8sU5j2YHOwDjr8h&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcDJGLWVvNGtXUGpwYzdQdjlMU08yUGUzNDFTY05ZUWpWSDN4U3haQnpWQ1FFSktaV2ZCdmZuRV9peGFSbFJMWDNMQVVnX2RaRkdBTjJ6V1NYbzQzMXBoaVhsdnJFSnVDeTh5UXYyQlVrMFg&b64e=2&sign=966425bf4ee84eaec0cc347d6be6da90&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xjn65MWY9Dm3hihaL882AupLenraPBAt4d7kLiQqnbeET3U0qPHcgXXx_239MCxETqVPDchQJmp-bqVgKRnWXuMDMxpr17qCa7aZehP3GEw1zk4G3_hWghr0CO2vgyfTQgfQScDJndbHomvkwsmBsd1PykGjlXoM34FvfdRbU-nWfPmPHLUNl9Ct1rjf8bCxeYdrSaaoPb3UMm1mTapqhriFx2lBBvY7IUKIx1x--KyYDecu-u9-DjCAvYvXUKu1cn4FY5DgKpVWZzqabJUiiplMql7oEX_z4qDSUn_umHshZRcFnaYLkCNuHJToBHvIB1A2njjh_6ceQqEwWWikJEhWcvLMWyS3Zjt7BWHUC6CE8LaTB3ZYsZnrFGSEfOLwdWkdt3Fv5AHj1LPAgGP492e4sHL_ygbuouKWqZVhq2hmqgtNa0TQQP58zWQCvxX4-hJQHIiVT6gMUqefKs2qTqKOP9XxbUmQoIHdA7cZFE3a_e1RkY87-xPmH1o17iPJugigQBfEav0H&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7fFThJ7BaP1ZhEe5yTXtygLkYkchhcM8JqTp2W5kQB3dy3z05yJ5ZVH9CcZ6krvRlyH8Rx9Ryn2K3nFNcOeRCL1M0eCf5YRhcr3Y_J9Irx_FdbMv56KuAAhvfXECP9if_PfyDbn2aQBfRBZ1R09FZ9QZenBpio-URBDHbwoUYFnLzsoD-BDBTkwl5nV3wv8nC0sa2o8QUhzvOx3VLfCKbExG_dSAC9C0mZz4Qa8G8rLPiTioIjXREyhUMQBokAzBGZ3qcC-o8QM0nVD_VbF4GRhgBX_B7yi0RDW7fYaVoDRtwbaHCLyxkAt8wHkBzQE4_oWtSK_zG97cWvyi5TF-ZQ3owjQNqlUM0KJAclxAW-8C8KYJFz26lToKm8mHxFrOhwcQ0CsPWvKdt93USqdfWu100UkTXVuwnFQJ4XjrjDumhLbS106xoYLcOdyZ8Dk61VVnHaFzQJsbMbhjHZ7bS8z4kT0Ah_9yARFks0BqFFed7N6aUkvsrxxTgvVpVc8VeRZ8P-IaN9s7IpBLWSpFTWg-WANULVX9Wn0vB-qMAxszAmmMD_mAdh9uOkPHiFXJBMs2RF_B0lAm1dTfrAGZDlnNVmy45rlH33S3pVCahLE00yec0-1btL5RNOzbuXhKgylfF3la7iSfA&l10n=ru&cts=1458281533992&mc=5.647322151172678) (Дата обращения 18.03.2016г.)

