



П 69 Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.

Издание представляет собой сборник сказок, игр и сказко-терапевтических программ, разработанных психологами-практиками.

Представленные коррекционно-развивающие программы предназначены для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, подростками, педагогами и родителями. Одна из программ может быть использована в работе психологического школьного театра.

Предлагаемые программы имеют подробное описание, что позволит специалистам включать их в свою практику как целиком, так и в качестве отдельных занятий. Издание адресовано психологам, социальным педагогам, воспитателям, классным руководителям.

#### Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| Введение.....   | 15        |
| <b>Практика сказкотерапии с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.....</b> | <b>17</b> |
| Первые шаги в сказочном мире.....   | 17        |
| Игры для сказочного путешествия .....   | 20        |
| «Волчьи игры».....  | 20        |
| «Стойкий оловянный солдатик».....   | 21        |
| «Водный карнавал».....  | 21        |
| «Тень».....   | 21        |
| «Волшебники».....   | 22        |
| Сказочные задачи .....  | 22        |
| «Спасение»  |           |
| (по сказке А. Милна «Винни-Пух и все-все-все»).....                                   | 23        |
| «Лиса и тетерев»  |           |
| (по одноименной русской народной сказке).....   | 23        |
| «Сказка без конца» (по мотивам восточных сказок).....                                 | 23        |

|  |    |
|--|----|
| «Семимильные сапоги» (М. Мэнделл).....   | 24 |
| «В лесу» (М. Мэнделл).....   | 24 |
| «Четверо братьев» (М. Мэнделл).....  | 25 |
| «Кормушки» (М. Мэнделл).....   | 25 |
| «Друг или враг?» (М. Мэнделл).....   | 25 |
| Работа с куклами.....  | 26 |
| Кукла из коробочки.....  | 26 |
| Кукла из поролоновой губки.....  | 26 |
| Веерная кукла.....   | 27 |
| Медитации.....   | 27 |
| Статическая медитация «Путешествие на облаке»<br>(К. Фопель) .....   | 28 |
| Психодинамическая медитация «Заколдованная<br>фигура» (Н. Сакович).....  | 28 |
| Добро пожаловать в сказочный мир (Ю. С. Шиманович).....  | 29 |
| Занятие 1. «Волшебная поляна».....   | 29 |
| Занятие 2. «Язык прикосновений».....   | 32 |
| Занятие 3. «Игры с Изюминкой».....   | 35 |
| Процесс изготовления пальчиковой куклы.....  | 36 |
| Занятие 4. «За Репкой».....  | 37 |
| Занятие 5. «Чудо-остров».....  | 39 |
| Занятие 6. «Злостики, Боязливики и Грустишки».....   | 40 |
| Занятие 7. «В стране Чувств».....  | 43 |
| Я — единственный на планете (Е. В. Белинская) Коррекционно-развивающая<br>программа для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста,<br>имеющих негативное самоотношение..... | 45 |
| Занятие 1. «Я — единственный на планете».....  | 46 |
| «Снежный ком» (игра).....  | 47 |
| Занятие 2. «Ассоциации».....   | 48 |
| «Ассоциации» (игра) .....  | 50 |
| Занятие 3. «Наши имена— 1».....  | 51 |
| Занятие 4. «Наши имена— 2».....  | 56 |
| Занятие 5. «Волшебная страна Чувств».....  | 57 |
| Занятие 6. «Волшебные маски».....  | 58 |
| Занятие 7. «Мальчик, который не умел играть».....  | 59 |
| Занятие 8. «Слоненок с шариками».....  | 62 |
| Занятие 9. «Ссора».....  | 64 |
| День за днем в стране Фантазия (Н. А. Сакович)   |    |
| Программа развития самосознания детей 6-9 лет.....   | 68 |
| Занятие 1. «Путешествие начинается».....   | 68 |
| Ритуал входа в сказку.....   | 68 |
| «Страна Фантазия» (групповой коллаж).....  | 69 |
| «Болото» (игра).....   | 70 |
| «Встреча с Морлой».....  | 71 |
| «Волшебный Лес» (разминка).....  | 71 |
| Ритуал выхода из сказки.....   | 72 |
| Занятие 2. «Свет мой, зеркальце, скажи...».....  | 72 |
| Ритуал входа в сказку .....  | 72 |
| Повторение материала.....  | 72 |
| «Встреча с Зеркальным Оракулом» (упражнение).....  | 73 |
| «Рисование в зеркалах» (упражнение) .....  | 73 |

|   |    |
|---|----|
| «Зеркала»(игра) .....   | 74 |
| «Улыбка» (релаксация).....  | 74 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 75 |
| Занятие 3. «Свет и тень».....   | 75 |
| Ритуал входа в сказку .....   | 75 |
| Повторение материала.....   | 75 |
| «Мои свет и тень» (упражнение).....                                     | 76 |
| «Паутина» (упражнение).....   | 76 |
| «Четыре стихии» (разминка) .....  | 77 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 77 |
| Занятие 4. «Навстречу везению».....                                     | 77 |
| Ритуал входа в сказку .....   | 77 |
| Повторение материала.....   | 77 |
| «Значимый человек» (упражнение) .....                                   | 77 |
| «Поймай хвост дракона» (игра).....                                      | 79 |
| «Подарок» (упражнение).....   | 79 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 79 |
| Занятие 5. «Голос тишины».....  | 80 |
| Ритуал входа в сказку.....  | 80 |
| Повторение материала.....   | 80 |
| «Тишина» (игра) .....   | 80 |
| «Драконьи прятки» (игра).....   | 81 |
| Импровизации с музыкальными инструментами<br>и другими материалами..... | 81 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 82 |
| Занятие 6. «Ворота сфинксов» .....                                      | 82 |
| Ритуал входа в сказку.....  | 83 |
| Повторение материала.....   | 83 |
| «Мои достижения» (упражнение) .....                                     | 83 |
| «Сказочные загадки» (игра) .....  | 84 |
| «Счастливый танец» (упражнение).....                                    | 84 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 85 |
| Занятие 7. «Рудник сновидений».....                                     | 85 |
| Ритуал входа в сказку .....   | 85 |
| Повторение материала.....   | 85 |
| «Лабиринт» (игра).....  | 85 |
| «Рудник сновидений» (групповая инсталляция) .....                       | 86 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 87 |
| Занятие 8. «Ворота Без Ключа» .....                                     | 87 |
| Ритуал входа в сказку .....   | 87 |
| Повторение материала.....   | 87 |
| «Ключи» (упражнение).....   | 87 |
| «Волшебная Река» (игра) .....   | 88 |
| «Говорящие вещи» (упражнение).....                                      | 88 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 89 |
| Занятие 9. «Многоликая королева».....                                   | 89 |
| Ритуал входа в сказку .....   | 89 |
| Повторение материала.....   | 89 |
| «Сказочный бал» (упражнение).....                                       | 90 |
| «Имя королевы» (упражнение).....  | 90 |
| Ритуал выхода из сказки.....  | 91 |

|   |     |
|---|-----|
| Занятие 10. «Бесконечная Фантазия».....                     | 91  |
| Ритуал входа в сказку .....                                 | 91  |
| Повторение материала.....                                   | 91  |
| «Измени Фантазию» (групповой коллаж) .....                  | 92  |
| «Мелодия группы» (упражнение).....                          | 92  |
| Изготовление амулетов.....                                  | 93  |
| «Спасибо за прекрасное путешествие»<br>(упражнение).....    | 93  |
| Ритуал выхода из сказки.....                                | 94  |
| Мой друг— мультик (Т. В. Кунигель).....                     | 94  |
| Занятие 1. Мультфильм «Ореховый прутик».....                | 96  |
| «Закончи предложение» (упражнение).....                     | 96  |
| «Расскажи!» (упражнение).....                               | 97  |
| «Кто больше соберет?» (игра).....                           | 97  |
| «Позовем потерявшегося» (упражнение).....                   | 97  |
| «Возвращение силы» (этюд) .....                             | 98  |
| «Превращения» (упражнение).....                             | 98  |
| «Страшный замок» (рисование).....                           | 98  |
| Занятие 2. Мультфильм «Ореховый прутик»<br>(окончание)..... | 98  |
| «Сердитый— радостный» (этюд).....                           | 99  |
| «Доброта» (беседа).....                                     | 99  |
| «Найди самое маленькое» (игра) .....                        | 99  |
| «Кот и мыши» (игра).....                                    | 99  |
| Игры на внимание, память, мышление.....                     | 100 |
| «Угадай по запаху» (игра).....                              | 100 |
| «Великаны и колдуньи» (игра).....                           | 100 |
| Заключительная беседа.....                                  | 100 |
| «Замок для великана» (рисование) .....                      | 101 |
| Занятие 3. Мультфильм «Варежка».....                        | 101 |
| «Изобрази чувство» (упражнение).....                        | 101 |
| «На поводке» (этюд).....                                    | 101 |
| «Дразнилка» (игра).....                                     | 102 |
| «Необыкновенный хор» (упражнение).....                      | 102 |
| «Придумаем клички собакам» (упражнение).....                | 102 |
| «Придумай продолжение» (упражнение).....                    | 103 |
| «Картинка к мультфильму» (рисование).....                   | 103 |
| Занятие 4. Мультфильм «Приключения Хомя».....               | 103 |
| «Угадай, как выглядит хозяин домика»<br>(упражнение) .....  | 103 |
| «Начало дня» (упражнение).....                              | 104 |
| «Два образа» (этюд).....                                    | 104 |
| «Поход за горохом» (упражнение).....                        | 105 |
| Заклучительная беседа.....                                  | 105 |
| «Придумай продолжение» (упражнение).....                    | 105 |
| «Мои друзья» (рисование).....                               | 105 |
| Занятие 5, Мультфильм «Он попался».....                     | 105 |
| «Белочка» (этюд).....                                       | 106 |
| «Закончи фразу» (упражнение).....                           | 106 |
| «Перетягивание каната» (игра).....                          | 107 |
| «Рыболов» (игра).....                                       | 107 |
| «Построимся» (игра).....                                    | 107 |

|  |                  |
|--|------------------|
| Заключительная беседа.....   | 108              |
| «Все вместе» (игра).....   | 108              |
| <b>Практика сказкотерапии с подростками.....</b>                                   | <b>110</b>       |
| Общие принципы сказкотерапии подростков.....                                       | 110              |
| Особенности подросткового возраста.....  | 110              |
| Игры и упражнения.....   | 111              |
| «Сказочная поляна» (упражнение).....   | 112              |
| «Свиток правил» (игра) .....   | 112              |
| Упражнения с зеркалами: общие принципы.....  | 113              |
| «Зеркальный Оракул» (упражнение).....  | 114              |
| «Волшебные зеркала троллей» (упражнение) .....                                     | 114              |
| «Замок героя» (игра).....  | 115              |
| «Ослиная шкура» (упражнение).....  | 116              |
| «Сон героя» (упражнение).....  | 117              |
| Лабиринты Я (Н. А. Сакович) Коррекционно-развивающая программа для подростков..... | 118              |
| Занятие 1. «Встреча со сказкой детства» .....                                      | 119              |
| «Имя» (игра).....  | 119              |
| Принятие групповых норм .....  | 119              |
| «Ассоциации» (разогрев).....   | 120              |
| «Рисунок на сказочную тему» (основное задание) ..                                  | 120              |
| «Первое впечатление» (завершение работы).....                                      | 121              |
| Занятие 2. «Удивительные существа».....  | 121              |
| «Воздушные шарик» (разогрев).....  | 121              |
| «Существа из шариков» (основное задание).....                                      | 122              |
| «Первое впечатление— 2» (завершение работы) ...                                    | 122              |
| Занятие 3. «За маской».....  | 123              |
| «Общий признак» (разогрев).....  | 123              |
| «Создай маску» (основное задание).....   | 123              |
| «Сильные стороны» (завершение работы).....   | 124              |
| Занятие 4. «Театр масок».....  | 124              |
| «Путаница» (разогрев).....   | 124              |
| «Драматизация с масками» (основное задание).....                                   | 124              |
| «Покажи пальцем» (завершение работы).....  | 125              |
| Занятие 5. «Многогранное „Я“».....   | 125              |
| «Шеренга» (разогрев).....  | 125              |
| Коллаж «Грани моего „Я“» (основное задание) .....                                  | 126              |
| «Комплименты» (завершение работы).....   | 126              |
| Занятие 6. «Люди и куклы».....   | 127              |
| «Атомы» (разогрев).....  | 127              |
| Изготовление марионетки (основное задание).....                                    | 127              |
| «Представление марионеток» (завершение работы)                                     | 129              |
| Занятие 7. «Весь мир — театр».....   | 129              |
| «Стул» (разогрев).....   | 129              |
| Импровизация с марионеткой (основное задание) 130                                  | «Комплименты— 2» |
| (завершение работы) .....  | 130              |
| Занятие 8. «Цвета жизни».....  | 131              |
| «Броуновское движение» (разогрев).....   | 131              |
| «Волшебные краски» (основное задание).....   | 131              |
| «Прощание» (завершение работы).....  | 132              |
| Занятие 9. «Ярмарка идей».....   | 132              |

|  |     |
|--|-----|
| «Невербальное приветствие» (разогрев).....   | 132 |
| «Создание групповой композиции»  |     |
| (основное задание).....  | 132 |
| «Подарок» (завершение работы).....   | 133 |
| Занятие 10. «Окна в будущее».....  | 133 |
| «Лабиринт» (разогрев).....   | 133 |
| Подростковый триптих «Окно» (основное задание).....  | 134 |
| «Ожерелье пожеланий» (завершение работы).....  | 134 |
| Подведение итогов.....   | 135 |
| Мои сильные и слабые стороны (Т. В. Кунигель) Коррекционно-развивающие занятия для подростков .... | 135 |
| Занятие 1. «Знакомство».....   | 137 |
| Знакомство с ведущим.....  | 137 |
| Знакомство друг с другом .....   | 137 |
| «Каракули» (упражнение).....   | 137 |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....  | 137 |
| «Круг воли»(упражнение) .....  | 138 |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....  | 138 |
| Занятие 2. «Начало путешествия».....   | 138 |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....  | 138 |
| Продолжение знакомства.....  | 138 |
| «Как мозг воспринимает то, что мы видим?»  |     |
| (эксперимент).....   | 139 |
| «Путешествие на планету Творчества» (игра).....  | 139 |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....  | 140 |
| Занятие 3. «Такой неповторимый мир».....   | 140 |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....  | 140 |
| «Китайская рулетка» (шуточный тест).....   | 140 |
| «Путешествие в страну Превращений. Полянка»  |     |
| (игра).....  | 141 |
| Разминка рук перед рисованием.....   | 141 |
| «Самореклама» (рисование).....   | 141 |
| «Окно» (завершающее упражнение).....   | 141 |
| «Таким я хочу быть» (домашнее задание).....  | 142 |
| Занятие 4. «Путешествуем вместе».....  | 142 |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....  | 142 |
| «Зачем нужны вопросы?» (эксперимент).....  | 142 |
| «Групповой рисунок» (рисование).....   | 143 |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....  | 143 |
| «Письмо инопланетянину» (домашнее задание).....  | 144 |
| Занятие 5. «Могущество».....   | 144 |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....  | 144 |
| «Могущество» (упражнение).....   | 144 |
| «Таким я хочу быть»  |     |
| (обсуждение домашнего задания).....  | 145 |
| «Моя Вселенная» (упражнение).....  | 145 |
| «Мандала» (рисование).....   | 145 |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....  | 145 |
| «Ода Лени» (домашнее задание).....   | 145 |
| Занятие 6. «Перекрестки».....  | 146 |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....  | 146 |
| «Письма к инопланетянину»  |     |

|   |     |  |  |
|---|-----|--|--|
| (обсуждение домашнего задания).....               | 146 |  |  |
| «Можно ли влиять на чужое поведение?»             |     |  |  |
| (эксперимент).....                                | 146 |  |  |
| «Я на перекрестке дорог» (рисование).....         | 147 |  |  |
| «Части моего „Я"» (рисование) .....               | 147 |  |  |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....             | 147 |  |  |
| «Четыре моих „Я"» (домашнее задание) .....        | 147 |  |  |
| Занятие 7. «Эмоции и чувства».....                | 147 |  |  |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....                 | 148 |  |  |
| «Четыре моих „Я"» (обсуждение домашнего задания)  | 148 |  |  |
| «Имена чувств» (упражнение) .....                 | 148 |  |  |
| «Зеркало» (упражнение).....                       | 148 |  |  |
| «Ощущения» (рисование).....                       | 149 |  |  |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....             | 150 |  |  |
| «Раннее эмоциональное воспоминание»               |     |  |  |
| (домашнее задание).....                           | 150 |  |  |
| Занятие 8. «Мои проблемы».....                    | 150 |  |  |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....                 | 150 |  |  |
| «Ода Лени» (обсуждение домашнего задания).....    | 150 |  |  |
| «Преодоление»(упражнение) .....                   | 150 |  |  |
| «Мой дракон» (рисование).....                     | 151 |  |  |
| «Победа над драконом» (сочинение сказки).....     | 152 |  |  |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....             | 152 |  |  |
| «Мой герб» (домашнее задание).....                | 152 |  |  |
| Занятие 9. «Дом моей души».....                   | 152 |  |  |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....                 | 152 |  |  |
| «Ранние воспоминания»                             |     |  |  |
| (обсуждение домашнего задания).....               | 152 |  |  |
| «Дом моей души» (рисование).....                  | 153 |  |  |
| «Оптимисты и пессимисты» (упражнение).....        | 153 |  |  |
| «Цепочка хороших и плохих следствий» (игра).....  | 153 |  |  |
| «Дерево» (коллективное рисование).....            | 154 |  |  |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....             | 154 |  |  |
| «Отлично» (домашнее задание).....                 | 154 |  |  |
| Занятие 10. «Творческая личность».....            | 155 |  |  |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....                 | 155 |  |  |
| «Мой герб» (обсуждение домашнего задания).....    | 155 |  |  |
| «Пиктограмма» (развивающая методика).....         | 155 |  |  |
| «Закончи предложение» (упражнение).....           | 155 |  |  |
| «Четыре стихии» (коллективное рисование).....     | 155 |  |  |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....             | 156 |  |  |
| «Рисунок левой рукой» (домашнее задание).....     | 156 |  |  |
| Занятие 11. «Тайны времени».....                  | 156 |  |  |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....                 | 157 |  |  |
| «Рисунок левой рукой»                             |     |  |  |
| (обсуждение домашнего задания).....               | 157 |  |  |
| «Ассоциации к понятию „время"» (упражнение).....  | 157 |  |  |
| «Рисунки Времени» (дискуссия).....                | 157 |  |  |
| «Настоящее— это будущее» (упражнение).....        | 157 |  |  |
| «Психологический портрет» (рисование в парах).... | 158 |  |  |
| «Окно» (завершающее упражнение) .....             | 159 |  |  |

|  |            |
|--|------------|
| «Я хочу вам подарить» (домашнее задание).....                        | 159        |
| Занятие 12. «Король умер. Да здравствует король!».....               | 159        |
| «Ритмическое эхо» (разминка).....                                    | 159        |
| «Жить — это значит расти и меняться»<br>(упражнение).....            | 159        |
| «Клумба, луг, лес, роща» (рисование).....                            | 160        |
| «Круг воли» (упражнение) .....                                       | 160        |
| Прощание.....  | 160        |
| Практика психологического театра в школе<br>(А. В. Ганьшина).....    | 161        |
| Цель и задачи психологического театра.....                           | 161        |
| Учебно-тематический план<br>школьного психологического театра.....   | 164        |
| Содержание программы школьного психологического<br>театра.....       | 164        |
| Примерный учебный план (1-я ступень обучения).....                   | 166        |
| Организация работы над спектаклем<br>(2-я ступень обучения).....     | 173        |
| Этапы работы над пьесой.....   | 173        |
| Требования к психологу,<br>работающему в психологическом театре..... | 175        |
| <b><i>Практика сказкотерапии с педагогами и родителями.....</i></b>  | <b>176</b> |
| Сказочный калейдоскоп<br>(Е. В. Белинская, Ю. С. Шиманович)          |            |
| Тренинговая программа для педагогов и воспитателей.....              | 177        |
| Занятие 1. «Галерея чуда» .....                                      | 178        |
| Знакомство (представление по визиткам).....                          | 178        |
| «Первое знакомство со Сказочной Страной» (игра)                      | 179        |
| «Корсажная лента» (упражнение).....                                  | 180        |
| «Волшебные краски» (игра) .....                                      | 180        |
| Занятие 2. «Ло-шарики».....  | 181        |
| «Сказочные существа» (игра).....                                     | 182        |
| Сочинение сказки.....  | 182        |
| «Сказочный дождик» (игра).....                                       | 183        |
| «Поляна» (игра).....   | 183        |
| Деролинг.....  | 183        |
| Занятие 3. «Общая сказка».....                                       | 183        |
| Приветствие.....   | 184        |
| «Путешествие» (медитация).....                                       | 184        |
| «Создание Сказочной Страны» (коллаж).....                            | 184        |
| Занятие 4. «Творение героя» .....                                    | 185        |
| Приветствие.....   | 186        |
| Изготовление марионеток.....   | 186        |
| Занятие 5. «Театр марионеток».....                                   | 187        |
| Приветствие.....   | 187        |
| Сочинение сказки.....  | 188        |
| Занятие 6. «Сказочный педсовет» .....                                | 188        |
| Приветствие.....   | 188        |
| «Королевский Двор» (игра).....                                       | 189        |
| Деролинг.....  | 189        |
| Занятие 7. «Обыкновенное чудо».....                                  | 189        |



|   |     |
|---|-----|
| «Сказка о Волшебнике» (медитация).....  | 190 |
| «Стихии» (игра).....  | 191 |
| «Анонимный подарок» (рисование).....  | 192 |
| Сказочные зачины для педагогов<br>и родителей (Н. А. Сакович).....                  | 192 |
| <b>Приложения</b> .....   | 196 |
| Приложение 1.   |     |
| Психологические сказки.....   | 196 |
| Сказки для дошкольников<br>и младших школьников.....                                | 196 |
| Сказка о нежных Теплышках (К. Штайнер).....   | 196 |
| Котенок (И. Стишенок).....  | 198 |
| Услышать свой день (О. Чеснокова).....  | 200 |
| Сказки для работы<br>с подростками и взрослыми.....                                 | 202 |
| Драгоценность (Н. Сакович) .....  | 202 |
| Сон (Н. Сакович).....   | 203 |
| Колочка (И. Стишенок).....  | 204 |
| Человек, который помнил о смерти (И. Шах).....                                      | 206 |
| Вспыльчивый человек (И. Шах).....   | 207 |
| Птица и яйцо (И. Шах).....  | 207 |
| Приложение 2.   |     |
| Графическая беседа «Круг воли»<br>(К программе «Мои сильные и слабые стороны»)..... | 208 |
| Приложение 3.   |     |
| Сценарий психологического спектакля «Мой мир и я».....                              | 213 |
| Сцена 1.....  | 213 |
| Сцена 2.....  | 213 |
| Сцена 3.....  | 213 |
| Сцена 4.....  | 214 |
| Сцена 5.....  | 214 |
| Сцена 6.....  | 215 |
| Сцена 7.....  | 215 |
| Сцена 8.....  | 216 |
| Сцена 9.....  | 216 |
| Сцена 10. Финальная.....  | 217 |
| Литература .....  | 218 |

## ВВЕДЕНИЕ

Сказкотерапия переживает настоящий бум популярности. Появляются многочисленные статьи в газетах и журналах. Семейные теле- и радиоканалы включают в свои передачи сюжеты о значении сказок в развитии ребенка. Большинство специалистов системы образования, будь то учитель информатики, иностранного языка или педагог-психолог, стараются использовать в своей работе метафорический язык сказки. И если учитель географии начинает курс истории древнего мира, переодевшись в древнего человека, разыгрывает сцену его жизни, выходя из обычной классной кладовки-пещеры, привлекая учеников к охоте на мамонта и рисуя первую карту на куске кожи, то можно не сомневаться — успех его предмета в течение года обеспечен.

Привлекательность сказкотерапии для психологов можно объяснить, прежде всего, ее универсальностью:

*Сказка информативна.* Через анализ придуманной клиентом сказки психолог получает информацию о его жизни, актуальном состоянии, способах преодоления трудностей и мировоззренческих позициях.

*Сказка экологична.* Находясь не в обыденной, а в драматической реальности, как клиент, так и психолог эмоционально защищены. Тем самым снижается риск «сгорания», возрастает доверие клиента к терапевтическому процессу.

*Сказка безгранична.* Дополняя, изменяя, обогащая сказку, клиент (психолог) преодолевает самоограничения и дополняет, изменяет и обогащает свою жизнь.

*Сказка феерична.* Бедная на демонстративность работа психолога получает возможность быть видимой: обращаясь к сказкотерапии, он может использовать различные куклы, костюмы, музыкальные инструменты, художественные продукты деятельности, а возможно, и психологический кукольный или драматический театр.

*Сказка эмоциональна.* Через участие в сказкотерапевтических сессиях клиент накапливает положительный эмоциональный заряд, укрепляя свой социальный иммунитет.

## 16

*Сказка мудра.* Через сказку психолог имеет возможность передать ребенку, родителям или педагогам новые способы и алгоритмы выхода из проблемной ситуации.

Еще одним большим достоинством сказки является отсутствие возрастных ограничений. Она эффективна не только с дошкольниками или младшими школьниками, для которых является «родным языком», но и с подростками «группы риска». Последние, как правило, характеризуются противоречивостью Я-концепции, в связи с чем им довольно сложно выстраивать отношения с миром. Используя богатый ресурс сказкотерапии, психолог способствует достижению согласованности между отдельными аспектами Я-концепции подростка.

Педагоги и родители также с интересом участвуют в сказкотерапевтических занятиях. Их внутренний ребенок пробуждается и активно вступает в игру, позволяющую не только расслабиться и снять напряжение, но и смоделировать, а затем проиграть многие проблемные ситуации.

Процесс самовыражения через сказку напрямую связан с укреплением психического здоровья человека и может рассматриваться как значимый психопрофилактический фактор. Использование сказкотерапевтических технологий дает психологу возможность помочь клиенту справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, преодолеть дезадаптацию, способствовать интеллектуальному развитию.

### ПРАКТИКА СКАЗКОТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Спустился вечер за окном,  
Затушевал дневные краски,  
Окутал город нежным сном,  
Вновь наступило царство Сказки...  
И мама, отложив заботы,  
За сказкой время забывает,  
И для нее, как в детства годы,  
Волшебный мир вдруг оживает.  
Сон убаюкал малыша,  
Его отважная душа  
Слилась с героем в славном царстве,  
Волшебном, чудном государстве.  
Уснул малыш. Но и во сне

Он примеряет на себе  
Роль Золушки, Кота, Руслана,  
Жизнь эльфов и царя Салтана.  
Он в Сказке вырастет мудрей  
И духом тверже и добрей.  
Ведь тот, кто с детства Сказку любит,  
Тот в жизни злым уже не будет!  
ПЕРВЫЕ ШАГИ В СКАЗОЧНОМ МИРЕ

Умственное развитие детей 3-6 лет характеризуется формированием образного мышления, которое позволяет ребенку думать о предметах, сравнивать их в уме даже тогда, когда он их не видит. Ребенок начинает создавать модели той действительности, с которой имеет дело, строить ее описание. И делает он это с помощью сказки, которая выступает в роли знаковой системы, позволяющей ребенку интерпретировать окружающую действительность.

Четыре-пять лет — апогей сказочного мышления. Мышлению ребенка этого возраста свойственен анимизм — стремление

18

приписать неодушевленным предметам или животным человеческие черты [22]. Он исчезает в процессе умственного и эмоционального развития детей: к моменту поступления в школу анимистические представления сменяются более реалистическими, хотя и не исчезают совсем.

По мере расширения сферы общения дети испытывают действие разнообразных социальных факторов, значительно активизирующих их эмоциональный мир. Перед ребенком встает необходимость сдерживать ситуативные эмоции, управлять выражением своих чувств. Научиться этому позволяют сказка и игра. Например, для ребенка, который чего-то боится, подбирается готовая или составляется новая коррекционная сказка, в которой метафорически зашифрована информация о его страхе и способах его преодоления. На занятии ребенок не только прослушивает эту сказку, но и проигрывает способы преодоления страха, идентифицируясь с главным сказочным героем. Кроме того, ему можно предложить нарисовать иллюстрации к сказке, переписать сказку на свой лад, придумать новую с этим же главным героем и др. В процессе такой работы ребенок не только «знакомится» со своим страхом, но и научается справляться с ним.

Сказка в определенной степени удовлетворяет три естественные психологические потребности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста:

1. *Потребность в автономности.* В каждой сказке герой действует самостоятельно на протяжении всего пути, делает выбор, принимает решения, полагаясь только на самого себя, на свои собственные силы.

2. *Потребность в компетентности.* Герой оказывается способным преодолеть самые невероятные препятствия и, как правило, становится победителем, достигает успеха, хотя может терпеть временные неудачи.

3. *Потребность в активности.* Герой всегда активен, находится в действии: куда-то идет, кого-то встречает, кому-то помогает, что-то добывает, с кем-то борется, от кого-то убегает и т. д. Иногда вначале поведение героя не является активным: толчок к активности провоцируется извне другими персонажами.

Результатом удовлетворения этих потребностей является формирование целого ряда качеств личности:

19

1) *автономность*, которая выражается в стремлении проявить свое личное мнение, позицию или взгляды;

2) *активность*, которая предполагает способность владеть инициативой в общении, умение организовать внимание партнеров, стимулировать их коммуникативность, управлять процессом общения, эмоционально откликаться на состояние партнеров;

3) *социальная компетентность*, которая состоит из нескольких компонентов;

а) мотивационного, включающего отношение к другому человеку (проявление доброты, внимания, сочувствия, сопереживания и содействия);

б) когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменения настроения, эмоционального состояния и др.;

в) поведенческого, позволяющего выбирать адекватные ситуации способы общения и взаимодействия с другими детьми.

Сказка побуждает ребенка сопереживать персонажам, в результате чего у него появляются новые представления о людях, предметах и явлениях окружающего мира, новый эмоциональный опыт.

Групповые и индивидуальные занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста проводятся два раза в неделю продолжительностью от 30 до 45 минут (в зависимости от возраста). При групповой работе число участников составляет от трех до двенадцати человек.

В начальной школе сказкотерапевтическая группа может быть организована на базе группы продленного дня, в которой один или два раза в неделю на протяжении всего года психолог будет проводить занятия, направленные на развитие и коррекцию аффективной и познавательной сфер («В гостях у сказки»). Дети очень любят такие занятия. Они сплачивают группу, позволяют детям научиться способам снятия напряжения, новым эффективным моделям поведения и др.

Сказкотерапевтическая коррекционно-развивающая программа для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста либо строится на основе одной сказки, которая делится на части, либо представляет собой «путешествие в сказочный мир», включающее в себя любое необходимое количество сказочных образов и сюжетов.

## 20

Присутствие ритуала входа (выхода) в сказку для детей обязательно. Такой ритуал помогает безопасно вернуться из драматической реальности в обыденную. Для детей младшего возраста такими ритуалами могут стать: манипуляции с волшебными предметами (волшебное кольцо, золотой ключик, зеркало Алисы и др.); проговаривание волшебных заклинаний или чтение волшебной книги; танцевально-двигательный ритуал и др. Детям очень нравится проходить в сказку с помощью проводника. Как правило, у него есть легенда, объясняющая детям его присутствие в нашем мире. Например, одной из причин его появления может выступить угроза сказочному миру, побудившая обратиться к детям, которые могут его спасти. Роль проводника могут играть куклы Феи, Эльфы, Старца, Гнома и др.

Сказочное путешествие детей должно быть наполнено играми, позволяющими поближе познакомиться со сказкой.

### *ИГРЫ ДЛЯ СКАЗОЧНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ*

#### *«Волчьи игры»*

**Задача.** Снятие напряжения и отреагирование агрессии. **Ход работы.**

*Вариант 1.* Молодые волки очень любят играть, бегая за своим хвостом. Дети выстраиваются в шеренгу. Первый — это голова волка, последний — хвост. Голова должна схватить хвост, а он должен увильнуть. Важно, чтобы каждый ребенок побыл в обеих ролях.

*Вариант 2.* Молодые волки тренируются показывать зубки, предупреждая о нападении. Они выгибают спину, машут хвостом и обнажают клыки, грозно рыча. Группа разбивается на пары. Один в паре — волк, другой — зеркало. Волк показывает свою

готовность напасть, а зеркало отражает все, что делает волк. Затем они меняются. Такой вариант игры можно вставить в сказку «Маугли», и тогда перед молодым волком будет не зеркало, а Маугли, который учиться предупреждать, что он злой, и понимать аналогичные предупреждения со стороны партнера.

*Вариант 3.* Молодые волки (сказка «Три поросенка») тренируются хорошо дуть, чтобы сдувать домики поросят. Из картона по принципу карточного домика складывается дом. **Задача**

21

молодого волка — сильным дыханием разрушить дом. Волки могут объединять свои силы.

«Стойкий оловянный солдатик»

**Задача.** Обучение саморегуляции.

**Ход работы.** «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты — стойкий оловянный солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. Молодец!»

Когда один ребенок изображает солдатика, другим детям предлагается изобразить остальных героев сказки Г.-Х. Андерсена «Стойкий оловянный солдатик»: балерину, черта в табакерке и др. Рекомендуется всем ребятам побыть в разных ролях.

«Водный карнавал»

По возможности в сказкотерапевтические занятия могут быть включены элементы танцевально-двигательной терапии, «упакованные» в сказочный контекст. Примером такой работы может служить это упражнение. (Для детей с 4 лет.)

Ведущий (психолог) предлагает побывать на празднике у морского царя. Все превращаются в рыбок, морских звезд, русалочек, ракушек, крабов, морских коньков и т. д. Под звуки плавной музыки морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Морской царь (психолог) хвалит танцоров.

«Тень»

**Задача.** Снятие мышечного напряжения и развитие координации (для детей с 5 лет).

**Ход работы.** Один ребенок ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять за ним движения. Затем ведущий меняется.

Это упражнение можно включать в занятие с использованием сказки Г.-Х. Андерсена «Тень».

22

«Волшебники»

**Задача.** Развитие эмоциональной сферы.

**Ход работы.** Вначале ребенку предлагаются две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Его задача — дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброго», а другую в «злого» волшебника. Для девочек можно заменить «волшебников» на «волшебниц».

Вторая часть задания состоит в том, что ребенок должен сам нарисовать «доброго» и «злого» волшебников, а также придумать, что совершил «злой» волшебник и как его победил «добрый».

В заключение каждого ребенка просят изобразить «злого» и «доброго» волшебников через пантомиму, придумать для каждого из них танец, подобрать тему на музыкальном инструменте.

Такую игру хорошо использовать в контексте путешествия с Элли по дороге из желтых кирпичей к Изумрудному городу.

В группе целесообразно сделать выставку рисунков и обсудить их.

## СКАЗОЧНЫЕ ЗАДАЧИ

На занятиях ребята любят решать различные сказочные задачи и головоломки. Они встречаются почти в каждой сказке. Как правило, это те испытания, с которыми сталкиваются сказочные герои и которые они должны преодолеть. Так наши герои приобретают новые качества, меняются, трансформируются. По сути, в сказке оказываются зашифрованы алгоритмы способов преодоления жизненных проблем. Разрешая сказочные задачи и разбирая их с детьми, мы обучаем их различным способам, позволяющим справляться с трудностями.

Сказочные задачи широко используют педагоги системы ТРИЗ (Теории решения изобретательских задач) при работе с детьми. По этой технологии издано достаточно большое количество сборников со сказочными задачами, и их можно использовать для занятий.

По аналогии с готовыми сказочными задачами вы всегда сможете написать свои. Задачи можно выписать на отдельные карточки и сделать из них целую сказочную библиотеку под различную проблематику.

23

«Спасание» (по сказке А. Милна «Винни-Пух и все-все-все»)

Дождь лил неделю, не переставая. Вода все прибывала и прибывала. Винни-Пух давно забрался на дерево и смотрел на проплывающий под ним всякий мусор. Вдруг он увидел, что плывет большой горшок с закрытой крышкой. В горшках обычно бывает мед, и медвежонок спустился вниз, чтобы поймать эту ценную вещь. Меда в горшке не оказалось, зато в нем лежала записка.

«Это Спасание!» — подумал Пух.

Писать умеет только Кристофер Робин, значит, что-то у него произошло. Надо плыть к нему. Только на чем? На ветке не поплаваешь, а бревна, как назло, не проплывали.

Что делать Винни-Пуху?

«Лиса и тетерев» (по одноименной русской народной сказке)

Бежит лиса, видит — тетерев на березе сидит. Подбежала к дереву, думает, как бы ей тетерева на землю сманить и съесть. Начала лиса такие речи:

— Сойди, тетерево, на землю, поговорим, погуляем. Нынче ведь указ вышел, чтобы никому из зверей друг друга не трогать, а жить в мире и согласии.

Как же ему проверить, правду ли говорит лиса? Хочет тетерев вниз слететь, но боится: вдруг лиса обманет?

«Сказка без конца» (по мотивам восточных сказок)

Один император больше всего на свете любил слушать сказки. Но все сказки имели конец, что не очень нравилось императору. Чем сказка дольше, тем лучше, считал он. Однажды приказал император рассказать ему бесконечную сказку. Если рассказчик доходил до конца, то его казнили. Много длинных сказок услышал император, много голов полетело с плеч, но никто не рассказал бесконечную сказку. Но один юноша не испугался императорского условия и пришел во дворец.

Что же он придумал?

Необходимо придумать как можно больше вариантов решения сказочной задачи, разбирая плюсы и минусы каждого из них.

24

Варианты, предлагаемые ребенком, дадут психологу диагностическую информацию о тех способах преодоления трудностей, которые он использует в своей жизни.

Сказочные головоломки можно использовать в коррекционно-развивающих занятиях, направленных на развитие познавательной сферы, либо на занятиях с одаренными детьми. Это не просто интеллектуальное развлечение, а увлекательный способ научиться логически мыслить. Математические игры лежат в основе многих наук.

Любые логические головоломки вы можете подать в виде сказочного сюжета, и они приобретут новую, яркую и удивительную форму. Мир сказочных героев будит детское воображение, превращая обдумывание задачек в увлекательное путешествие.

«Семимильные сапоги» (М. Мэнделл)

Великан-людоед обнаружил, что в потемках достал из своего чулана шестимильные сапоги. И с досады зашвырнул их обратно. Чтобы поскорее добраться до намеченной цели, требовались только семимильные сапоги.

Если в кладовке у великана стояли четыре шестимильных сапога и восемь семимильных, то сколько всего сапог ему нужно вытащить не глядя, чтобы среди них оказалась пара семимильных?

(Поскольку в кладовке хранилось четыре шестимильных сапога, то великан наверняка получит хотя бы пару семимильных, если достанет шесть сапог.)

«В лесу» (М. Мэнделл)

Желая поупражняться в стрельбе из лука, королевские дети Абел, Бен и Пола вместе со своим старшим другом сэром Каем отправились в лес. Поначалу у каждого из них имелось одинаковое количество стрел. Когда все они были выпущены, выяснилось, что:

1. Сэр Кай набрал больше очков, чем принцесса Пола.

2. Принц Бэн чаще попадал в цель, чем сэр Кай.

3. Принцесса Пола стреляла точнее, чем принц Абел. Кто же в тот день стрелял лучше всех?

(Принц Бэн.)

25

«Четверо братьев» (М. Мэнделл)

Рассердившись из-за того, что все попытки провести Абу закончились ничем, джинн превратил купца и трех его братьев в животных. Одного — в свинью, другого — в осла, третьего — в верблюда и четвертого — в козла.

1. Ахмед не стал ни свиньей, ни козлом.

2. Шариф — ни верблюдом, ни свиньей.

3. Если Ахмед не был верблюдом, то Омар не был свиньей.

4. Абу не обернулся ни козлом, ни свиньей.

5. Омар — ни козлом, ни верблюдом.

В кого превратился каждый из братьев? (Омар — в свинью, Шариф — в козла, Ахмед — в верблюда, Абу стал ослом.)

«Кормушки» (М. Мэнделл)

Ослу Абу пришлось делить корм с лошастью и коровой.

1. Если Абу ест овес, то лошадь ест то же, что и корова.

2. Если лошадь ест овес, то Абу ест то, что не ест корова.

3. Если корова ест сено, то Абу ест то же, что и лошадь. Кто всегда ест из одной и той же кормушки?

(Абу.)

«Друг или враг?» (М. Мэнделл)

Надо сказать, что одни обитатели Марса относились к землянам вполне дружелюбно и всегда говорили им правду. Зато другие, настроенные враждебно, им отчаянно ввали. Астронавты никак не могли определить, кто им друг, а кто враг.

— Ты тот, кто говорит правду? — спросил астронавт Джон Армстронг полосатого марсианина.

— Он скажет «да», — заметил подошедший к ним пятнистый марсианин, — но он обманет.

Кто из них никогда не солжет: полосатый или пятнистый? (Ответ полосатого марсианина будет звучать одинаково.)

Сказочные головоломки, как и задачи, могут быть размещены на карточках и объединены в картотеку по сложности или тематике. Это облегчит их использование в дальнейшем.

## 26 РАБОТА С КУКЛАМИ

Ни одно занятие не обходится без кукол. Их любят не только маленькие дети. Причем к готовым, фабричным, за все время работы, возможно, не прикоснется ни одна рука, в то время как к самодельным проявляется интерес практически всех людей, оказавшихся в кабинете психолога.

Самыми простыми в изготовлении являются абстрактные куклы. Эти куклы создаются из различных материалов и носят абстрактный характер. Они не требуют покупки дорогостоящих материалов. Их можно мастерить с маленькими детьми, с детьми, имеющими особенности психофизического развития, а также с детьми, имеющими нормальное развитие, и их родителями.