4.Цветной песок сделать самому-[Электронный ресурс] - режим доступа: -[index.php/about…interesting…](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=997.KJTF3MBqz9-Hxcu5NpvMCzupOBkh4VwGOsuI7wreG9nMXggT6WmBw-D56jW8Ksc-ronCmRFNBKOigxtgEB3B3d-HV5nYJzv4SU_VC_ZRS0ggFo8m-DS4_W9NbK3ZVuPOjBMZwwI-pLpolfLchgNxJQ.7dcc753d2dc791142f15995771fe4db0425d3dbd&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtLjunXnJhybzX8V4ToxuZQvBBzJ5IkflshXtaJXMIYXw&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxamFyQlZyV2RPSmRzdGNpc1oyVzlQYzRfa0ZkQjN4YkFUNUp6NTBQdzBxTUlaTDFRcEk0SGMzZnZhdGVWN1hkLW4tdHVqdGNzdWNqQndwWEg0cmY0am15azhnNjh3ODUzelY5bUNIUzhmMERleExNWWtCZlhQNWs1Z1IzTFNNbE96UVpKUm9RdjgtbDljS3FfX0pEU3FSVDNmaGE1bFpzSmc&b64e=2&sign=86f86991fba44245126fe9f9e9807d91&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xjn65MWY9Dm3hihaL882AupLenraPBAt4d7kLiQqnbeET3U0qPHcgXUscQ63Om6h-eOmmhqoWDiNwxnsru3OH3ejgKvnF-_QBhpLuqW50uDiKPncDlleCc0bEM6l0RtKISjka4h9fMnsXgBDKRjXRDEW52981qBrta8vYfhx-DyLsFBlPIMcDTi2UeVzACmTov9klTq4GI1-2HRFLwdnTxaFO1OQSXWIwT8i4TcQJo_P5IDeT6VuZCl92BoWg3NZjFL8mOAAcGda5B-QJ1wAqIlq7xJvvFnzE9KUcg0DqUYluu5_NOux0PC0DpNSU_WiPXOn0zihOrlPKZhsreoGD2v_xuFOTi0KUxRjknZipy-2pU3zlR3yuPOTlThkBtgfBtNPoVQV_8NiTDVQb1URBt_ISiWyPDBL3FSWVFIUwnhVk8x2hb54PRrXwF9QOpSCb8rRX-6AGT05WtdYhdrN3ipZh5cK67IccCqFwh2gwuwphxZPx-CrriycdK31z6yxBQ&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7fFThJ7BaP1ZhEe5yTXtygLkYkchhcM8Jqt7fUGGs3VEErA3Gt6F-IeHVAOi66iT1TRsuQ5axlLM2F1qEGFuAsLx8eMkXIASiMH6xfGvs_6UPc-7MQy5Jj_8nbN7CGgpeMkA7NTaCCIHRCbjaI4L8mvkCwlklfoywx16OeJEpDV2TU_Rbk-dIqz9hjw8K8GFQzHuObFdMwnWg24ST51yAmpm97tPOfPjbP0keN1mFKOe8Oqk8CgXBbmky3wlzSb86aMuDX-RHzWL-16kIZbQ-qVIqm0AH0NSoly3GMFdH5Mu8O16Q1I9ZHfYF2hLD8JnE0j9kCwEd-op9TmKHBfIB3gDaYPq0w4WtSADrx7uf_v0-OQgLI9akQDlgHJm8YG1tf4hptBEu8zBOnw_TkclaqRTddQxtHYvi9cCLchfzMp4iXNgOxNZJ3j5Es2q10hGiJu3da1hGnskhiBSwCSYv416up8rMP86R_sVyx2cpEObyzcM1o0dEc2rkRbZA4LII3dcH9db9grpDUtdcGKyfcgHHygcc4hB65FDj75mHkvXuSyA-tZBPMWX7rGyQYtWXpbx5-kfVzIZxnvJm6NNPZDz0W-Psh94mkLkFueBQivmGCWqCPUo-EZ8Dtab2S3erlezkcZVcSdW0z015_vH6eXYge5-EgK-ynx6bSa7qCTGRnQQERQ680QczGRuTMOxay6nrTaos-_bndci15EW7ZqPX78e4CrIeY57oDdCi18KVxR2S6pqxKSZBrCnepIKSI&l10n=ru&cts=1458302296186&mc=5.605875576066649" \t "_blank)**[sand](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=997.KJTF3MBqz9-Hxcu5NpvMCzupOBkh4VwGOsuI7wreG9nMXggT6WmBw-D56jW8Ksc-ronCmRFNBKOigxtgEB3B3d-HV5nYJzv4SU_VC_ZRS0ggFo8m-DS4_W9NbK3ZVuPOjBMZwwI-pLpolfLchgNxJQ.7dcc753d2dc791142f15995771fe4db0425d3dbd&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtLjunXnJhybzX8V4ToxuZQvBBzJ5IkflshXtaJXMIYXw&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxamFyQlZyV2RPSmRzdGNpc1oyVzlQYzRfa0ZkQjN4YkFUNUp6NTBQdzBxTUlaTDFRcEk0SGMzZnZhdGVWN1hkLW4tdHVqdGNzdWNqQndwWEg0cmY0am15azhnNjh3ODUzelY5bUNIUzhmMERleExNWWtCZlhQNWs1Z1IzTFNNbE96UVpKUm9RdjgtbDljS3FfX0pEU3FSVDNmaGE1bFpzSmc&b64e=2&sign=86f86991fba44245126fe9f9e9807d91&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xjn65MWY9Dm3hihaL882AupLenraPBAt4d7kLiQqnbeET3U0qPHcgXUscQ63Om6h-eOmmhqoWDiNwxnsru3OH3ejgKvnF-_QBhpLuqW50uDiKPncDlleCc0bEM6l0RtKISjka4h9fMnsXgBDKRjXRDEW52981qBrta8vYfhx-DyLsFBlPIMcDTi2UeVzACmTov9klTq4GI1-2HRFLwdnTxaFO1OQSXWIwT8i4TcQJo_P5IDeT6VuZCl92BoWg3NZjFL8mOAAcGda5B-QJ1wAqIlq7xJvvFnzE9KUcg0DqUYluu5_NOux0PC0DpNSU_WiPXOn0zihOrlPKZhsreoGD2v_xuFOTi0KUxRjknZipy-2pU3zlR3yuPOTlThkBtgfBtNPoVQV_8NiTDVQb1URBt_ISiWyPDBL3FSWVFIUwnhVk8x2hb54PRrXwF9QOpSCb8rRX-6AGT05WtdYhdrN3ipZh5cK67IccCqFwh2gwuwphxZPx-CrriycdK31z6yxBQ&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7fFThJ7BaP1ZhEe5yTXtygLkYkchhcM8Jqt7fUGGs3VEErA3Gt6F-IeHVAOi66iT1TRsuQ5axlLM2F1qEGFuAsLx8eMkXIASiMH6xfGvs_6UPc-7MQy5Jj_8nbN7CGgpeMkA7NTaCCIHRCbjaI4L8mvkCwlklfoywx16OeJEpDV2TU_Rbk-dIqz9hjw8K8GFQzHuObFdMwnWg24ST51yAmpm97tPOfPjbP0keN1mFKOe8Oqk8CgXBbmky3wlzSb86aMuDX-RHzWL-16kIZbQ-qVIqm0AH0NSoly3GMFdH5Mu8O16Q1I9ZHfYF2hLD8JnE0j9kCwEd-op9TmKHBfIB3gDaYPq0w4WtSADrx7uf_v0-OQgLI9akQDlgHJm8YG1tf4hptBEu8zBOnw_TkclaqRTddQxtHYvi9cCLchfzMp4iXNgOxNZJ3j5Es2q10hGiJu3da1hGnskhiBSwCSYv416up8rMP86R_sVyx2cpEObyzcM1o0dEc2rkRbZA4LII3dcH9db9grpDUtdcGKyfcgHHygcc4hB65FDj75mHkvXuSyA-tZBPMWX7rGyQYtWXpbx5-kfVzIZxnvJm6NNPZDz0W-Psh94mkLkFueBQivmGCWqCPUo-EZ8Dtab2S3erlezkcZVcSdW0z015_vH6eXYge5-EgK-ynx6bSa7qCTGRnQQERQ680QczGRuTMOxay6nrTaos-_bndci15EW7ZqPX78e4CrIeY57oDdCi18KVxR2S6pqxKSZBrCnepIKSI&l10n=ru&cts=1458302296186&mc=5.605875576066649" \t "_blank)** (Дата обращения 18.03.2016г.)

5. Песочная терапия для взрослых- [Электронный ресурс] - режим доступа: - article/pesohnaya\_**terapia**\_dla\_vzrosl (Дата обращения 28.03.2016г.)