Кукла из коробочки

**Необходимые материалы.** Коробочки из-под чая (250 г) или мыла. Размер коробочки должен быть таким, чтобы она легко надевалась на ручку ребенка (эффект варежки); цветная и белая бумага, ножницы, клей, нитки для вязания, фольга, журналы или открытки.

**Ход работы.** Крышка коробочки из-под чая удаляется ножницами так, чтобы получилась картонная варежка. Затем, исходя из того, какую куклу вы собираетесь делать, выбираются материалы для работы. Коробочка оклеивается цветной бумагой по цвету одежды или меха героя. Затем из открытки или журнала вырезаются готовая голова, ручки, ножки куклы и приклеиваются к коробке-варежке. Ребенок может нарисовать эти части тела своего героя сам и затем вырезать и приклеить их. Из ниток для вязания можно сделать волосы и прикрепить их к голове клеем, скотчем или скрепкой.

Готовая кукла, словно варежка, надевается на ручку ребенка. Двигая рукой, ребенок манипулирует куклой.

Кукла из поролоновой губки

**Необходимые материалы.** Губка для мытья посуды любого цвета, цветной шнур или лента, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры.

27

**Ход работы.** Цветной шнур или лента повязывается на середину губки, создавая эффект «тали»». В верхней части губки приклеиваются сделанные заранее из цветной бумаги глаза, нос, рот. Из вязальных ниток можно сделать «прическу», прикрепив ее к голове несколькими швами или приклеив.

Если губка двухсторонняя: с одной стороны мягкая, а с другой жесткая, можно передать с ее помощью свои полярные состояния — радость-злость, страх-агрессию и др.

Веерная кукла

Основу куклы образует изготовленный из бумаги веер. На центральной части веера в развернутом виде рисуется сказочный герой. Эту работу ребенок может сделать как сам, так и с помощью родителей или психолога.

В такой кукле есть особое волшебство. Веер разворачивается — и получается кукла, с которой можно играть, разыгрывать сказку. Можно прикрыть веером лицо — и это уже сказочная маска. Такие куклы удобно хранить, так как веер в сложенном виде занимает совсем немного места. При желании можно изготовить подобные куклы для работы с конкретной сказкой, все куклы-веера прекрасно поместятся в коробку из-под конфет, на которую наклеивается название сказки.

Использование кукол в психологической практике помогает решить следующие **задачи:**

1) развитие саморегуляции и самоуправления, так как ребенок (взрослый), идентифицируясь с персонажем-куклой, учится в первую очередь управлять собой;



- 2) самовыражение через действия и слова куклы;
- 3) отыгрывание в конструктивной форме агрессивности, страхов, снятие эмоционального напряжения;
- 4) приобретение многочисленных алгоритмов разрешения проблемной ситуации через манипуляции с куклами;
- 5) развитие гибкости поведения и др.

#### *МЕДИТАЦИИ*

С целью расслабления в конце занятий часто используются статические и психодинамические медитации. Маленькие дети больше любят динамические медитации.

28

Статическая медитация «Путешествие на облаке» (К. Фопель)

Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (30 секунд).

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура»

(Н. Сакович)

Эта медитация помогает быстро расслабиться детям в тех случаях, когда они сильно напряжены. Прекрасно подходит для гиперактивных детей.

Пожалуйста, все расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.

Представьте себе, что мы оказались на поляне в волшебном лесу. Эта поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадает на неё — застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно так (можно показать детям на собственном примере).

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой — и все мы расколдовались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Покажите, что вы уже не «деревянные». Станьте мягкими и подвижными.

29

Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, суставы очень подвижными.

Только фея обрадовалась, увидевдвигающихся по поляне детей, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все стали негнущимися, застыли, как дерево и камень (10 секунд).

(Можно просить детей быть попеременно то в одном, то в другом состоянии, до полного расслабления.)

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и «разморозила» детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас — с верхней части ног и ступней. Давайте поблагодарим фею за спасение.

Потянитесь, выпрямитесь. Мы бодрые и свежие.  
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СКАЗОЧНЫЙ МИР  
(Ю. С. ШИМАНОВИЧ)

*Программа развития творческого потенциала  
детей старшего дошкольного возраста  
и младших школьников*

**Задачи программы:**

- 1) развитие творческого воображения, оригинальности мышления;
- 2) стимулирование творческого самовыражения;
- 3) стабилизация психических процессов, снятие напряжения;
- 4) развитие уверенности в себе;
- 5) отработка механизмов саморегуляции;
- 6) сплочение детского коллектива. Занятия проводятся один раз в неделю.

**ЗАНЯТИЕ 1. «ВОЛШЕБНАЯ ПОЛЯНА»**

**Задачи:**

- 1) развитие идентификации со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»;
- 2) стимулирование творческого самовыражения;
- 3) развитие произвольности поведения.

30

**Необходимые материалы.** Клубок ниток, гуашь, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, вырезки из журналов, пластилин, спокойная музыка, стулья по числу детей.

**Ход работы.** «Доброе утро, ребята! Мне очень приятно всех вас видеть. На наших занятиях мы будем много путешествовать, фантазировать, узнаем много новых сказочных историй. Будем учиться слушать и понимать друг друга. А каждая наша встреча будет начинаться с приветствия. Сегодня мы поприветствуем друг друга улыбкой. Нужно повернуться к соседу справа и подарить ему улыбку. Молодцы! А сейчас устраивайтесь поудобней, и я расскажу вам одну удивительную историю. Ну так вот, слушайте!

В те далекие-далекие времена, когда нас с вами еще не было на свете, появилась в нашей Галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они были прозрачны, как воздух, и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А еще любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Переливаясь разноцветными огоньками, они спускались на землю в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имен на земле. Вот такая история.

Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имен. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезет, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их. Но чтобы войти в сказочную страну, нужно соткать паутинку из наших имен. И только тот, кто пройдет

31

через эту паутинку, сможет наполниться волшебной силой и прикоснуться к таинству имени. Вы готовы?

У меня в руках клубочек. Каждый из вас будет брать его в руки и наматывать ниточку на свой стульчик, произнося свое имя. Все остальные в это время постараются придумать и назвать как можно больше ласковых имен для своего товарища».

Когда ласковые имена будут названы, ребенок, для которого их придумывали, выбирает то, которое ему понравилось больше всего. Затем -перекидывает клубок тому товарищу, который назвал это имя. И так до тех пор, пока каждый из детей не выберет себе ласковое имя. В процессе игры психолог помогает закрепить нитку за стульчик, создавая тем самым «паутинку». Дети, которые вторично получили клубок, просто обматывают нитку вокруг своего стульчика и передают клубок дальше.

«Вы молодцы! Все действовали дружно и поэтому соткали такую чудесную «паутинку» из наших имен. Теперь нам осталось только пройти через нее, чтобы наполниться волшебной силой. В добрый путь!

(Дети по очереди перелезают через «паутинку», помогая друг другу.)

Вот мы и добрались до страны Имени и находимся в самом ее сердце. Слышите, волшебные звуки музыки уже встречают нас. Давайте присядем и подготовимся к встрече со своим именем. Закройте глаза и представьте себе, на что похоже ваше имя, как оно выглядит? Из чего оно сделано? Какие в нем есть цвета? Как оно пахнет? Как звучит? Как двигается?

Внимательно послушайте, что нашепчет вам музыка страны Имени. В какую тайну вас посвятит. (Музыка звучит еще 1-2 минуты.)

А теперь, используя эти волшебные предметы (гуашь, карандаши и т. д.), изобразите портреты ваших имен, чтобы все могли не только слышать, но и увидеть ваши чудесные имена. Выбирайте, что вам нравится, и приступайте к работе. У вас есть 15 минут».

Включается спокойная музыка. В процессе работы детям сообщается, что осталась половина времени, одна минута, чтобы они успели завершить начатое. После окончания работы дети садятся в круг и представляют свое имя, какое оно.

«Вы молодцы! Вы были очень внимательными и смогли познать тайну своего имени. А сейчас пора возвращаться. Нам

32

нужно вновь пройти через «паутинку» имен. Но вначале совершим круг почета своим именам. (Дети проходят круг под музыку, держа перед собой портреты.)

Спасибо, чудесная страна, и до свидания!»

## **ЗАНЯТИЕ 2. «ЯЗЫК ПРИКОСНОВЕНИЙ»**

### **Задачи:**

- 1) развитие сенсорно-перцептивной сферы;
- 2) развитие произвольности поведения;
- 3) развитие воображения, символических представлений, креативности;
- 4) гармонизация эмоционального состояния.

**Необходимые материалы.** Жидкая гуашь, мука, соль, масло подсолнечное, клей ПВА, вода, пластмассовые баночки 0,5 л, ветошь для вытирания рук, клеенка, картон прессованный, передники, «волшебный мешочек» с мелкими предметами, спокойная музыка.

**Ход работы.** «Доброе утро! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрем свою ладошку о ладошку соседа слева. Мы потрем ладошкой с Валеи. Доброе утро. Катя потрется ладошкой со Светой. А теперь давайте поздороваемся плечами, спинами, лбами. Замечательно!

Ребята, я принесла вам «волшебный мешочек», в котором спрятаны предметы. Давайте отгадаем, что в нем.

(Ведущий дает каждому ребенку «волшебный мешочек», в котором спрятан какой-нибудь «волшебный» предмет (волшебная палочка, зеркальце и т. д.). Дети сначала пытаются узнать предмет на ощупь, а потом вынимают его и рассматривают.)

Как вы думаете, где можно встретить эти предметы? Вы догадались. Сказочный мир такой таинственный и неповторимый! Все в нем становится волшебным. И сегодня мы отправимся с вами в сказочную, волшебную страну. Но войти в волшебную страну может только тот, кто умеет слушать то, что происходит вокруг него, не нарушая покоя в волшебной стране. Вы готовы? Ну что ж, тогда устраивайтесь поудобней, сегодня мы познакомимся с волшебством».

Детям предлагается занять удобное для них положение, включается спокойная музыка, дети закрывают глаза. С помощью направленного воображения дети попадают в сказочную страну.

33

«Вы слышите эти звуки? Сказка ждет вас. Мы отправляемся в путь. Глубоко вдохните, выдохните. Мы переносимся с вами в удивительную сказочную страну, в самое ее сердце — на Волшебную поляну... Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы... шелестит трава... журчит ручей... Почувствуем аромат спелой земляники и свежее испеченного хлеба — его только что достала из печи Добрая Волшебница, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную, ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники... Шелковая трава нежно щекочет наши руки... ноги... лицо... Кто услышит прикосновение, может открыть глаза.

Дорогие путешественники, сказочная дорога привела нас в страну, жители которой совсем не похожи на нас. Они не имеют глаз, ушей, не умеют они и говорить. Как же они общаются друг с другом?

Оказывается, вместо ушей у них спина. А говорят они при помощи рук, прикасаясь к спине другого. Мы с вами находимся в волшебной стране, поэтому и сами можем быть волшебниками. Давайте обернемся жителями этой страны. Ведь они нас многому могут научить, например, тому, как общаться без слов. Сейчас мы найдем себе пару. Один превращается в Рассказчика, другой — в Слушателя. Итак, дорогие Рассказчики, удобно устраивайте своих Слушателей, повернув спиной к себе».

Включается музыка. Один ребенок «рисует» на спине у другого, второй внимательно прислушивается и отгадывает, что нарисовано. Затем пары меняются местами. По окончании игры проводится обсуждение:

- Насколько верно Слушатели поняли Рассказчиков?
- Что вам помогло понять?

«Оказывается, можно общаться и понимать друг друга с помощью прикосновений. Можно так оказывать поддержку другому. Спасибо вам, сказочные жители, вы научили нас общаться без слов.

А сейчас, дорогие волшебники, нам пора приниматься за добрые дела. Мы будем творить Волшебные краски, чтобы в сказочной стране всегда царило хорошее сказочное настроение. Вы готовы приступить к работе? Тогда начнем. Вот наш сказочный поднос со всеми необходимыми вещами (на подносе стоит мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло,

34

вода, клей ПВА). Возьмите в руки стаканчик с мукой. Давайте познакомимся с ней, размешайте ее ручками. Какая мука на ощупь? (Мягкая, холодная.) Дайте ей частичку своего тепла, вдохните в нее волшебную силу, и она станет тепленькой. У кого уже тепленькая? Теперь мы добавим соль. Возьмите пальчиками и смешайте с мукой. Мука никогда не встречалась с солью, она ее боится. Надо их подружить. Перемешиваем. А теперь в наш сосуд мы добавим волшебный эликсир и снова все хорошенько перемешаем (каждому ребенку на ладошку наливаем столовую ложку масла). Волшебный

эликсир придаст нашей краске блеск. Теперь будем добавлять «живую воду», чтобы у нас получилась настоящая, волшебная краска. Подружите воду с нашим содержимым сосуда, перемешайте хорошо, чтобы у нас получилась настоящая, волшебная краска. Подружите воду с нашим содержимым сосуда. Перемешайте хорошо, чтобы не оставалось комочков, иначе краска может не получиться (добавляем воду, чтобы тесто было жидким до густоты сметаны). Теперь мы добавим клей ПВА, чтобы наши картины были прочными и хорошо приклеились к картону. Снова хорошо перемешиваем. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей Волшебной краске цвет. Выберите себе гуашь, которая вам нравится, и добавьте немножко в краску.

Вы молодцы! Вы сотворили настоящее волшебство: изготовили Волшебные краски. Это краски для всех. Давайте поставим ее в центр. Сейчас мы испробуем наши Волшебные краски и нарисуем нашу сказочную страну. Выбирайте себе материал, на котором будете рисовать. Внимательно слушайте музыку и рисуйте то, что вы чувствуете».

Детям предлагается прессованный картон разного размера, включается спокойная музыка, и дети рисуют руками. На задание отводится 5 минут. В процессе работы детям сообщается, что осталось половина времени, а затем — одна минута, чтобы закончить работу.

«Какие прекрасные картины у нас получились. Они все такие разные, потому что и мы с вами тоже все разные. В этом наша исключительность и непохожесть друг на друга. А таким людям никогда не бывает скучно вместе.

Но нам уже пора возвращаться. Мы сегодня были волшебниками в сказочной стране. Мы учились творить Волшебные краски. Учились общаться друг с другом без помощи слов. Мы

35

получили бесценный опыт радости от совместной работы. Все это пригодится нам в нашей жизни. Давайте возьмем этот опыт из нашей сказочной страны. А теперь пришло время возвращаться. Слышите, сказка провожает нас. Давайте скажем „До свидания" волшебной стране и „спасибо"».

### *ЗАНЯТИЕ 3. «ИГРЫ С ИЗЮМИНКОЙ»*

#### **Задачи:**

- 1) развитие произвольного внимания;
- 2) развитие творческого мышления и воображения;
- 3) совершенствование механизмов саморегуляции; 4) сплочение группы.

**Необходимые материалы.** Кукла-марионетка, темная ткань, большое зеркало, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, восковые мелки, картон, бумага.

**Ход работы.** «Доброе утро, ребята, я рада всех видеть! Сегодня мы поприветствуем друг друга тихо, так, словно капает дождик.

Ребята, что изменилось сегодня в нашей комнате? (Дети замечают, что большое зеркало закрыто тканью.) Я открою вам маленький секрет: это ворота в сказочный мир. Кто пройдет через них, тот наделяется волшебной силой и сам может творить разные чудеса. Итак, я предлагаю отправиться в путь».

У зеркала детей встречает Страж сказочных ворот: кукла-марионетка. Она говорит детям:

«Здравствуйте, мои маленькие странники! Вы стоите у ворот сказочной страны Фантазии. Наш король повелел не пускать в страну тех, кто не умеет фантазировать. Но вы, я вижу, не такие. Однако приказ короля — закон. Я, Страж сказочных ворот, должен проверить, какие вы придумщики, и поэтому я подготовил для вас три испытания. Справитесь с ними — воро-

Та ОТКРОЮТСЯ.

*Первое испытание.* Водной сказочной стране есть огненная река, ничего живого не растет у ее берегов. Как можно перейти огненную реку?

*Второе испытание.* За лесами, за горами, за морями и полями течет Молочная река Кисельные берега. Как вы лумаете, что будет с тем, кто в ней искупается?

36

*Третье испытание.* Перед вами Чудо-Юдо — зверь диковинный. Отгадайте, каких зверей он в себя спрятал?

Ну, молодцы! Теперь я вижу, что вас можно пустить в нашу страну».

(Ткань падает с зеркала, и дети по одному подходят и смотрятся в зеркало. Таким образом осуществляется «переход» в сказочный мир.)

«Вот мы и добрались. Сегодня мы будем сами придумывать и творить сказочных героев. Эта клеенка сейчас станет волшебной мастерской, где мы будем с вами работать. Занимайте места вокруг. А сейчас — внимание! Я представлю вам сказочную героиню страны Фантазии (психолог показывает пальчиковую куклу). Зовут ее Изюминка. Она любит танцевать и придумывать сказки. А еще Изюминка мечтает сыграть в кукольном спектакле. Давайте создадим для нее друзей — таких же кукол, ведь мы уже с вами умеем творить чудеса. А потом все вместе мы сможем показать кукольный спектакль.

А сейчас закройте глаза и представьте себе того героя, которого вы хотите сделать (включается спокойная музыка). Из какой он сказки, как выглядит?»

Несколько минут дети слушают музыку, затем каждый ребенок рассказывает, какого героя он будет делать.

«А как их делать, я сейчас покажу».

Психолог вместе с детьми создают пальчиковые куклы. Когда все куклы будут готовы, каждый из детей заходит за ширму и представляет свою куклу: как ее зовут, что ей нравится, где она живет, как ходит. Дети учат кукол ходить, поворачиваться в разные стороны.

«Вы сегодня здорово потрудились и сотворили настоящие чудеса. А теперь пора возвращаться домой. Мы еще обязательно вернемся в страну Фантазию к нашим новым друзьям».

Дети выходят из сказочной страны через зеркало.

Процесс изготовления пальчиковой куклы

На листе плотного картона нарисовать голову куклы и шею. Шея у всех кукол длинная — приблизительно 4,5 см и шириной 1-1,5 см. Когда кукла с длинной шеей вырезана, изготавливаем держатель для куклы, который потом ребенок наденет на указательный палец. Для этого на листе бумаги для рисования

37

отмерить прямоугольник размером 5 на 6 см. Прямоугольник сворачивается в трубочку и склеивается. В надетую на палец «трубочку-держатель» ребенок вставляет голову куклы. Дополнительно можно сделать кукле костюм, украшения и т. д.

**ЗАНЯТИЕ 4. «ЗА РЕПКОЙ»**

**Задачи:**

- 1) снятие напряжения, получение позитивного двигательного опыта;
- 2) развитие памяти, воображения;
- 3) сплочение детского коллектива;
- 4) развитие уверенности в себе.

**Необходимые материалы.** Пальчиковые куклы, которые дети изготавливали на предыдущем занятии, два стула, темная ткань.

**Ход работы.** «Доброе утро, ребята! Давайте поприветствуем друг друга пожатием руки. Я пожму руку своему соседу справа, а он пожмет руку своему соседу. И так приветствие пройдет круг. Молодцы!

Сегодня мы снова посетим сказочную страну Фантазию, чтобы встретиться с нашими героями. Перенесемся мы туда с помощью волшебной мантии. Все дети

забираются под плащ и произносят волшебные слова: «Крумбле — румбле — бац! Возвращаемся опять!» Запомните эти слова. Нам еще предстоит вернуться.

Ребята, мы перенеслись с вами в сказку. Но почему-то оказались в сказочном лесу. Наверное, это волшебство решило нас снова испытать, чтобы посмотреть, какие мы находчивые. Но я уверена, что все вместе мы пройдем и это испытание. Итак, вперед и только вперед!

(Далее дети выполняют движение по тексту вместе с психологом.)

Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава, и песок, и шишки, и даже стекло. А в волшебном лесу все постоянно меняется. Вот сейчас мы идем по зеленой мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает

38

ноги. Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идем теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу. И снова все изменилось в лесу. Теперь мы идем по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идем по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и снова побежали по лесной дорожке. У нас под ногами иголочки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги.

Ой, что это? Капельки? В сказочной стране пошел дождь. Это сказочный дождь. Он дает силу и смывает усталость. Давайте подставим ему наши руки и лицо. Вдох — выдох, вдох — выдох! Немножко постоим под волшебным дождиком и отдохнем. Вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох.

Вот мы и добрались до нашей волшебной мастерской. Видите, ребята, как быстро можно достичь цели, если все делать дружно и слаженно. А сейчас берите своих сказочных героев и давайте напомним друг другу их имена. Хорошо. Сегодня нам предстоит нелегкая задача, мы будем оживлять наших кукол. Мы вдохнем в них свое тепло и наделим их способностью говорить.

(Дети надевают на указательный палец свою куклу, прижимают к груди и согревают своим дыханием.)

А теперь, я думаю, пришло время сделать приятное для нашей Изюминки и показать кукольный спектакль. А показывать мы будем сказку «Репка». Все знают эту сказку? Только теперь героями этой сказки будут наши куклы. Играть мы будем как в настоящем кукольном театре. Сейчас сделаем сцену (ставится два стула, и натягивается между ним темная ткань). Зрители, занимайте удобные места. Наши герои будут появляться на сцене по очереди (вместе с детьми устанавливается очередность выхода сказочных героев). Итак, сказка начинается! (С помощью кукол разыгрывается сказка.)

Вы молодцы! Вы настоящие волшебники! Но нам уже пора возвращаться из сказочной страны. Давайте заберем с собой опыт приятного общения с друзьями и по кругу сейчас пожелаем друг другу что-нибудь приятное. Молодцы! А кто помнит волшебные слова, которые нам нужно произнести?»

Дети накрываются плащом, произносят волшебные слова и выходят из сказки.

39

После выхода из сказки им задается вопрос: «Что вам запомнилось в нашем путешествии больше всего?»

#### ЗАНЯТИЕ 5. «ЧУДО-ОСТРОВ»

##### Задачи:

- 1) развитие сенсорно-перспективной сферы;
- 2) развитие воображения, оригинальности мышления;
- 3) стимулирование творческого самовыражения. **Необходимые материалы.** Картон, пластилин, разные

мелкие предметы (крупа, фасоль, пуговицы и т. п.), музыка.

**Ход работы.** «Доброе утро, ребята! Сегодня мы поприветствуем друг друга кивком головы. Вот так. Молодцы!

Я предлагаю отправиться в путешествие на необычном паровозике — паровозике имен. Паровозик будет ехать по кругу. Он будет хлопать в ладоши и называть свое имя, например, Ка-тя, Ка-тя. Сначала это маленький паровозик, но когда он проедет круг, то сможет выбрать на свое место новый паровозик, а сам станет его вагончиком. И так до тех пор, пока каждый из вас не проедет круг паровозиком. Вы готовы? Поехали.

Мы с вами очутились на лесной поляне. Послушайте внимательно, какие звуки нас окружают? (Звучат звуки природы. Дети рассказывают, что они слышали.) Молодцы! Это не простая полянка, а волшебная. Она может рассказать много интересного. И мы сегодня поучимся узнавать в чудесных звуках музыки разные истории. Итак, размещайтесь удобнее. Вас ждет сказка.

Далеко-далеко, где-то в море-океане, за небесными горами раскинулся Чудо-остров. Окружен тот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему лежит нелегкий — через Красное, Желтое и Синие моря. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров сказочный. Все на нем необыкновенно. Кругом растут конфетные деревья, стоят пряничные домики. Да и солнце каждый день светит разное — то апельсиновое, то банановое, то яблочное. И куда ни глянь — все это сделано из пластилина: и звери, и птицы, и даже люди. Настоящая пластилиновая страна.

Каждый день на Чудо-острове происходят удивительные вещи. А какие — пусть вам об этом расскажет музыка.

40

Закройте глаза. Постарайтесь увидеть, что сейчас происходит на Чудо-острове, А когда музыка закончится, каждый из вас поведает нам свои истории».

Дети слушают музыку, а затем по кругу рассказывают свои истории.

«Вы настоящие сказочники! Столько чудесных историй у нас получилось. А теперь пусть каждый из вас придумает, как можно изобразить наш Чудо-остров с помощью пластилина. Вам в помощь пригодится этот картон и еще много интересных вещей, которые вы сможете найти на столе (различные виды макаронных изделий, крупы, косточки, фасоль, горох, ракушки, пуговицы, фантики и др.)».

В процессе работы детям сообщается, что у них еще осталось половина времени, одна минута, чтобы закончить работу. Затем организовывается выставка работ, и ребята могут еще раз «пройтись» по Чудо-острову и посмотреть на его красоту.

Истории, придуманные детьми, можно записать и сделать приложение к их работам. А затем организовать выставку работ в группе.

«А сейчас занимаем места в нашем паровозике. Мы будем ехать и нежно хлопать друг друга по плечам, а теперь по спинке, по попе. А теперь в другую сторону. Молодцы! Спасибо всем!»

#### **ЗАНЯТИЕ 6. «ЗАОСТИКИ, БОЯЗЛИВИКИ И ГРУСТИШКИ»**

##### **Задачи:**

- 1) гармонизация эмоционального состояния;
- 2) развитие творческого воображения;
- 3) совершенствование механизмов саморегуляции.

**Необходимые материалы.** Белые маски, гуашь, фломастеры, карандаши, восковые мелки, вырезки из журналов, цветная бумага.

**Ход работы.** «Давайте все вместе возьмемся за руки и скажем друг другу «Доброе утро!» Молодцы!

А теперь устраивайтесь поудобнее и слушайте.



Сегодня мне приснился очень необычный сон. Будто я попала в сказочный мир страны Чувств. В каждом ее городе проходила своя, совсем не похожая на другие жизнь. Проходя мимо

41

одного города, я слышала веселый смех. Все жители бегали по улицам, играли в салочки и звонко хохотали. Их лица озаряла улыбка, и сразу было видно, что все рады видеть друг друга. Как вы думаете, как назывался этот город? Правильно, это был город радости. А жителей его звали веселые Радужки.

В другом городе шли настоящие сражения. Все жители ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить кому-нибудь подножку или закидать его помидорами. А перед заходом солнца все жители этого города собирались на поляне и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как сделать кому-нибудь пакость. Задерживаться в этом городе совсем не хотелось. Как вы думаете, как назывался этот город? Правильно, это был город злости. А жителей его называли Злостиками.

Проходя мимо следующего города, я увидела пустынные улицы. Казалось, все жители покинули этот город навсегда. Но вдруг впереди показался велосипедист. Он быстро ехал по улице и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва велосипедист заметил меня, у него широко открылись глаза и рот, и казалось, он вот-вот закричит. Велосипедист тут же повернул обратно и скрылся из виду. Как вы думаете, что это был за город? Правильно, это был город страха, и жители его назывались Боязливиками.

Пришлось мне путешествовать и мимо города грусти с его мрачными жителями Грустишками. Они то и дело грустили по прошедшим выходным, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. И никто в округе не мог их развеселить. А еще в той стране мне пришлось проходить мимо городов Удивления, Обиды и Удовольствия. Города так быстро сменяли друг друга, что было очень легко заблудиться, и кругом шла голова. Казалось, в этой стране никогда не будет порядка. Жители сказочных городов так устали только радоваться, злиться или только грустить, что их лица стали потихоньку исчезать, а на их месте появлялась только безмолвная маска. А потом постепенно стали исчезать и сказки сказочного мира. Так, день за днем, проходила жизнь сказочного государства. И никто не мог ничего изменить.

Оказывается, когда-то у страны Чувств была совсем другая история. В ней жили совершенно счастливые люди. Они

42

умели радоваться и грустить, обижаться и прощать. Жили они все вместе и во всем помогали друг другу.

Но вот однажды злой волшебник, обходя свои владения, увидел в зеркале Мира чудесные волшебный уголок страны Чувств. И теперь ему не давала покоя мысль, как завладеть этими сказочными краями. Он решил стать ее королем. Но для этого нужно было узнать секрет счастья сказочного мира. А жители не хотели открывать своей тайны злу. И тогда злой волшебник наслал чары на ту страну, и теперь жители ее стали забывать свое счастье и постепенно превращаться в его подданных, рыцарей Безличия.

Но страну чувств еще можно спасти. Еще не все волшебные краски смыты с ее лица. Нужно всего лишь найти человека, который помнит секрет счастья и не разучился радоваться и грустить, удивляться и прощать. Я проснулась и долго еще думала об этой истории. Но теперь я, кажется, знаю, кто может восстановить порядок в стране Чувств и разрушить злые чары волшебника. Ведь только дети с их чистой душой смогут спасти сказочный мир и вернуть прежнее счастье.

Вы согласны со мной, ребята?

Но чтобы чары не могли на нас подействовать, мы сначала выполним мимическую гимнастику и потом приступим к работе. Итак, несколько раз вдохните и выдохните. Вдох — выдох, вдох — выдох. Отлично! Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь соседу слева. Наморщите лоб — удивитесь, нахмурьте брови — рассердитесь, наморщите нос — вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох — выдох, вдох — выдох. Молодцы!

Сейчас мы с вами оживим страну Чувств и расколдуем рыцарей Безличия. А вот и первый житель, которого удалось расколдовать мне. Но нам с вами предстоит еще много работы. (Детям раздаются белые маски, в которых есть прорези для глаз.) У нас есть верные помощники, которые еще ни разу не подводили в работе, — это краски. Можно использовать вырезки из журналов, восковые мелки, карандаши, фломастеры. Итак, за дело!»

Включается спокойная музыка, и дети рисуют маски. По окончании работы они придумывают названия своим маскам, знакомятся со всеми жителями страны Чувств и оставляют маски высыхать.

43

«Теперь в стране Чувств будет всегда царить любовь и гармония. А мы с вами теперь станем в круг. Приготовьте, пожалуйста, свои ладошки. Я каждому подарю волшебную хрустальную бусинку. Берите ее осторожно, не уроните. Согрейте ее своим теплом. И пусть каждый из вас загадает желание, какими вы хотите быть. Прошепчите это желание над бусинкой. И оно обязательно должно исполниться, только нужно верить. Всем спасибо!»

#### *ЗАНЯТИЕ 7. «В СТРАНЕ ЧУВСТВ»*

##### **Задачи:**

- 1) стабилизация психических процессов, снятие напряжения;
- 2) обучение способам адекватного телесного выражения различных эмоциональных состояний;
- 3) совершенствование мелкой моторики руки и координации движений;
- 4) развитие уверенности в себе.

**Необходимые материалы.** Прочная ткань, куклы-марионетки, подвижная музыка.

**Ход работы.** «Доброе утро, ребята! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга песенкой. Я буду петь каждому из вас приветствие, а все остальные эхом будут ее повторять. Итак, доброе утро, Лера! Доброе утро, солнышко! Доброе утро всем нам! Молодцы!

Сегодня мы отправимся путешествовать по сказочному миру. Ребята, а какие волшебные предметы помогали сказочным героям путешествовать? (Ковер-самолет, сапоги-скороходы и т. д.) Молодцы! Сегодня мы перенесемся в сказку с помощью волшебного ковра».

Дети вместе с ведущим становятся вокруг ткани, берут ее двумя руками за края и туго натягивают на расстоянии 15-20 см от земли. Затем, поочередно меняясь, по одному проходят по коврику, преодолевая сопротивление ткани.

«В сказке могут встречаться разные герои и происходят самые удивительные вещи. Смотрите, сегодня нас встречают жители сказочной страны Чувств. Похоже, они празднуют свое возвращение и общаются друг с другом не словами, а лишь танцуя. Давайте и мы присоединимся к ним (дети берут свои

44маски). Представьте себе, как они здороваются. Покажите, как это происходит (включается подвижная музыка, и все показывают, как можно поздороваться в танце). А сейчас танцуем, как будто мы грустим. А теперь мы на что-то сильно рассердились и танцуем, как будто мы очень сердитые, мы злимся, топаем ногами и машем руками. Злость наша прошла, и мы танцуем радостно. А сейчас мы танцуем, как будто сильно хотим в туалет. А сейчас мы танцуем свободно и легко, танцуем, как легкий ветерок.

Молодцы! А сейчас сделаем глубокий вдох, а затем выдох, вдох — выдох, вдох — выдох. Вот мы и восстановили свою волшебную силу. Теперь можно идти дальше. Смотрите, впереди нас встречает кукольное королевство. Сколько здесь кукол! И все они такие разные! Давайте научим их ходить и играть друг с другом. Вы увидите, что куклы, так же как и люди, могут быть веселыми и грустными, радостными и сердитыми. Они могут плакать и улыбаться. (Ведущий берет куклу-марионетку и осуществляет с ней разные действия.)

«Куклы могут ходить медленно и быстро, они могут бегать и прыгать. А когда кукла устанет, она может сесть или лечь. Мы с вами в сказочной стране, и поэтому давайте превратимся в волшебников. Раз, два, три! Мы с вами — волшебники. От наших действий теперь будет зависеть то, что будет делать кукла. А чтобы ей было хорошо, внимательно следите, что с ней происходит».

Дети берут кукол-марионеток и учатся ими управлять (учат ходить, поднимать руки и т. д.). Затем дети проигрывают с куклами простые истории.

«Отправились однажды куклы в лес за ягодами. Шли они по лесной тропинке и собирали землянику в корзинку. Насобирали много-много и решили отдохнуть. Сели на пенек и стали землянику кушать. Вкусная земляника. Мимо пролетела стрекоза, и куклы помахали ей рукой. Они были очень веселые. А потом стали куклы прыгать на полянке с кочки на кочку и танцевать. Хорошо на солнышке!

Но вдруг налетела большая туча и закрыла солнышко. Подул сильный ветер, и куклы прижались друг к другу. Им стало холодно. Но потом снова выглянуло солнышко. Тут куклы увидели, что их корзина исчезла. Они очень рассердились. И стали ее искать. Искали здесь, искали там, и вот наконец нашли. Запрыгали наши куклы, обрадовались и стали водить хоровод. А потом пошли домой.

#### 45

Молодцы, ребята! Наше путешествие подходит к концу, и нам пора возвращаться. Давайте попрощаемся с кукольным королевством. Волшебный ковер ждет нас. (Дети проходят по коврику.) А теперь на прощание подарим друг другу улыбку».

Я — ЕДИНСТВЕННЫЙ НА ПЛАНЕТЕ (Е. В. БЕЛИНСКАЯ)

*Коррекционно-развивающая программа для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих негативное самоотношение*

#### **Задачи программы:**

- 1) создание доброжелательной атмосферы на занятиях; знакомство с понятиями «жесты», «мимика», «интонация»; развитие интереса к себе;
- 4) развитие вариативности мышления;
- 5) стимулирование творческого самовыражения;
- 6) углубление идентификации себя со своим именем;
- 7) формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»;
- 8) раскрытие своего «Я»;
- 9) формирование умения выражать характер с опорой на художественное изображение;
- 10) закрепление знаний об эмоциях; 11) развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств;
- 12) развитие интереса к самому себе;
- 13) повышение самооценки;
- 14) коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения;
- 15) развитие внимательности к партнеру, умения соблюдать общепринятые нормы в отношениях между людьми;
- 16) обращение внимания на проблему понимания человека человеком;
- 17) обучение детей способам отреагирования эмоций в конфликте;
- 18) формирование адекватных форм поведения.

Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста один раз в неделю.

### **ЗАНЯТИЕ 1. «Я— ЕДИНСТВЕННЫЙ НА ПЛАНЕТЕ»**

#### **Задачи:**

1) знакомство детей друг с другом и психолога с группой;

2) создание доброжелательной атмосферы;

3) знакомство с понятиями «жесты», «мимика», «интонация». **Ход работы.** Дети заходят в кабинет, располагаются на местах.

«Сейчас мы с вами должны настроиться на серьезный лад, устроиться поудобнее, чтобы ничто не мешало сосредоточить все свое внимание. Пока мы тут с вами общались, смеялись, вокруг нас происходило много событий. В соседней группе дети готовились к занятию, рос цветок на окне, где-то ехали машины, мимо окна летела птица, на втором этаже двигали стул, на станцию прибыл поезд, над городом пролетел самолет. И все это происходило одновременно. Но мы ничего этого не слышали и даже не думали об этом. Человек, конечно же, не может все видеть и слышать сразу. Давайте попробуем сейчас сосредоточиться на чем-то одном. (Дети с закрытыми глазами поочередно слушают звуки на улице, в кабинете, в коридоре, как одежда прикасается к телу, как растут на голове волосы.)

Каждый день мы просыпаемся, умываемся, чистим зубы, идем в детский сад. И все делаем так быстро, торопясь, что заметить, остановиться, понюхать цветочек— нет времени. А планета кружится, птицы поют, цветы растут, солнце всходит... Я предлагаю вам сейчас закрыть глаза и представить, как над красивым черным космосом, между блестящими звездочками висит теплая круглобокая планета, она кружится, на ней живут люди, зверюшки бегают и прыгают, летают бабочки. Присмотритесь к планете внимательнее, еще внимательнее. Откройте глазки, вы заметили одну удивительную вещь? Нигде, нигде больше на планете нет ни одного вот такого малыша, нет больше нигде вот такой замечательной красавицы, на всей планете одна вот такая «единственная» девочка и, сколько ни присматривайся, нигде больше на всей планете нет такого очаровательного мальчика. Нигде нет такого второго ребенка».

#### **47**

То же самое очень искренне говорится о каждом ребенке. В этот момент психолог по очереди обращается к каждому из детей в группе: «Ты на свете один такой единственный, второго такого существа нет нигде, сколько бы мы ни искали». При этом «существо» произносится очень нежно, с восторгом, как слово «чудо».

«Давайте, наконец, познакомимся. Чтобы все видели друг дружку, сядьте в кружок».

«Снежный ком» (игра)

Первый ребенок представляется. Второй, прежде чем представиться самому, называет имя первого, третий — имена первого и второго, и далее по кругу. Психолог завершает круг, называя по именам всех детей, а затем называя свое имя.

«Замечательно, оказалось, что у всех вас есть прекрасные имена. Ну-ка, дайте, я на вас посмотрю. У всех есть глазки, по два глазика у всех? У всех есть носик, у всех ротик, зубки, по две ручки, ни у кого нет трех? А-а-а, дети, так вы все одинаковые».

Психолог выдерживает выразительную паузу на слове «одинаковые», давая детям возможность прийти в себя и возмутиться. После того как они выразят свое возмущение — «Мы разные», — психолог говорит:

«Да где же вы разные? Вот ноги, вот руки, вот уши и т. п. А, волосы разные? Характер разный? Хорошо, вы меня убедили, давайте разберемся, чем вы отличаетесь».

Дети вместе с психологом перечисляют, чем отличаются друг от друга: характер, внешность, привычки, мысли, внутренний мир. Внутренний мир упоминается особо.

«Вы знаете, что такое внутренний мир? Внешний мир — это природа, небо, солнце. А внутренний? На самом деле в нашем внутреннем мире тоже есть небо и солнце. И если

на солнышко находят тучки— настроение портится, идет дождь— бегут слезки, светит солнышко— и настроение улучшается, хочется петь песенки. От того, какое у нас настроение, зависит очень многое. Когда у нас плохое настроение, мы грустим, у нас надуваются губки, появляются слезинки, уже не хочется играть в мяч или с куклами (все говорится соответствующим тоном).

Как выглядит грустный человек? Брови у него нахмурены, губы надуты, голова опущена, плечи подняты.

48

А как выглядит веселый человек? Он улыбается, ему хочется бегать и прыгать. Ну-ка, давайте встанем и покажем, какие мы, когда веселые. Когда мы радуемся, нам хочется обнять все небо, раскинув руки. А после такой бурной радости можно и устать немножко.

Как выглядит уставший человек? Уф, выдохнули, пополам согнулись, руки тяжелые, упали. Все, лежим и отдыхаем.

Что мы только что делали? А как мы это делали? Правильно, внутреннее состояние человека можно передать многими способами. С помощью жестов. Давайте все грустно помашем вслед рукой... При этом наше лицо показывает, что мы грустим, грусть буквально написана на нашем лице — это наша мимика. А теперь давайте покажем с помощью мимики, какие мы сонные — тогда мы хотим спать, глазки слипаются. А еще у нас есть голос, и с помощью интонации мы тоже можем о многом рассказать. Давайте голосом покапризничаем: «Мама, не хочу вставать».

Вы уже, наверное, поняли, что все эти способы что-то сказать о своем внутреннем мире— жесты, интонация, мимика — вы постоянно используете. И потому, несмотря на то, что у каждого из нас по два глаза, по две руки, по две ноги, по одному носу, все же мы очень сложные и разные существа.

Чтобы представить себе, кто вы такие, какие вы удивительные и уникальные, ни на кого не похожие, завтра, как только проснетесь, только-только откроете глазки, не причесываясь и не умываясь, сразу же подбегите к зеркалу. Посмотрите на себя и удивитесь себе — какие вы интересные: какие у меня замечательные веснушечки, какие реснички, какие у меня зубки. Вы посмотрите на себя в зеркало и расскажите мне и другим ребятам на следующем занятии, кого вы увидите в зеркале, что вам понравится, а что нет.

А сегодня наше занятие заканчивается, до свидания!»

## **ЗАНЯТИЕ 2. «АССОЦИАЦИИ»**

### **Задачи:**

- 1) развитие интереса к себе;
- 2) развитие вариативности мышления;
- 3) стимулировать творческое самовыражение.

49

**Необходимые материалы.** Пары предметов, одинаковых по сути, но разных по характеру, внутренней динамике— одинаковые вазы разных цветов, одинаковые колокольчики с разными голосами и т. д.; кассета с аудиозаписью спокойной музыки.

**Ход работы.** «Здравствуй, ребята! Итак, здесь собрались замечательные человечки, неповторимые и единственные. Один не похож на другого, хотя кое-что общее у них все-таки есть. Что же у вас одинаковое? Чем вы можете быть похожи между собой? А похожа ли допустим, вот эта дверь и эта дверь между собой, а чем они отличаются? А характеры у этих дверей одинаковые или разные?»

Таким же образом сравниваются приготовленные пары предметов. Эта работа проводится столько, сколько потребуется группе для понимания ассоциации, мысли психолога о разных характерах предметов.

«Согласитесь ли вы, что каждый предмет в этом кабинете имеет свой характер? И любая вещь в мире вообще имеет свой характер: чемодан, дерево, цветок и т. п. У разных чемоданов разные характеры, у каждого дерева свой характер.

А у вас у каждого тоже свой характер, какой он? (Отзывчивый, трудолюбивый, ласковый, добрый и пр.) У вас разные характеры, но иногда вы бываете друг на друга похожи. Так же и вещи могут иметь разные характеры, и при этом бывают друг на друга в чем-то похожи. А могут ли вещи быть похожи на людей? Вот этот цветок может быть похож на эту девочку? Он такой же пушистый и кудрявый. А вот этот мячик на этого мальчика? Он такой же веселый, попрыгунчик. Если приглядеться к нашему миру, то можно подсмотреть много похожих моментов, из которых складывается волшебное слово «ассоциация». Вот, например, этот мальчик ассоциируется у меня с грибочком, который сидит и выглядывает из травки. А эта девочка ассоциируется у меня с бабочкой, которая сложила крылышки и отдыхает на цветочке.

Когда я говорю о ком-то, что он ассоциируется у меня с каким-то предметом, это значит, что он вызывает у меня похожее ощущение, чувство, когда я на него смотрю. Представьте белочку, прыгающую с дерева на дерево: веселая прыгающая белочка. И представьте девочку, прыгающую на скакалке. Будут похожи белочка и девочка? Это ассоциация девочки с животным. Давайте попробуем найти ассоциацию с погодой.

## 50

Мальчик бежал, упал, разбил коленку, заплакал. Тучки небо затянули, дождик идет. Мальчик два раза носом шмыгнул и улыбнулся наконец. Ветерок подул, тучки рассеялись, солнышко выглянуло. Солнышко блестит, мальчик улыбается. Похожее настроение? Ассоциации ищутся именно по настроению и по характеру. Ворчливый шмель похож на дедушку, потерявшего очки, звенящий ручеек похож на голосок младшей сестренки, строгая серая шляпа похожа на папу во время работы, тепленькая варежка похожа на мамин голос».

«Ассоциации» (игра)

В центре детского круга ставится любой предмет. Психолог подходит за спиной к каждому ребенку и предлагает ему вариант ассоциации с этим предметом (с погодой, настроением и т. п.).

Затем включается запись спокойной музыки, дети ложатся и закрывают глаза.

«Закройте глазки. Где-то за стенами нашего сада бегут машины, шумят деревья, в траве прыгают кузнечики, с цветка на цветок перелетает пчелка. Где-то плавают рыбки среди водорослей, где-то еще дальше река впадает в океан, в океане плавают киты, дельфины, над океаном парят чайки. С высоты полета чайки виден островок посреди океана, на острове растут пальмы, на пальмах бананы, под пальмой сидят симпатичные обезьянки, которые грызут бананы, а между пальмами летают яркие разноцветные попугаи.

Наш мир состоит из множества красок, наполнен множеством существ и предметов. Все они очень разные, но у всех у них найдется что-то общее».

Психолог просит детей открыть глаза и, не вставая, потянуться, поменять позу, посмотреть на себя.

«Дома вы, ребята, полежите вот так же, как лежите здесь, с закрытыми глазками, рассмотрите весь наш мир, погуляйте по всей планете, опуститесь в самый глубокий океан, поднимитесь к самым далеким звездам и разыщите предметы, растения или животных, которые похожи на вас. Походите, поищите и потом, когда вернетесь из этого путешествия, нарисуйте их. Может быть, это даже будут такие существа и такие растения, которых я никогда не видела, это тоже будет очень интересно.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!»

## 51

*ЗАНЯТИЕ 3. «НАШИ ИМЕНА — 1»*

### **Задачи:**

- 1) углубление идентификации себя со своим именем;
- 2) формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

**Ход работы.** «Здравствуйте, ребята! Сегодняшнее наше занятие мы начнем с того, что вы расскажете о том, как путешествовали по нашей планете, что вы увидели и нашли ли что-нибудь, похожее на вас».

Проводится обсуждение домашнего задания, дети показывают выполненные дома рисунки.

«С какими замечательными существами мы сегодня познакомились, все ли помнят, какие у них были имена? Совсем недавно я прочитала очень интересную сказку об имени. Хотите ее услышать?»

(Дети свободно располагаются на ковре, и психолог читает сказку.)

«В давние времена в одном царстве жил-был маленький мальчик. Был он круглым сиротой и бродил по дорогам своей страны, прося милостыню и перебиваясь случайными заработками. Он совсем не помнил своих родителей и даже имени своего не знал. Закрепился за ним кличка Оборвыш.

Однажды ночевал он в лесу у костерка. Только собирался съесть краюху хлеба, поданную ему днем сердобольным землепашцем, как вышел из темного леса высокий седой старик с большим посохом.

— Нельзя ли передохнуть у твоего костра? — спросил старик.

— Пожалуйста, дедушка! У меня и хлебушко есть. Угощайтесь!

Поел старик хлеба и взглянул на мальчика темными глазами, да так, что стало тому жутковато.

— Спасибо тебе, Оборвыш. Доброе у тебя сердце. И еще многое есть в тебе, чего ты сам не ведаешь.

— Откуда вы знаете мое имя? — удивился мальчик.

— Это не имя, а прозвище. Но мне и настоящее твое имя известно, — сказал старик.

— Но не пришло еще время назвать его.

— Кто вы? — со страхом спросил мальчик.

52

— Я волшебник. А имя мое пока не скажу. Я знаю, что течет в тебе кровь колдунов и волшебников. Если хочешь, я возьму тебя в ученики.

Так стал Оборвыш учеником старого волшебника. Главное искусство, которому тот обучал его, — это умение раскрывать Тайну Имени. Много на земле народов и языков, и на каждом языке одна и та же вещь называется по-разному. Мальчику открылось, что все вещи в мире, все люди и все животные на земле имеют настоящие — тайные — имена. Тот, кто сумеет узнать подлинное имя предмета или человека, получает полную власть над ним.

— Любым человеком сможет управлять волшебник, знающий его настоящее имя, — рассказывал мальчику старик. — Но только когда тот сам находится в неведении о подлинном своем имени, принимая за него кличку или прозвище, нельзя в таком волшебнику произносить вслух его подлинное имя. А что тогда будет?

- Если оно становится известно его носителю, то он обретает власть над самим собой и познает самого себя. И тогда уже никто не сможет управлять им, как игрушкой.

— Как же узнать человеку свое настоящее имя? Все это могут?

— Могут-то все, да не все хотят. Потому что совсем не просто стать хозяином самому себе. Да и путь постижения своего имени бывает долгим и трудным.

— А я? Смогу ли я узнать свое подлинное имя?

— Ты узнаешь его, когда придет время. Но прежде я научу тебя определять настоящие имена других людей, животных и вещей.

— Разве это легче, чем узнать свое имя?

— Иногда легче.

Старый колдун десять лет развивал в мальчишке умение определять подлинные имена вещей и людей. Оборвыш оказался очень способным учеником. Он мог, например, мысленно обратиться по имени к яблоне, и она протягивала к нему ветки, увешанные плодами. Он произносил в уме настоящее название топора, и тот, подчиняясь приказу, начинал колоть дрова.

Однажды спросил его старый волшебник:

— Скажи, каково мое настоящее имя?

53

Сначала пожал плечами Оборвыш, но потом понял вдруг и прошептал имя волшебника. При этом тихом звуке произошёл обвал в горах и вышла река из берегов.

— Ну вот, теперь и закончилось твое учение, — сказал старик. — Ты можешь все то, что умею я сам. Иди в мир. Используй свое искусство, но делай это только во благо людям. А мне осталось жить совсем немного...

— А как же мое подлинное имя, учитель? — воскликнул юноша. — Ты не скажешь его мне?

— Уже очень скоро ты сам узнаешь его. Прислушайся к себе.

И действительно, с недавних пор юный волшебник испытывал ощущение, будто внутри него горит маленький огонек, освещающий его собственные мысли и переживания. Этот огонек позволял ему как бы насквозь видеть предметы, окружающие его, и чувствовать удивительную, странную связь между ними и собой.

Простился Оборвыш со своим учителем и отправился странствовать по свету. Однажды в пустыне встретился ему разъяренный лев, готовый разорвать человека на части. Но посмотрел на него ласково молодой волшебник, мысленно назвал его по имени (а звучало оно приблизительно так — Гр-р-ау-рр), и сразу успокоился зверь, стал ластиться, как кошка. Вместе пришли они в большой город, где правил злобный властитель. Этот царь творил несправедливость и беззаконие, притеснял и обижал подданных. Была у него дочь, которая давно тяжело болела. Никто из врачей не мог ее исцелить, потому что не удавалось определить ее болезнь. Узнав об этом, явился Оборвыш во дворец и попросил встречи с царем, обещая излечить принцессу.

— Если не сумеешь помочь дочери — выступишься с палачом, — грозно предупредил его властитель.

Пришел юноша в спальню принцессы, заговорил с нею, сказал ей о чувствах и переживаниях, точно определив их, а затем назвал и болезнь, приковавшую ее к постели. И болезнь сжалась в комочек, струсилась и была с позором изгнана юным волшебником. Но даже радость от исцеления дочери не растопила злобное сердце царя. Тогда Оборвыш сказал ему несколько слов и произнес имя — то самое ласковое имя, которым когда-то давным-давно, в детстве называла правителя мать. Словно заклятье снялось: царь расплакался, смягчился и больше

54

никогда уже не допускал злобы и несправедливости по отношению к своим подданным.

Так и жил Оборвыш со своим другом львом в этом городе, лечил больных, разговаривал с животными, раскрывал тайны, содержащиеся в тайных книгах. Но как-то раз стряслась беда: многоголовый змей напал на город, сжег много домов и утащил нескольких девушек. Пришли жители к Оборвышу и умоляли спасти их от этой напасти с помощью его волшебного искусства. Когда в следующий раз прилетел многоголовый змей, вышел Оборвыш на площадь и, взмахнув магическим посохом, мысленно подлинное имя чудовища. Присмиривший змей опустился неподалеку. Был он так огромен и страшен, что даже лев дрожа спрятался за спиной Оборвыша. Поговорив со змеем, понял молодой волшебник, что тот — всего лишь игрушка в руках какого-то злого колдуна,



также владеющего Тайной Имени. Тогда Оборвыш потребовал от змея показать дорогу к жилищу злодея.

Долго ли, коротко летел змей, но доставил он Оборвыша и его льва к подножию скалистых гор, где в пещере жил колдун. Только сделал Оборвыш шаг по направлению к пещере, как раздался ужасный грохот, земля задрожала под ногами, и между ним и пещерой образовалась трещина. Лев, прижав уши, перепрыгнул через пропасть и устремился к черной дыре в скале. Оттуда вышел человек в черном плаще с накинутым на голову капюшоном. Лицо, мелькнувшее под капюшоном, показалось Оборвышу знакомым. Человек махнул рукой, и Оборвыш уловил его мысленный приказ льву, сопровождаемый именем животного «Гр-р-ау-рр!». Лев остановился, заскулил и пополз на брюхе к ногам колдуна. А тот откинул капюшон, и Оборвыш увидел... себя!

— Да. Ты не ожидал встретить здесь свою копию?— усмехнулся колдун. — Все просто. Мы братья-близнецы, рожденные в семье волшебников. Нас разлучили с рождения, и мы пошли в жизни разными путями: ты — белой, а я — черной магии. Я знаю твое подлинное имя, а ты — теперь, наверное, уже знаешь мое. И тебе, и мне понятно, какая мощь заложена в Настоящем Имени. Но обоим нам не известны наши собственные имена.

— И если кто-то из нас воспользуется сейчас своим знанием и произнесет в уме имя другого... — начал догадываться Оборвыш.

55

— ...то навсегда лишит его волшебного искусства и может превратить его в своего раба, — жестоко сказал его двойник.

— И что же ты предлагаешь?— спросил Оборвыш.

— Давай объединимся. Два таких сильных колдуна, как мы, способны поработить весь мир. Ведь стоит нам произнести вслух имена друг друга, и мы многократно усилим нашу колдовскую мощь. На земле остались только мы двое, умеющие раскрывать подлинные имена. Владение миром или потеря этого великого дара. Выбирай!

— Объединиться с тобой— значит стать таким же, как ты, злодеем. Оставить тебе возможность творить зло было бы преступлением, — медленно проговорил Оборвыш (пылавший в нем огонек разгорался все ярче).

— Значит, ты готов стать моим слугой? — насмешливо спросил колдун.

Оборвыш отчетливо почувствовал его страх, тщательно спрятанный за усмешкой. Ион понял причину этого страха: его противник знал, что никогда ему самому не удастся узнать своего подлинного имени, а Оборвыш, единственный, кто мог назвать его, отказывался это сделать. И вдруг юному волшебнику стало совершенно ясно, чего больше всего боится злой колдун: что его противник окажется способен сам познать свое имя.

— Нет, никогда я не стану твоим слугой, — уверенно сказал Оборвыш и взглянул в глаза двойнику.

Словно скрестились два невидимых меча, когда одновременно произнесены были в умах два имени, очень похожих— и очень разных. Оборвыш вплотную приблизился к своему противнику. Нескрываемый ужас отразился на лице его брата, и фигура его вдруг расплылась, потеряла форму. Словно легкое облачко окутало Оборвыша, питая его перетекающей силой и постепенно растворяясь.

Он стоял и улыбался. Он уже не был Оборвышем. Он чувствовал себя настоящим хозяином — самому себе. Потому что он сам осознал свое подлинное имя, опередив своего противника всего на несколько мгновений».

«Понравилась вам сказка? А вы знаете свои имена? Как вы думаете, если имена звучат одинаково, на самом ли деле они абсолютно одинаковые?»

Во время обсуждения психолог помогает детям понять, что даже одинаковые имена звучат по-разному— с разной интонацией, полные или сокращенные и т. п.

«А как вас называют дома? У каждого из вас наверняка есть любимое и нелюбимое имя. Давайте каждый из вас дома с помощью мамы сделает рисунок или аппликацию «Ромашка». В центр цветка впишите свое имя, на лепестках — ласкательные производные от имени, семейные прозвища, и имя, с которым мама обращается к вам, когда сердится. На лепесток с обращением, которое вам нравится больше всего, наклейте божью коровку.

А на сегодня наше занятие заканчивается, до свидания!»

#### **ЗАНЯТИЕ 4. «НАШИ ИМЕНА — 2»**

##### **Задачи:**

- 1) стимуляция раскрытия своего «Я»;
- 2) формирование умения выражать характер с опорой на художественное изображение.

**Необходимые материалы.** Изготовленный дома цветок с именами; бумага; кисточки; краски; стаканчики для воды; кассета с записью спокойной музыки.

**Ход работы.** «Здравствуйте, ребята! Вы сегодня пришли на занятие с замечательными рисунками. Давайте познакомимся с каждым рисунком поближе. Положите их, пожалуйста, перед собой так, чтобы их все могли видеть. Дашенька, расскажи нам, что нарисовано на твоём рисунке. Какой замечательный цветок получился у Даши!» (Таким образом рассматривается рисунок каждого ребенка, и о каждом ребенке и его рисунке говорится что-нибудь хорошее.)

Как здорово, сколько разных имен мы сегодня узнали! А вы заметили, ребята, даже если у кого-то имена и одинаковые, звучат они все равно по-разному. А как наши имена выглядят? Давайте сейчас попробуем нарисовать наши имена».

Включается запись спокойной музыки. Дети берут все необходимое для рисования и рисуют свои имена так, как они их себе представляют. Затем проводится обсуждение.

«Спасибо, ребята, у вас получились прекрасные рисунки. Давайте приклеим каждый к своему рисунку приготовленную дома ромашку. Теперь наши имена будут всегда с нами.

Сегодня наше занятие заканчивается. До свидания!»

57

#### **ЗАНЯТИЕ 5. «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ»**

##### **Задачи:**

- 1) закрепление знаний об эмоциях;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать свои чувства;
- 3) развитие интереса к самому себе;
- 4) повышение самооценки.

**Необходимые материалы.** Заготовки масок с прорезями для глаз; краски; кисти; стаканы с водой; вырезанные из различных журналов и книг картинки; клей; свеча; аудиокассета с записью спокойной музыки.

**Ход работы.** «Здравствуйте, ребята! На прошлых занятиях мы с вами знакомились с тем, какие бывают эмоции. Кто мне поможет вспомнить, с какими эмоциями мы познакомились? (Дети вспоминают названия эмоций.)

Вы знаете, есть сказочная страна, в которой правит королева Эмоция, и помогают ей слуги Чувства. Хотите узнать об этой стране? (Дети располагаются удобнее, и психолог читает сказку.)

Где-то далеко-далеко есть волшебная страна, где правит королева Эмоция. Придворными у нее были Чувства. Жителям этой волшебной страны жилось очень хорошо, ведь слуги Чувства всегда приходили им на помощь в трудных ситуациях.

Но однажды случилось несчастье: в волшебную страну прилетел злой волшебник Безлик и заколдовал всех слуг. Он украл у них их замечательные и такие разные лица, и все Чувства стали совершенно одинаковыми и абсолютно беспомощными. (Детям показывается заготовка маски.)

Теперь жители волшебной страны не могли обратиться за помощью к слугам Чувствам, ведь они не знали, какой слуга может помочь в той или иной беде. Долго королева Эмоция искала, как можно помочь горю, пока однажды не прочитала в Волшебной Книге, что расколдовать ее придворных могут лишь обыкновенные дети, которые согласятся отправиться в ее волшебную страну и превратиться в волшебных художников.

Ребята, а вы хотите помочь королеве Эмоции и жителям волшебной страны? Для того чтобы попасть в волшебную страну, мы должны передать по кругу зажженную свечу так, чтобы она не погасла. (Дети передают свечу по кругу.)

## 58

Вот мы и очутились в волшебной стране и превратились в волшебных художников. Каждый художник может расколдовать одного слугу Чувство. Для этого вам понадобятся волшебные материалы, которые лежат на столе. (Включается аудиозапись спокойной музыки. Каждый ребенок берет заготовку маски и с помощью вырезанных картинок, клея и красок «оживляет» ее.)

Да, ребята, вы оказались настоящими волшебниками. Давайте познакомимся, какие слуги-Чувства появились в нашей волшебной стране, как их зовут, какой у них характер? (Дети по очереди представляют свои маски, рассказывают о них.)

Спасибо! Сегодня нам пора возвращаться домой, но на следующем занятии мы обязательно отправимся снова в волшебную страну и встретимся со слугами Чувствами, королевой Эмоцией и жителями волшебной страны. Вернуться домой мы можем так же, как и попали сюда, — с помощью нашей волшебной свечи».

Дети снова передают по кругу зажженную свечу. Психолог прощается с ними, занятие заканчивается.

### *ЗАНЯТИЕ 6. «ВОЛШЕБНЫЕ МАСКИ»*

#### **Задачи:**

- 1) развитие интереса к самому себе;
- 2) повышение самооценки.

**Необходимые материалы.** Оформленные на прошлом занятии маски.

**Ход работы.** «Здравствуйте, ребята! На прошлом занятии мы с вами путешествовали в волшебную страну, и каждый из вас расколдовал одного слугу Чувство. Мы уже немного познакомились с расколдованными Чувствами. Сейчас мы снова отправимся в волшебную страну и познакомимся с ними поближе. А попадем мы в волшебную страну с помощью нашей волшебной свечи. (Дети передают по кругу зажженную свечу.)

Ну вот, мы снова встретились с жителями волшебной страны. Кто же живет здесь? Сейчас все сказочные жители разделятся на пары и расскажут друг другу, как их зовут, какой у них характер, увлечения, интересы».

Дети с помощью психолога разбиваются на пары и, держа маску перед лицом, рассказывают, как зовут маску, какие у нее есть хорошие качества. Затем дети в своих парах меняются

## 59

масками и от имени полученной маски стараются повторить то, что слышали, сохраняя интонации говорившего.

«Какие замечательные жители живут в волшебной стране! Здесь, наверное, происходит много всяких интересных историй. Давайте сейчас все вместе расскажем какую-нибудь историю о жителях волшебной страны».

Дети по кругу рассказывают сказку с участием своих героев. Если вначале дети затрудняются придумать сюжет сказки, психолог оказывает помощь, затем дети рассказывают самостоятельно. Также можно помочь завершить сказку.

«Замечательные события происходят в волшебной стране. Но нам пора возвращаться. (Дети передают по кругу зажженную свечу.)

Мы снова дома. Но не грустите, когда-нибудь мы еще отправимся в волшебную страну и встретимся с ее волшебными жителями. А сегодня наше занятие заканчивается, до свидания!»

#### *ЗАНЯТИЕ 7. «МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ НЕ УМЕЛ ИГРАТЬ»*

##### **Задачи:**

1) развитие внимательности, соблюдения общепринятых норм в отношениях между людьми;

2) знакомство детей с проблемой понимания человека человеком.

**Необходимые материалы.** Карточки с изображениями фантастических животных; бумага; цветные карандаши; аудиокассета с записью спокойной музыки.

**Ход работы.** «Здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю начать наше занятие с игры, которая называется «Ответить — не ответить». Для того чтобы в нее сыграть, кому-то из вас нужно выйти ненадолго за дверь».

Группа стоит в круге. Один из детей (водящий) выходит за дверь. С группой договариваются о том, что, когда водящий входит и здоровается с кем-либо, этот ребенок демонстративно отворачивается (или начинает разговаривать с кем-то другим). После нескольких попыток игра прекращается, психолог извиняется перед водящим, все отвечают на его приветствие.

Проводится обсуждение игры. При обсуждении водящего просят рассказать о своих чувствах во время игры. Об этом также спрашивают тех, кто в игре не отвечал на приветствие.

60

«А сейчас располагайтесь поудобнее и приготовьтесь слушать сказку о мальчике, который не умел играть».

Психолог читает сказку, параллельно показывая карточки с нарисованными чудесными животными.

Жил-был мальчик. Звали его Петя-вредина. Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали врединою, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети. В конце концов он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-вредина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчился. «Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, — думал Петя, — у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет, будет...» И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные с крепкими копытами, голов было две — обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.

— Меня зовут Единорог Семь Колокольчиков, — сказала чудесное животное, — дай я тебя покатаю.

Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом Семь Колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день на дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее — быстро бегающий Летучий Свинслик; с ним Петя бегал наперегонки, а летать ему запретил из вредности. А еще на следующий день Петя-вредина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставляю их в покое, — мечтал Петя, — я придумаю такое...»

И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

— Что ты здесь торчишь? — закричал на него Петя. — Ты ребят ищи!

— Во-первых, — визгливым голосом проверещало животное, — не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и со

61

мной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал, и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь, — заявило Опудало, — то я тебя просто съем.

— Ну ладно, — испугался Петя, — скажи, как ты хочешь играть.

И целый день Петя ползал, бегал, стоял смирно по команде чудовища, надеясь, что на завтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загородило ему дорогу:

— Ты что такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!

И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И еще на следующее утро тоже. А вечером сказала:

— А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью, то-то будет весело!

Петя взмолился:

— Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра.

— Ишь какой! — возмутилось Опудало и больно хлестнуло Петю колючим хвостом. — Смотри мне, только до завтра.

Грустно поплелся домой Петя, ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы опять позвать Единорога Семь Колокольчиков, Змеельва и Свинсли-ка, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это сделать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение ему пришла идея рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал — Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть или даже умереть, но как бы не навсегда — пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, — устыдился вдруг Петя. — Не зря ребята прозвали меня врединой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом?»

62

— Еще чего, снова возник в его ушах визгливый голос, — мы с тобой одно, будем жить вместе, и все будут нас бояться.

— И мама тоже?

— А что такое мама? У... маменькин сыночек!

— Ты не смеешь оскорблять мою маму!

— Я все смею. Я — это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверное, да, ведь я не хотел играть с Опудалом, оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей — добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединой, — пообещал сам себе Петя. — А что делать сейчас?!» И Петя решил: «Если я хочу исправиться, я начну сейчас — я не буду врать Опудалу, что приготовлю ему помещение, а скажу ему так: „Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими — такими, чтобы с нами хотели играть“». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу.

Во дворе никого не было.

«Ребята, как вы думаете, почему исчезло чудовище? А скажите, пожалуйста, можно ли придумывать друзей? Что значит «уметь играть с другими»? Что делать, если тебе не нравятся правила игры? Расскажите, что в сказке запомнилось вам больше всего, а затем нарисуйте это».

Включается запись спокойной музыки, и дети рисуют то, что понравилось, запомнилось больше всего. Затем дети рассказывают о своих рисунках, и занятие заканчивается.

#### *ЗАНЯТИЕ 8. «СЛОНЕНОК С ШАРИКАМИ»*

##### **Задачи:**

- 1) коррекция нежелательных черт характера и поведения;
- 2) коррекция негативных поведенческих реакций. **Необходимые материалы.** Бумага; краски; кисточки; стаканы с водой.

**Ход работы.** «Здравствуй, ребята! Я рада вас видеть. Сегодня я хочу прочитать вам сказку о слоненке с шариками».

63

Дети располагаются на ковре, кому как удобно, психолог читает сказку, периодически предлагая показать действия, происходящие в сказке.

Жил-был маленький слоненок. Мама и папа его очень любили. Они вместе играли, гуляли, купались в реке и пускали фонтаны из своих длинных хоботов. Маленький слоненок очень любил проводить время со своими родителями.

Но однажды, гуляя с мамой и папой по парку, слоненок увидел у обезьянки большой воздушный шарик. Слоненку он очень понравился, и он захотел такой же.

— Мама, папа, я тоже хочу такой шарик, купите мне, пожалуйста!

(Детям предлагается показать, как слоненок просил шарик.)

Мама и папа очень любили своего сыночка и решили порадовать малыша. Они купили ему красивый желтый шар.

Слоненок был счастлив, он повсюду ходил со своим шариком. А когда ложился спать, привязывал его к своей кровати.

Вскоре, гуляя по парку, слоненок увидел у медвежонка очень красивый зеленый шар и, конечно же, попросил родителей купить ему такой же. Мама и папа не хотели расстраивать своего любимого сына и купили ему зеленый шарик. Слоненку он очень понравился.

Но вскоре малыш захотел иметь красный шар и синий тоже. И любящие родители снова не смогли ему отказать... Но слоненку хотелось еще и еще воздушных шариков, а у родителей уже не осталось денег. И тогда малыш стал капризничать и говорить:

— Ну купите, купите мне этот шарик, ведь у меня такого еще нет!

(Дети показывают, как слоненок требовал шарик.)

Тогда родителям слоненка пришлось брать дополнительную работу, чтобы заработать побольше денег на шарики. И чем больше сын просил у них шариков, тем дольше они стали задерживаться на работе. Они меньше стали бывать со слоненком, играть с ним, а совместные прогулки по парку совсем прекратились.

Слоненку становилось грустно одному, и даже многочисленные воздушные шарики его уже не радовали».

(Психолог спрашивает детей о том, почему слоненку было грустно, и просит показать, как слоненок грустил.)

64

И вот настал день, когда в комнату к слоненку уже невозможно было войти. В ней было столько шаров, что малыш не мог даже пошевелиться.

Тогда слоненок собрал все шары и вышел на улицу. Но шаров оказалось так много, что они стали поднимать слоненка высоко-высоко в небо. Малыш испугался, что навсегда улетит от родителей, и стал звать на помощь.

Он кричал:

— Помогите! Помогите!

(Детей просят представить, что все они летят, и в этот момент им страшно.)

Прилетели воробьи и острыми клювами стали клевать шары — один за другим. Так постепенно слоненок опустился на землю.

Он сел на траву и задумался.

«Как вы думаете, о чем задумался слоненок? Может быть, он задумался о том, как было хорошо с папой и мамой гулять, играть, купаться в реке и пускать большие фонтаны из хобота?..

Как вы думаете, что может слоненок для этого сделать? Подскажите ему, пожалуйста».

Дети обсуждают, что неправильно делал слоненок и как ему можно помочь.

«Молодцы, вы помогли слоненку понять, что он делал не так, и исправить свои ошибки. А теперь я хочу предложить вам нарисовать то, о чем вы слышали в сказке».

(Дети берут листы бумаги, краски и рисуют то, что им больше всего запомнилось.)

«Спасибо, ребята! Наше занятие подходит к концу, и давайте напоследок немного поиграем в игру „Ласковый дождик“».

Все становятся друг за другом и, двигаясь по кругу, делают массаж плеч, спины, ягодиц идущего впереди. Затем направление движения меняется, и игра повторяется. Направление движения можно менять несколько раз.

«Спасибо. До свидания!»

*ЗАНЯТИЕ 9. «ССОРА»*

**Задачи:**

- 1) обучение отреагированию эмоций в конфликте;
- 2) формирование адекватных форм поведения.

65

**Необходимые материалы.** Песочный поднос; мелкие фигурки животных, людей, растений; зеркальце.

**Ход работы.** Дети заходят в кабинет психолога и становятся вокруг песочницы, накрытой тканью.

«Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться в сказочное путешествие. Сейчас каждый из вас посмотрится в волшебное зеркальце, превратится в волшебника и перенесется в сказочную страну.

(Когда все дети посмотрелись в зеркальце, психолог снимает с песочницы ткань, и дети видят ровное пространство песочницы.)

Посмотрите, Сказочная Страна еще пустынна. В ней нет ни рек, ни озер, ни лесов, ни жителей. Дорогие волшебники, давайте попробуем все вместе создать Сказочную Страну.

(Дети с помощью психолога создают реку (озеро), сажают лес.)

А теперь подойдите, пожалуйста, к полке с фигурками и выберите себе фигурку того героя, кем вы сегодня будете в нашей сказочной стране».

Возможен и другой вариант работы: можно заранее приготовить фигурки тех персонажей, которые встречаются в сказке, и предложить детям выбирать героев из их числа.

Психолог берет фигурку в последнюю очередь, в соответствии с теми персонажами, которых взяли дети, или же зайца (во втором варианте).

«Ну вот, наша страна ожила. В ней появились река, лес, сказочные жители. Давайте познакомимся, кто живет в нашей Сказочной Стране?»

Дети по очереди рассказывают о своих персонажах, как их зовут, чем они занимаются, какие у них привычки. Психолог о своем герое говорит в последнюю очередь, после чего начинает рассказывать сказку. По ходу изложения сказки дети вместе

с психологом обыгрывают все ситуации, тем самым принимая активное участие в рассказываемой истории.

### **Ссора**

Встретились однажды на лесной полянке Зайчонок и Медвежонок.

— Эй, Медвежонок, давай играть! — прокричал Зайчонок в самое ухо Медвежонку, прыгая от нетерпения на месте.

— Давай, а во что мы будем играть?

66

— В догонялки. Я, чур, убегаю, а ты догоняешь!

Начали зверята играть, да только ничего у них не вышло. Как ни старался Медвежонок поймать Зайчонка, ничего у него не получалось.

— Так нечестно, ты слишком быстро бегаешь!

— А ты пошевеливайся быстрее! Что ты ползаешь, как черепаха!

Расплакался Медвежонок от обиды и домой ушел. А Зайчонок дальше по лесу побежал. Прибежал он к речке, а там Бобренок с Барсучонком замок из песка строят.

— Ух ты, какой замок! Я тоже с вами строить буду, — воскликнул Зайчонок.

— Строй, только сначала тебе нужно воды из речки принести, чтобы песок намочить, — ответили зверята.

— Вот еще, я лучше башню вот эту поправлю, а то она у вас кривая какая-то.

С этими словами Зайчонок ткнул в самую большую башню лопаткой, и она упала.

— Что ты наделал! Уходи от нас. Мы не хотим с тобой играть!

— Подумаешь, не очень-то и хотелось. Вот вам за то, что вы такие!

И Зайчонок прыгнул в самую середину тщательно построенного сказочного Замка, а потом побежал дальше по лесной тропинке. Тропинка вывела Зайчонка прямо на поляну, где веселились зверята, ученики лесной спортивной школы.

— Эй, во что это вы здесь играете?

— В футбол. Хочешь с нами играть?

— Тоже мне, игроки нашлись! Смотрите, как надо! Зайчонок выбежал на середину поляны, оттолкнул Енота,

ударил Лисенка, сделал подножку Бельчонку, так, что тот упал и кубарем покатился прямо в кусты репейника. Затем Зайчонок схватил мяч и побежал к воротам.

— Ты что маленьких обижаешь! — закричал Волчонок. — Уходи, мы не хотим с тобой играть. А то как нападкам сейчас!

Зайчонок испугался, бросил мяч и убежал в лес.

С тех пор стало Зайчонку скучно и одиноко. Никто не хотел с ним дружить. Все звери или убегали, или прогоняли Зайчонка, а он только хорохорился и говорил, что ему и так никто не нужен. Но вот однажды Зайчонок в одиночестве гулял по берегу реки, не заметил на пути кочку, споткнулся и полетел прямо в воду.

67

— Спасите, помогите, тону! — закричал Зайчонок, ведь он совсем не умел плавать.

Зверята услышали крик Зайчонка и всей гурьбой бросились ему на помощь. Они вытащили его из воды и помогли дойти до дома. Задумался Зайчонок: «Что же я всех зверят обижал? Они вон какие хорошие. Меня в беде не оставили, спасли от гибели. Надо обязательно попросить у всех прощения». И в самом деле, Зайчонок попросил прощения у каждого, кого когда-то обидел. Зверята простили Зайчонка и стали дружить с ним. А Зайчонок никогда никого больше не обижал. Он стал помогать тем, кому нужна была помощь, придумывать разные игры, делать только добрые дела. И все лесные жители очень полюбили Зайчонка и стали гордиться тем, что он живет рядом с ними.

Когда сказка рассказана до конца, психолог говорит:

«Дорогие мои Волшебники! Мы сегодня с вами славно потрудились. Мы создали сказочную страну, рассказали историю о ее жителях. А теперь нам пора возвращаться



домой. Давайте поставим все фигурки на место и с помощью нашего волшебного зеркала отправимся в обратный путь.

(Все дети ставят фигурки на место, по очереди смотрятся в зеркальце, песочница снова накрывается тканью.)

Вот мы и вернулись. А теперь расскажите, пожалуйста, в какой сказке мы сегодня побывали? Какие герои там были? Что происходило? Чем закончилась сказка?

Здорово, ребята! Нам было очень интересно в сказочной стране. А сейчас я хочу вам предложить поиграть в одну очень интересную игру. Мы сейчас будем разыгрывать разные ситуации, которые могут происходить с нами в жизни».

Предлагаются следующие ситуации:

- Два мальчика поссорились, нужно их помирить.
- Ты и твой друг хотите играть одной и той же игрушкой.
- Твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.
- Твой друг попросил поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.
- Ребята из вашей группы играют в интересную игру, а ты опоздал в детский сад и

пришел, когда игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если ребята не захотят принять тебя?

68

Дети в парах по очереди разыгрывают вышеописанные ситуации. Можно использовать для проигрывания и те ситуации, которые возникают в ходе реальной игры. При проигрывании хорошо использовать такой прием, как «обмен ролями», когда дети меняются ролями в ходе проигрывания. Это дает конфликтному ребенку хорошую возможность почувствовать себя в роли слабого и обиженного.

«Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу. На этом наше занятие заканчивается. До свидания!»

**ДЕНЬ ЗА ДНЕМ В СТРАНЕ ФАНТАЗИЯ**

(Н. А. САКОВИЧ)

*Программа развития самосознания детей 6-9 лет*

**Время.** Продолжительность каждого занятия составляет 50-60 минут.

**Необходимые материалы.** Магнитофон, аудиозаписи (релаксационная и др. музыка), большое зеркало, свеча, песочница и фигурки для песочницы, изобразительные материалы (карандаши, краски, кисти и др.), бумага разного формата, цветная бумага, старые журналы, ножницы, клей, различные куклы, маски, костюмы сказочных героев или элементы костюмов, грим.

Рекомендуется иметь также фотоаппарат для съемки наиболее интересных работ и ключевых моментов программы. Это важно не только для протоколирования работы. Фотографии работ могут стать для детей эмоционально положительным ресурсом на долгое время.

**ЗАНЯТИЕ 1. «ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ»**

**Задачи:**

- 1) создание мотивации на совместную работу;
- 2) развитие творческих способностей;
- 3) знакомство с групповыми нормами.

Ритуал входа в сказку

На входе в комнату ставится большое зеркало. Дети подходят к нему, смотрятся в него и приносят волшебные слова

69

«В зеркале я отражусь, где захочу— там окажусь!», после чего оказываются в комнате, где будет происходить занятие.

Ритуал повторяется в начале каждого занятия.

«Мы с вами благодаря волшебному зеркалу попали в страну под названием Фантазия. Кто из вас знает, что такое фантазия и что значит «фантазировать»? (Детям дается возможность как можно полнее ответить на этот вопрос.)

Да, это действительно удивительная страна. Она существует потому, что мы мечтаем, фантазируем, воображаем. Стоит нам только придумать что-то необычное, не существующее в реальном мире, как оно сейчас же появляется в стране Фантазия и начинает жить своей жизнью. В этой стране живут все сказочные герои всех стран мира, все сны, все мечты различных людей и каждого из вас. Чем чаще мы мечтаем и фантазируем, тем богаче мир страны Фантазии. Здесь могут сбыться все ваши желания, сколько бы вы их ни загадывали. Давайте с помощью своей фантазии и изобразительных материалов, которые для вас приготовлены, оживим эту страну. Постарайтесь вложить в эту работу все свои самые сокровенные мечты и желания».

«Страна Фантазия» (групповой коллаж)

**Необходимые материалы.** Бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши.

**Ход работы.** На листе ватмана, который размещается в центре стола или на полу, ребята с помощью предложенных материалов изображают страну Фантазию. Важно участие каждого ребенка. В это время звучит приятная «сказочная» музыка. Ведущий помогает детям выбирать картинки из журналов, вырезать их, приклеивать, размещать на ватмане. Хорошо, если будут заранее приготовлены картинки на различные темы, что позволит сократить время их поиска в журналах.

**Обсуждение.** Когда коллаж готов, необходимо провести обсуждение, во время которого каждому ребенку предлагается рассказать о том, какие свои фантазии, мечты и желания он отобразил в коллективной работе.

**Ход работы.** «Мы с вами попали в Фантазию в очень непростое для этой страны время. Ей угрожает ужасное Ничто — ничто больше не радует, ничто больше не интересует, ничто больше не привлекает ее жителей.

70

*Человеческие дети к нам забыли путь.*

*Перестали верить книгам,*

*А Фантазия за то*

*С каждым часом, с каждым мигом*

*Преображается в Ничто...*

Ничто — это то, что разрушает сказки, мечты, сны, фантазии взрослых и детей. Оно приходит к нам в виде плохого настроения, грусти, злости, обиды. Грусть уничтожает радость, и вместо веселых песен слышится завывание холодного ветра. Злость разрушает любовь и замораживает наши сердца. Обида не дает нам быть счастливыми и свободными. И тогда, спрашивая у грустного друга: «Что с тобой?», вы слышите в ответ «Ничто!».

Ничто уже начало свой путь по стране Фантазии, так как многие люди грустны, обижены и злы. Они перестали мечтать и верить в чудеса. Там, где Великое Ничто уже побывало, вместо цветущего сада Надежд образовалось болото Печали. Отправляясь в наш путь по Фантазии, нам необходимо это болото преодолеть. Помните: продвигаясь по болоту, нельзя впадать в грусть и печаль. Как только надежда оставит ваше сердце, болото затянет вас, и вы не сможете продолжать свой путь».

«Болото» (игра)

Участникам необходимо перебраться через болото, границы которого обозначаются психологом условно или очерчиваются мелом на полу. Кроме этого, в границах болота располагаются кочки, на которые можно наступать, и кочки-ловушки, встав на которые игрок проваливается в болото и возвращается к началу пути. Кочки можно сделать из бумаги или цветной пленки. Они должны быть небольшого размера и располагаться

достаточно далеко друг от друга, тем самым создавая дополнительные трудности для движения. Ребята выстраиваются друг за другом и начинают путь. Можно помогать и поддерживать друг друга. Если кто-то наступил на ловушку или упадет с кочки в болото, ведущий говорит об этом, и игрок возвращается к началу пути. Эти кочки-ловушки не должны выделяться ни цветом, ни размером. Ребята должны в процессе игры сами их вычислить и избегать. Игра заканчивается, когда все благополучно переберутся через болото.

71

«Мы прекрасно справились с первым препятствием, хоть многим из нас было очень нелегко. Сейчас мы подошли к краю болота. Здесь, уже многие тысячи лет живет мудрая Морла, громадная древняя черепаха. Ей одной ведомо все неизвестное. Она подскажет нам, что мы должны сделать, чтобы спасти страну Фантазию от гибели».

«Встреча с Морлой»

**Необходимые материалы.** Маска или кукла черепахи Морлы.

**Ход работы.** «Присаживайтесь на полянке (на стульчиках по кругу или на ковре)».

Появляется Морла: «Я рада видеть вас в Фантазии. Сейчас мало кто из детей сюда заглядывает. Разучились мечтать и верить в свои мечты, в себя, и поэтому нашей стране грозит опасность уничтожения. Но вы, я знаю, нам поможете. Я очень давно живу здесь и знаю, спасти Фантазию не может ни один из ее жителей. Это подвластно только детям из реального мира. Они должны пройти через трое ворот: ворота Волшебного Зеркала, Ворота Сфинксов и Ворота Без Ключа и обрести в пути семь чудесных умений:

- Уметь любить себя.
- Уметь любить других.
- Уметь слышать.
- Уметь видеть.
- Уметь говорить.
- Уметь дружить.
- Уметь творить добрые дела».

Морла исчезает. После этого психолог обращается к детям: «Морла ничего не объяснила нам. Что значит— уметь любить себя? Давайте постараемся разобраться». (И так по всем семи умениям. Необходимо стараться включить в обсуждение всех ребят.)

«Волшебный Лес» (разминка)

**Необходимые материалы.** Магнитофон и аудиозапись звуков природы, леса.

**Ход работы.** «Дальше наш путь идет через Волшебный Лес. Он населен различными сказочными существами. И каждый из

72

вас сейчас имеет возможность превратиться в такое сказочное существо. Прислушайтесь к музыке и превращайтесь. Подвигайтесь, как оно двигается, можете издавать какие-либо звуки. Постарайтесь превратиться в самое невероятное существо и передать в движении его характер, способности, его отличия от других (3-4 минуты).

А теперь мы сядем, и каждый по очереди нам покажет свое существо. Наша задача отгадать, что это за сказочный герой. Если такого героя раньше не существовало, мы попробуем рассказать о том, какой он, что он любит. И т. д.»

Постарайтесь выделить в этом упражнении положительные стороны каждого ребенка (через выделение важности его сказочного существа).

Ритуал выхода из сказки

Ритуал выхода из сказки такой же, как и ритуал входа. Этот ритуал должен повторяться в начале и в конце каждого занятия всю программу.

**ЗАНЯТИЕ 2. «СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...»**

**Задачи:**

- 1) создание мотивации на познание себя;

- 2) знакомство с понятием «любовь к себе»;
- 3) развитие рефлексивных способностей; 4) развитие самосознания;
- 5) развитие воображения.

**Необходимые материалы.** Зеркало; заготовленные заранее листы бумаги, на которых нарисованы три зеркала; карандаши цветные; свеча.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

Рекомендуется начинать с этой процедуры каждое занятие. Важно еще раз обобщить приобретенные на прошлом

73

занятии знания и навыки, исследовать мысли ребят по поводу происходящего на занятиях.

«Фантазия рада встрече с вами. Давайте вспомним: где мы путешествовали в прошлый раз? Что с нами происходило? Что нового мы узнали?»

«Встреча с Зеркальным Оракулом» (упражнение)

**Необходимые материалы.** Маска или кукла Зеркального Оракула.

**Ход работы.** «Пройдя через болото и Волшебный Лес, мы оказались у ворот Волшебного Зеркала. Их охраняет Зеркальный Оракул».

Появляется Зеркальный Оракул: «Оракул Волшебного Зеркала приветствует вас, смелые отроки. Сегодня вам предстоит пройти нелегкие испытания. Путники, проходящие через мои ворота, сталкиваются с самым необъяснимым, с самым непознанным в своей жизни — с собой. Иногда они ненавидят свое отражение, иногда боятся его, иногда считают его чужим... Пройти ворота смогут лишь те, кто знает, любит и принимает себя. А знаете ли вы того, кто отражается в зеркале?»

«Рисование в зеркалах» (упражнение)

**Ход работы.** Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано три зеркала. Под первым зеркалом находится надпись «Я глазами родителей». Под вторым — «Я глазами друзей». Под третьим — «Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать в зеркалах себя в соответствии с надписями.

**Обсуждение.** По окончании работы проводится обсуждение. Примерные вопросы:

- Что я знаю о себе?
- Каковы мои положительные и отрицательные стороны?
- Что объединяет и что различает три отражения в зеркалах? И т. п.

Зеркальный Оракул: «Ну что же, попробуйте пройти через ворота Волшебного Зеркала».

74

«Зеркала» (игра)

**Ход работы.** Группа делится на пары, которые садятся друг напротив друга. По очереди каждый партнер становится то зеркалом, то смотрящим в зеркало (по пять минут на каждую из ролей). Задача смотрящего в зеркало — показать себя, свои любимые движения, настроения, мимику. Задача зеркала — все это точно отражать.

**Обсуждение.** По окончании проводится обсуждение:

- Каким увидело зеркало смотрящего в него человека?
- Как воспринималось собственное отражение?
- Что было наиболее сложным и наиболее простым в этой игре? И т. д.

«Мы прошли ворота Волшебного Зеркала и очень устали. Нам необходимо отдохнуть. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...»

«Улыбка» (релаксация)

«Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб,

глаза... Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это еще раз. Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек... Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Важно увидеть улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног.

Ощути улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела. Ты любишь и принимаешь себя.

75

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вздохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. Ты и потом сможешь вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате».

Ритуал выхода из сказки

Аналогичен ритуалу входа. См. занятие 1.

**ЗАНЯТИЕ 3. «СВЕТИ ТЕНЬ»**

■

**Задачи:**

- 1) обобщение опыта, полученного на предыдущих занятиях; 2) групповое сплочение;
- 3) создание мотивации на познание себя;
- 4) развитие рефлексивных навыков;
- 5) развитие самосознания;
- 6) познание и принятие своих положительных и отрицательных качеств;
- 7) развитие воображения.

**Необходимые материалы.** Альбом, карандаши цветные, журналы, ножницы, клей, связанная в виде паутины веревка.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

76

«Мой свет и тень» (упражнение)

**Ход работы.** «Пока мы путешествуем по Фантазии, Великое Ничто отправило по нашим следам своих слуг. Их задача — напугать нас и остановить. Они — жители города призраков, дети тени. Чтобы достойно встретить их и не испугаться, мы должны познакомиться со своими тенями».

Альбомный лист делится на две части. На одной половине листа рисуются или приклеиваются образы, отражающие свет (хорошую сторону). На другой половине — все, что относится к тени (отрицательные черты характера).

**Обсуждение.** По окончании работы проводится обсуждение:

- Что означают свет и тень в каждом из нас?
- Каким будет человек, у которого отсутствует одна из этих составляющих?
- Для чего нужно знать себя? И т. д.

Дайте каждому ребенку возможность подробно рассказать о своей работе.

«Путешествие продолжается, и наш путь лежит через город призраков, где все заброшено и затянато паутиной. Наша задача, если мы хотим двигаться вперед, — пройти через паутину, не потеряв при этом ни одного человека».

«Паутина» (упражнение)

**Необходимые материалы.** Паутина, связанная из веревок таким образом, чтобы в ней было столько отверстий, сколько детей в группе. Отверстия в паутине должны быть разного размера, но с учетом того, что через них должны пролезть дети. Паутина натягивается, как волейбольная сетка, и закрепляется.

**Ход работы.** «Вам необходимо пролезть через паутину, не задев ее. Если кто-то задевает, возвращается на исходное место».

Важно, чтобы ребята помогали друг другу пролезать через отверстия в паутине. Игра заканчивается, когда препятствие преодолено.

«Пройдя через паутину в городе призраков, мы оказались на поляне «Четырех стихий». Только здесь возможно одновременное существование воды, огня, воздуха и земли. Давайте познакомимся с ними поближе».

77

«Четыре стихии» (разминка)

Ребята делятся на четыре группы. Первая группа — огонь, вторая — вода, третья — воздух и четвертая — земля. Под специально подобранную музыку (например, «Времена года» П. И. Чайковского) ребятам предлагается с помощью движений как можно более полно передать свою стихию. Затем группы меняются так, чтобы в результате каждый показал все стихии.

Если к каждой стихии вы подберете свою музыкальную композицию, тогда группу можно не делить, а двигаться всем вместе, по очереди изображая каждую стихию.

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

**ЗАНЯТИЕ 4. «НАВСТРЕЧУ ВЕЗЕНИЮ»**

**Задачи:**

- 1) обобщение опыта прошлых занятий; 2) групповое сплочение;
- 3) создание мотивации на принятие других;
- 4) осознание своих границ и границ другого человека;
- 5) развитие рефлексивных навыков;
- 6) развитие самосознания;
- 7) развитие воображения.

**Необходимые материалы.** Кукла или маска Дракона Везения, альбом, гуашь, кисти, баночки для воды, вода.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

«Значимый человек» (упражнение)

**Ход работы.** «Сегодня наше путешествие начинается со Скалы раздумий. Для того чтобы отправиться дальше по Фантазии,

каждый должен сейчас подумать о значимом для него человеке. Так устроена Фантазия. Если ты попал в нее, то обязательно должен привести в нее других. Кого бы каждый из вас взял в это путешествие с собой? Вспомните какого-нибудь человека, который играет важную роль в вашей жизни. Это может быть человек, которого вы любите, или же человек, с которым вы часто ссоритесь. Закройте на минуту глаза и представьте себе, как этот человек выглядит, во что он одет, как он движется...

А теперь, используя бумагу и гуашь, нарисуйте того человека, которого представили. Когда рисунок будет готов, подумайте и напишите то, что он говорит, от первого лица: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится... И т. д.»

Затем напишите то, что вы хотели бы ему сказать, о чем хотели бы его попросить».

**Обсуждение.** В последующем обсуждении детям задаются следующие вопросы:

- Какого значимого человека для себя ты выбрал?
- Что в этом человеке тебе нравится?
- Было ли тебе трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя? **Ход работы.** «В прошлый

раз, когда мы знакомились с

четырьмя стихиями, мы разбудили Дракона Везения. Эти удивительные существа несут в себе свойства огня и воздуха, воды и земли. Они умеют плавать и летать, дышать огнем и путешествовать в пещерах. Они верные спутники и приносят удачу. Питаются они любовью и теплотой, другая пища им не нужна. Давайте познакомимся с ним поближе».

Появляется Дракон Везения: «Как я рад проснуться и снова ощутить радость и счастье. Когда Ничто начало свой путь по Фантазии и стало кольцом смыкаться вокруг населяющих ее жителей, любовь и тепло — наша основная пища — исчезли. Вокруг только страх, уныние, грусть. Драконы Везения стали засыпать, попрятались в глубокие пещеры. Я так рад, что вы меня разбудили. Я чувствую вашу любовь и тепло. Силы возвращаются ко мне. Давайте поиграем, я так люблю играть, особенно гоняться за своим хвостом».

«Поймай хвост дракона» (игра)

Ребята выстраиваются в шеренгу, друг за другом. Первый в шеренге — голова дракона (можно надеть на него маску). Последний в шеренге — хвост дракона. Все дети в шеренге держатся друг за друга. Это и есть дракон. Под веселую музыку «голова» начинает догонять «хвост», а он — увертываться и убегать. Как только «хвост» пойман, на место головы и хвоста ставятся другие ребята, пока все не побывают в этих ролях. Для этой игры нужно достаточно свободного места, поэтому заранее освободите пространство от стульев, столов, всего того, что может помешать при движении дракона. Также необходимо предупредить ребят о безопасности движения, чтобы никто не упал и не ударился.

Дракон Везения: «Как же мне понравилось с вами играть, я решил отправиться по Фантазии вместе с вами, ведь везение так необходимо, а еще важнее друзья рядом. Драконы Везения не могут существовать в одиночестве, им обязательно нужны друзья, ведь вы же помните — мы питаемся любовью и теплом других. А вы могли бы существовать в одиночестве? А что для вас любовь и тепло других? А вы умеете дарить любовь и тепло другим людям? Какими способами можно выразить свои теплые отношения к другому? И т. д.»

«Подарок» (упражнение)

Дети встают в круг. Упражнение начинает ведущий. Необходимо без слов, с помощью пантомимы показать и вручить подарок соседу слева. Он, в свою очередь, демонстрирует свой подарок (придуманный им) и передает соседу слева. Повторяться нельзя. Когда подарок получает и ведущий, можно предложить ребятам рассказать:

отгадали ли они, что им подарили, почему дарящие сделали именно этот подарок, какой подарок понравился больше всего и почему и т. д.

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

80

#### **ЗАНЯТИЕ 5. «ГОЛОС ТИШИНЫ»**

##### **Задачи:**

- 1) обобщение опыта прошлых занятий;
- 2) групповое сплочение;
- 3) развитие рефлексивных навыков;
- 4) развитие самосознания;
- 5) развитие восприятия и самовосприятия;
- 6) развитие внимание;
- 7) развитие воображения.

**Необходимые материалы.** Кукла или маска Дракона Везения, музыкальные инструменты, кусочки тканей, пленки (обертки от конфет, фольга), вода в небольшой мисочке, песочница (любая емкость с песком), емкость с небольшими камушками (ракушками, фасолью, макаронами или др.), аудиозапись звуков природы.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

«Тишина» (игра)

**Ход работы.** «Сегодня мы будем слушать. Фантазия наполнена необыкновенными звуками. Чтобы не дать Великому Ничто поглотить и уничтожить их, мы должны научиться слышать и создавать новые звуки, наполняя тишину жизнью. Но прежде нам придется войти в храм из слоновой кости и встретиться с тишиной. Этот храм принадлежит Детской Королеве — Королеве Фантазии. Раньше он был наполнен звуками радости, детского смеха, музыки, волшебных превращений, но с тех пор как Ничто стало захватывать Фантазию, в храме поселилась тишина.

*Услышать случалось*

*Меня иногда,*

*Но видеть — не видел*

*Никто никогда.*

81

*Ведь я не имела Ни ног и ни рук, И все мое тело — Блуждающий звук. Давайте послушаем тишину...*

**Обсуждение.** Спустя несколько минут детям предлагается ответить на следующие вопросы:

- Как звучит тишина?
- Какие звуки живут в ней?
- Какого цвета тишина?
- А есть ли в ней запахи?
- Можно ли увидеть тишину?

«Драконьи прятки» (игра)

**Ход работы.** Дракон Везения: «Я научу вас играть в любимую игру драконов, в драконьи прятки. Для этого нужно быть очень внимательным и уметь слушать тишину».

В этой игре нужно быть очень тихим. Играют два ребенка: они — драконы. Им завязываются глаза, так что приходится рассчитывать только на свои уши. Все остальные дети становятся вокруг них по периметру и ведут себя очень-очень тихо. Вначале драконы стоят в противоположных углах. Потом они начинают двигаться. Один должен услышать



и поймать другого. Кто первый ловит, а кто прячется, дети решают сами. Все ребята должны побыть и в роли прячущегося, и в роли ловца.

**Обсуждение.**

- Что в этой игре было наиболее трудным?
- Все ли были настолько тихими, чтобы драконы могли хорошо слышать друг друга в тишине?
- В какой роли было сложнее, в какой легче?

Импровизации с музыкальными инструментами и другими материалами

**Ход работы.** «Сейчас мы будем наполнять тишину звуками. Они должны быть разными: тихими и громкими, плавными и резкими, гармоничными и дисгармоничными. Перед вами музыкальные инструменты. Вам предстоит выбрать любой из них по желанию и затем сыграть на нем. Играть мы будем по

82

очереди. Задача всех остальных— слушать новые звуки, рождающиеся в тишине, и запоминать, какие они, а затем мы обсудим то, что происходило».

Чтобы облегчить задачу, можно предложить ребятам сыграть музыку настроения, разных чувств, звуки мира животных и птиц и др.

**Обсуждение.**

- Какие звуки родились в тишине?
- Чем они отличались друг от друга?
- Какие звуки запомнились больше всего и почему? И т. д.

**Ход работы.** «А теперь мы послушаем, как звучат предметы, окружающие нас, и поселим эти звуки в тишине. Есть ли звук у песка? А у камней (ракушек, фасоли, макарон и т. п.)? А у оберток от конфет? Различных тканей? Одежды? Воды? Подойдите, пожалуйста, к столу, где находятся различные предметы, и постарайтесь с их помощью заселить тишину как можно большим количеством звуков».

**Обсуждение.** Обсуждение проводится по той же схеме. Дракон Везения: «Наш мир— страна Фантазия— снова наполняется звуками, жизнью и радостью».

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

**ЗАНЯТИЕ 6. «ВОРОТА СФИНСОВ»**

**Задачи:**

- 1) обобщение опыта прошлых занятий;
- 2) развитие рефлексивных навыков; 3) развитие самосознания;
- 4) развитие внимания;
- 5) развитие внутренней компетентности;
- 6) повышение уверенности в себе; 7) развитие воображения.

**Необходимые материалы.** Кукла или маска Дракона Везения, куклы или маски гномов, бумага, карандаши или мелки, Ворота Сфинксов (их просто соорудить из стульев, поставленных на столы, к которым прикреплены маски сфинксов), аудиозапись ритмичной радостной музыки, карточки с загадками.

83

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

«Мои достижения» (упражнение)

**Ход работы.** «Фантазия продолжает открывать для нас свои тайны: сегодня нас встречают гномы Энгивук и его жена Ургл».

Энгивук: «Вы дошли до вторых ворот, многим помогли и многому научились, но Ничто еще не побеждено. Оно живет, в том числе и в ваших сердцах».

Ургл: «Есть один хороший старинный способ справиться со страхом и тоской в сердце. Надо вспомнить о своих успехах, достижениях и достоинствах».

Используя мелки, карандаши и фломастеры, ребята рисуют на листе бумаги свои успехи, достижения, заслуги. Это может быть конкретный или абстрактный рисунок.

**Обсуждение.** Когда рисунки готовы, группа разбивается на пары, и в парах каждый ребенок рассказывает о том, что нарисовал. После обсуждения в парах проводится групповое обсуждение. Уточняется, какой рисунок кого заинтересовал, отмечаются особенно необычные достижения, выделяются успехи, общие для группы и отдельных детей.

**Ход работы.** Энгивук и Ургл: «Возьмите эти волшебные грамоты с собой, они станут амулетами против Великого Ничто. А еще, ведь вы в Фантазии, не забудьте пофантазировать о тех достижениях, которые еще хотелось бы получить. В нашей стране сбываются все мечты». (Дети прощаются с гномами.)

«Сейчас перед нами следующее испытание, предсказанное Морлой, — Ворота Сфинксов. Они всегда открыты, створок нет, но, несмотря на это, через них пройдет только тот, на кого сфинксы закроют глаза. Взгляд сфинкса — это нечто совершенно иное, чем взгляд любого другого существа. Мы и все остальные видим мир и «вбираем» его в себя. А сфинкс не видит ничего, как слепой. Зато его глаза испускают из себя нечто — загадывают все загадки мира. Поэтому оба сфинкса неотрывно смотрят друг на друга. Взгляд сфинкса может выдержать

84

только другой сфинкс. Тот, кто шагнет между их взглядов, должен будет отгадать загадки мира. Если не отгадаешь, не сможешь двигаться дальше по Фантазии. Готовы ли вы отгадывать?»

«Сказочные загадки» (игра)

Дракон Везения: «Каждый из вас получит карточку, на которой написана загадка. Надо не просто отгадать ее. Фантазия бесконечна, она не имеет границ, поэтому нужно придумать как можно больше отгадок на загадку. Ответ ни в коем случае не должен быть один. Чем больше ответов, тем быстрее вы пройдете через Ворота Сфинксов».

На отгадывание дается пять-семь минут и затем, выстроившись перед воротами, ребята по очереди говорят свою загадку и ответы на нее. После этого ребенок проходит через ворота. Если отгадок мало или загадка не отгадана, можно обращаться к помощи группы.

Загадки выбирайте известные и простые. В данном упражнении важно умение видеть множество вариантов ответов. Например: «Зимой и летом одним цветом». Варианты отгадок: ель, апельсин, солнце, крокодил, потолок, молоко, ворона, вода, облако и т. д.

«Счастливый танец» (упражнение)

**Ход работы.** Дракон Везения: «Тот, кто прошел Ворота Сфинксов, обычно совершает ритуальный танец, который в Фантазии прозвали «Счастливый». Каждый человек выражает счастье по-своему, поэтому и показывать этот танец мы будем по очереди».

Один ребенок встает напротив всей группы и под радостную, ритмичную музыку танцует, стараясь передать в своем танце радость и счастье. Группа ребят напротив тоже танцуют, в точности стараясь повторять его движения. Дракон Везения летает между ними и выбирает, кто следующий будет вести танец. Он берет ребенка за руку и совершает обмен, провожая первого танцующего на место второго. Музыка не прерывается, ребята тоже не перестают танцевать. На месте солиста должны побывать все ребята.

85

**Обсуждение.** Упражнение заканчивается обсуждением проведенного упражнения.

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

## **ЗАНЯТИЕ 7. «РУДНИК СНОВИДЕНИЙ»**

### **Задачи:**

- 1) обобщение опыта прошлых занятий;
- 2) развитие рефлексивных навыков;
- 3) развитие самосознания;
- 4) повышение уверенности в себе;
- 5) тренинг эмпатии и чуткости;
- 6) раскрытие творческого потенциала.

**Необходимые материалы.** Кукла или маска Дракона Везения, кольцо из корсажной ленты, аудиозапись ритмичной музыки, материалы для инсталляции.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

«Лабиринт» (игра)

«Мы отправляемся в подземелье Фантазии. Нам придется пройти через лабиринт. Будьте внимательны друг к другу».

**Необходимые материалы.** Корсажная лента длиной 2 метра 20 сантиметров, крепко связанная в кольцо.

**Ход работы.** Дети встают в круг и берутся за руки. Через плечо ведущего продето кольцо из корсажной ленты (наперевес). Не разнимая рук, необходимо пропустить это кольцо по всему кругу. Чтобы усложнить задание, можно сложить кольцо вдвое (лабиринт сужается). Если кто-то отпустил руку соседа, путь начинается сначала.

86

Во время этой игры можно включить ритмичную музыку.

Дракон Везения: «Только ни слова, ни звука, понятно? То, где мы сейчас находимся, в Фантазии называют Рудником Сновидений. В нашем мире ничего не исчезает бесследно, и в подземельях Фантазии находятся те сны, которые утром мы не можем вспомнить. Любой шум может их разрушить.

Сейчас каждый из вас постарается найти свой забытый сон. Для этого вам нужно удобно устроиться где-нибудь, вспомнить хоть небольшой кусочек забытого сна и придумать его продолжение. Затем мы расскажем свои забытые сны друг другу».

Группа разбивается по парам или тройкам, в которых ребята рассказывают друг другу свои сны. После этого проводится обсуждение в группе.

«Рудник сновидений» (групповая инсталляция)

**Необходимые материалы.** Два скрепленных между собой ватмана; различные вырезанные из журналов (газет, открыток и др.) картинки; клей; ножницы; цветная бумага; фольга; скотч; пленка для бутербродов; нитки; пустые пластиковые бутылки разного размера из-под лимонада; чистые пачки из-под сока, чая, мыла и др.; разные по величине коробки из-под обуви; воздушные шары; магнитофонная лента и многое другое. Чем больше выбор материалов, из которых дети будут сооружать инсталляцию, тем оригинальней она получится.

**Ход работы.** «Перед вами большой лист бумаги и необычный набор материалов. Используя их, постройте на этом листе «Рудник сновидений». Вспомните все, что вам когда-либо снилось, и постарайтесь отразить это в композиции. Детали композиции скрепляйте между собой скотчем или клеем. В работе участвует вся группа. Не забывайте, мы в стране Фантазия, и здесь возможно все».

На эту работу потребуется 20-25 минут. Помогайте ребятам, предлагайте различные идеи. Это поможет им раскрыть собственный творческий потенциал. Работа над

инсталляцией будет проходить интереснее, если вы включите какую-нибудь сказочную, но активную музыку (электронные композиции Роберта Майлза).

**Обсуждение.** По окончании выполнения инсталляции наступает время обсуждения процесса ее изготовления и конечного результата.

87

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

*ЗАНЯТИЕ 8. «ВОРОТА БЕЗ КЛЮЧА»*

**Задачи:**

- 1) обобщение опыта прошлых занятий; 2) развитие самосознания;
- 3) повышение уверенности в себе;
- 4) тренинг эмпатии и чуткости;
- 5) раскрытие творческого потенциала.

**Необходимые материалы.** Кукла или маска Дракона Везения, коллекция ключей, хула-хуп (он будет служить Воротами Без Ключа), альбом, гуашь, кисти, баночки для воды, вода.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

«Ключи» (упражнение)

«Мы подходим к третьим, последним воротам, пройти которые нам предсказала Морла, — Воротам Без Ключа. Во многих местах Фантазии мы навсегда изгнали Великое Ничто, но во многих оно еще бесчинствует, уничтожая мечты и радость. Нам нельзя останавливаться. Дракон Везения, расскажи нам об этих воротах».

Дракон Везения: «Это необычные ворота, как и все в нашей стране. Их называют Ворота Без Ключа, потому что никто точно не знает, какой ключ их открывает. Одного ключа не существует. Для каждого человека есть свой ключ, и человек должен его узнать. За каждым ключом есть какая-то тайна. Эту тайну человек, желающий открыть ворота, тоже должен раскрыть».

**Необходимые материалы.** Коллекция различных ключей. Ключи могут быть как настоящие, так и сделанные из картона

88

или цветной бумаги. Главное, чтоб они были совершенно разными по дизайну, размеру, функциональному назначению и принадлежали к разным историческим эпохам. Ключей должно быть достаточно много, чтобы у детей был выбор. Некоторые из них могут повторяться.

**Ход работы.** «Выберите, пожалуйста, из коллекции ключей тот, который является вашим. Не торопитесь делать выбор, прислушайтесь к себе и поймите, почему вы берете этот, а не иной ключ.

Если ключ уже у вас в руках, найдите удобное для вас место, расположитесь там и постарайтесь отгадать тайну ключа, в чем она? Откуда этот ключ? Что он открывал раньше? Кому он принадлежал? В какое историческое время он появился? Почему вы выбрали именно его? И т. д.»

Воротами Без Ключа может быть обыкновенный хула-хуп. С ключом в руке ребенок проходит Ворота, пролезая через круг, который вы держите. Затем ключи возвращаются в коллекцию.

«Волшебная Река» (игра)

«Отсюда по Фантазии начинает свой бег Волшебная Река. Сейчас каждый из вас поймет, почему она называется волшебной».

Ребята встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. Каждый по очереди должен проплыть по реке. Каждый решает сам, как он будет двигаться, быстро или медленно. Участники игры — «берега» — помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению пловца, который сам выбирает путь: он может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда пловец проплыл весь путь, он становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующий пловец начинает путь. Играть можно как с открытыми, так и с закрытыми глазами. При желании используйте приятную музыку со звуками реки, моря или водопада.

«Говорящие вещи» (упражнение)

**Ход работы.** «Река вынесла нас в долину Говорящих Вещей. Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникало

89

ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы хотят что-то сказать вам? Представьте себе, что какой-то предмет научился говорить. Что он рассказал бы о вас? Выберите три любых предмета и запишите все, что каждый из них смог бы рассказать о вас».

Чтобы облегчить выбор, можно заготовить для каждого ребенка карточки, на которых будут указаны названия трех предметов.

**Обсуждение/Примерно** через 10-15 минут группа делится на микрогруппы, и в них проводится обсуждение. При желании можно провести общегрупповое обсуждение, выделив при этом наиболее интересные варианты самоописаний.

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

*ЗАНЯТИЕ 9. «МНОГОЛИКАЯ КОРОЛЕВА»*

**Задачи:**

- 1) обобщение опыта прошлых занятий; 2) развитие рефлексивных навыков;
- 3) развитие самосознания;
- 4) повышение уверенности в себе;
- 5) тренинг эмпатии и чуткости;
- 6) раскрытие творческого потенциала.

**Необходимые материалы.** Кукла или маска Дракона Везения, кукла-марионетка Детской Королевы, костюмы сказочных героев или элементы костюмов (веер, шляпка, хвост, ушки, плащ, меч и щит и т. п.), грим или детская краска для лица, коллекция аудиозаписей.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

90

«Сказочный бал» (упражнение)

**Ход работы.** «Для того чтобы окончательно победить Ничто, мы должны попасть на бал во Дворец и дать новые имена Королеве Фантазии».

Дракон Везения: «Наша королева — такая же, как вы, девочка. От других королей ее отличает то, что каждый ребенок дает ей новое имя. Для кого-то она Елена Прекрасная, для кого-то Белоснежка. У нее много имен. И пока дети дают ей новые имена, Фантазия процветает. Сегодня во Дворце большой бал, на который мы приглашены».

Используя костюмы сказочных героев (элементы костюмов, маски и др.) и грим, необходимо перевоплотиться. Каждый ребенок может выбрать, кем он хочет быть (костюмы могут быть принесены из дома). Грим поможет усилить эффект перево-

площения. Для этого вам также понадобятся зеркала, вата и средства для снятия макияжа. Ребята могут разбиться на пары чтобы помочь друг другу подготовиться к балу.

Когда костюм надет и наложен грим, ребенку необходимо из коллекции аудиозаписи выбрать музыкальную композицию соответствующую его персонажу. Хорошо, если вы сделаете это заранее.

Ведущий объявляет начало бала и по очереди представляет каждого пришедшего на бал персонажа. Сказочный герой рассказывает о себе: из какой он сказки? Зачем пришел на бал? Чем он отличается от других? И т. д.

Под свою, специально подобранную музыку, сказочный герой показывает свой танец. Остальные участники бала стоят вокруг.

**Обсуждение.** По окончании «бала» дети возвращаются в круг. Им предлагаются следующие вопросы:

- Для чего проводятся такие балы?
- Что было самым трудным?
- Передавала ли музыка и танец характер героя?
- Какой герой заинтересовал больше всего и почему? И т. д.

«Имя королевы» (упражнение)

«Для того чтобы увидеть Королеву, необходимо дать ей новое имя. Сейчас каждый из вас подумает, какое имя ей подошло бы, а затем мы по очереди назовем ее новые имена».

## 91

Ребята называют придуманные ими для Королевы имена. Если хотите усложнить задание, то предложите нарисовать эти имена или вылепить их из пластилина. Используя музыкальные инструменты, можно озвучить имена и т. п.

Появляется Королева: «Я рада приветствовать вас в своем Дворце. На протяжении всего вашего пути я следила за вами и хочу признать, что вы выбрали правильный путь. Те, кто побывал у нас, многому научились, и это помогло им кое-что изменить в своем реальном мире. Вы тоже стали другими: научились любить себя и других, научились слышать, видеть и говорить, а главное — дружить и совершать добрые дела. В этот момент, когда мы разговариваем, последние призрачные части некогда Великого Ничто покидают Фантазию. Теперь там, где раньше были только серые будни, вы будете видеть тайну и чудо. Я всегда буду с вами, и если вы почувствуете, что в вашем сердце поселяется Ничто, только дайте мне новое имя — и Фантазия снова откроется для вас». (Королева прощается и уходит.)

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

## ЗАНЯТИЕ 10. «БЕСКОНЕЧНАЯ ФАНТАЗИЯ»

### Задачи:

- 1) подведение итогов;
- 2) развитие рефлексивных навыков;
- 3) развитие самосознания;
- 4) раскрытие творческого потенциала.

**Необходимые материалы.** Кукла или маска Дракона Везения, групповой коллаж «Страна Фантазия» (занятие 1), картинки из журналов, клей, ножницы, бумага, гуашь, кисти, баночки для воды, вода.

Ритуал входа в сказку

См. занятие 1.

Повторение материала

См. занятие 2.

## 92

«Измени Фантазию» (групповой коллаж)

Ход работы. «Сегодня мы заканчиваем свое путешествие по Фантазии. Давайте вспомним, какой она была в нашем представлении в начале путешествия».

Перед детьми находится коллаж «Страна Фантазия», сделанный на первом занятии. Задача группы: дополнить и изменить Фантазию, используя предложенные артматериалы. Можно рисовать на отдельных листах каких-либо сказочных героев, затем вырезать и помещать их в пространство коллажа. Работа ведется под спокойную волшебную музыку.

Обсуждение. Детям для обсуждения предлагаются следующие вопросы:

- Что изменилось в Фантазии?
- Что изменилось в нас?
- Имеет ли Фантазия границы?
- Через некоторое время изменится ли Фантазия или останется прежней? И т. д.

Ход работы. Дракон Везения: «Подходит время и мне попрощаться с вами. Я должен возвращаться в ущелье драконов. Есть много людей, которые нуждаются в моей помощи, в везении. Вы отдавали мне свое тепло и любовь, а я в ответ отдавал вам волшебное свойство — везение. Теперь каждый из вас везунчик, и нет ничего в этом мире, чего бы у вас не получалось. Надо только по-настоящему захотеть, поверить в себя и вспомнить меня. Перед тем как улететь, я хочу попросить вас совершить еще один обряд, который принято совершать в конце путешествия по Фантазии. Вам необходимо сыграть мелодию вашей группы. Все это время вы были вместе, поддерживали друг друга. Теперь, как только вы снова соберетесь вместе — зазвучит музыка. Услышать ее сможет каждый, если захочет».

«Мелодия группы» (упражнение)

Ход работы. Дети рассаживаются по кругу. Каждый ребенок решает, каким инструментом он будет. Вся группа — это оркестр. Звучание осуществляется голосом или подручными средствами. Инструменты могут повторяться. Если ребенок выбрал какой-либо инструмент, но не знает, как он звучит, будьте готовы продемонстрировать это сами.

*Первый круг упражнения.* Дети пробуют воспроизвести звук инструмента, предварительно его назвав.

93

*Второй круг упражнения.* Группа делится на пары (они образуются из сидящих рядом детей), и инструменты воспроизводят мелодию в дуэте.

*Третий круг упражнения.* Вся группа одновременно начинает играть на своих инструментах, создавая мелодию. Ведущий может помогать, выступать в качестве дирижера. Если сразу мелодия не получилась, можно попробовать еще несколько раз. Здесь важны спонтанность и экспрессивность.

Дракон Везения прощается с каждым ребенком и улетает.

«Своей мелодией мы разбудили все волшебные силы Фантазии, и сейчас, используя самые простые материалы, мы будем изготавливать сказочные подарки друг для друга. Каждый из вас сможет сделать для другого подарок-амулет. Это может быть открыточка, может быть рисунок или оригами — кто что захочет и умеет делать. Главное, вложить в эту работу свое тепло и любовь, и тогда этот подарок станет действительно амулетом для того, кому вы его подарите. Если вы хотите сделать несколько подарков — пожалуйста. Главное, чтобы каждый в группе получил такой амулет».

Изготовление амулетов

**Необходимые материалы.** Бумага для рисования, цветная бумага, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, мелки, краски, нитки шерстяные (вязальные) и многое другое.

**Ход работы.** Накануне этого занятия уточните у ребят, что они умеют делать руками, и подберите материалы в соответствии с этим. Также это задание может быть домашним, в этом случае ребята придут на занятие уже с подарками.

Ведущий тоже может приготовить подарки для всей группы. Это могут быть, например, маленькие альбомчики с фотографиями путешествия и волшебными пожеланиями. Их можно сделать на родительском занятии (вместе с родителями),

предварительно согласовав затраты на покупку пленки, альбомов и печать фотографий. Кто-то из родителей может взять это на себя.

«Спасибо за прекрасное путешествие» (упражнение)

Ребята встают в общий круг. Один ребенок становится в Центр. Другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за прекрасное путешествие!» Затем вручает ему свой

## 94

подарок-амулет. Тот в ответ делает то же, и оба остаются в центре, держа за руки. Затем подходит третий, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за прекрасное путешествие!» Затем они обмениваются подарками. Таким образом группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний ребенок, замкните круг и вручите детям свои подарки. В этой церемонии также могут участвовать и родители.

Этим путешествие завершается, и ребята прощаются с Фантазией.

Ритуал выхода из сказки

См. занятие 1.

МОЙ ДРУГ — МУЛЬТИК (Т. В. КУНИГЕЛЬ)

Мишка очень любит мед! Почему? Кто поймет? В самом деле, почему Мед так нравится ему? *А. Милн. Винни-Пух и все-все-все*

В рамках программы «Сказочное королевство детства» был создан цикл занятий с использованием современного жанра кино— мультипликации. Сама программа базируется на «детском» методе сказкотерапии, который обращен к чистому и восприимчивому детскому началу, счастливому, прекрасному и любознательному взгляду на мир, на жизнь. Сказки есть в каждом доме: в дошкольном периоде они читаются детям всех возрастов. И дети их любят. Из них они черпают множество знаний, среди которых— первые представления о времени и пространстве, о связи человека с природой, с предметным миром. Сказки позволяют ребенку впервые испытать храбрость и стойкость, увидеть добро и зло.

Однако следует учитывать и реальности нашей жизни, в которой с развитием массового телевидения, при наличии домашнего видео и компьютера родители стали читать детям значительно меньше. В поединке с книгой телевизор без труда

## 95

вышел победителем, ведь смотреть зрелище легче и интереснее. И этот интерес мы решили использовать, выбрав для сказ-котерапевтической программы работы с детьми 6-8 лет мультипликационный жанр. Для мыслящего и любящего воспитателя, а также родителей мультики могут стать еще одним помощником, другом, наряду с книгой, искусством, наукой. Результат воспитания во многом определяется самим процессом воспитания. Поэтому необходимо стремиться к процессу доброму, умному, веселому, здоровому и счастливому.

Как и сказка, специальным образом подобранные мультфильмы несут метафорическую нагрузку, доступную для осмысления детям данного возраста. Ребенку мало просто посмотреть мультфильм и пересказать сюжет. Необходимо быть рядом и помогать ему осмыслить увиденное, вместе искать и находить значение тех или иных поступков героев и полученных ими жизненных уроков. В этом случае мультфильм, сказка, кинофильм никогда не уведут ребенка от реальности. Наоборот, помогут ему стать в реальной жизни активным создателем.

Занятия с детьми, проведенные совместно с родителями, дадут последним образец и еще одного вида взаимодействия и взаимопонимания, еще одну возможность весело, интересно, каждый раз по-новому общаться друг с другом.

В содержание мультфильма «упаковываются» учебные задания, которые подаются в форме игр, упражнений, этюдов.



Игры, задания, упражнения, этюды условно разделяются на несколько видов в соответствии с развиваемыми с помощью них сферами психики:

- сенсорно-перцептивная сфера (ощущения и восприятия);
- психомоторная сфера (мимики, моторики рук, общей координации движений);
- эмоционально-волевая сфера;
- произвольное внимание и память;
- коммуникативные навыки;
- мышление, воображение, речь;
- знания об окружающем мире.

**Необходимые материалы.** Телевизор; видеомagneтофон; видеокассета с мультфильмами, пульт управления видеомagneтофоном.

Материалы, необходимые для проведения отдельных занятий, указаны в конспекте.

96

В процессе просмотра мультфильма ведущий нажимает кнопку «Стоп» или «Пауза» в местах, указанных в конспекте занятий, после чего следует задание для детей. По окончании выполнения задания, просмотр мультфильма возобновляется.

#### **ЗАНЯТИЕ 1. МУЛЬТФИЛЬМ «ОРЕХОВЫЙ ПРУТИК»**

##### **Задачи:**

- 1) развитие произвольного внимания — умения максимально концентрироваться на происходящем на экране;
- 2) развитие связной речи, умения описывать предметы;
- 3) формирование умения различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния — напряженность, расслабленность;
- 4) развитие умения двигаться легко и свободно, координировать движения;
- 5) развитие моторики рук, тонких тактильных ощущений;
- 6) развитие силы голоса, высоты, длительности звучания, интонационной выразительности;
- 7) формирование представления об особенностях обонятельных ощущений;
- 8) тренировка выразительности жестов, движений, мимики.

**Необходимые материалы.** Мелкие предметы, прутик, палка, трафареты для двух замков, цветные карандаши, шарфы, большие кубы, пирамидки, игрушки, фрукты и цветы с запахом.

**Ход работы.** Просмотр мультфильма с начала.

«Стоп» № 1: Мариука уходит за грибами.

- Перечислите все предметы, которые вы увидели в доме этой семьи?
- Как звали сестру?
- Как звали брата?
- Что делала мама?

«Закончи предложение» (упражнение)

**Ход работы.** Каждый из детей по кругу заканчивает предложение «Моя мама вкуснее всего готовит...»

97

«Расскажи!» (упражнение)

**Ход работы.** «Теперь давайте попробуем рассказать начало сказки тому, кто этого еще не видел».

Желающий ребенок рассказывает содержание начала мультфильма. Другие могут помогать или дополнять.

«Стоп» № 2: Вид черного сухого дерева.

**Обсуждение.** Дети рассматривают картинки с изображением грибов и отвечают на вопросы:

- Какие грибы вы знаете?

- Почему сестра посмеялась, когда брат нашел такие красивые грибы?
- Почему ядовитые грибы не собирают?
- Что означает пословица «Не все то золото, что блестит»? Подходит ли она к этому эпизоду?

«Кто больше соберет?» (игра)

**Ход работы.** Дети собирают мелкие игрушки, детали, фишки, палочки и т. п. с условиями: а) только правой рукой, б) только левой рукой, пальцами ног, г) сжав пальцы рук в кулаки.

«Стоп» № 3: Девочка опустила голову.

**Обсуждение.** Детям предлагают ответить на следующие вопросы:

- Что произошло?
- Что чувствует Мариука?
- Как вы это узнали?

«Позовем потерявшегося» (упражнение)

**Ход работы.** Детям предлагается представить, что они в лесу. Выбирается робкий, застенчивый ребенок, который прячется в комнате. Остальные дети зовут его, интонируя в голосе и отчаяние, и надежду.

**Обсуждение.** Дети отвечают на вопросы:

- Как вы думаете, что будет Мариука делать дальше? Давайте посмотрим.
- Какое настроение у музыки?

«Стоп» № 4: Слова кустика «На дубе сидит ворон».

## 98

«Возвращение силы» (этюд)

**Ход работы.** Один ребенок изображает кустик, которому холодно, другой ребенок играет Мариуку. Проигрывается диалог:

— Что с тобой?

— Ах, как холодно (печальное выражение лица, соответствующие жесты, тихий голос). Я погибаю, мои корни грызет червяк.

— Сейчас я прогоню его (берет палку и прогоняет). Уйди!

Ребенок начинает изображать расцветающий куст, передавая это выразительными жестами, мимикой, движениями, затем на его лице появляется благодарность Мариуке.

Этюд проигрывается всеми детьми по очереди. «Стоп» № 5: Ворон: «Я уже обедал», картинка дуба.

«Превращения» (упражнение)

**Ход работы.** Дети делятся на пары. Один ребенок — дерево, другой — Мариука. Мариука дотрагивается одной стороной прутика до ребенка-«дерева», тот медленно опускается, дотрагивается другой — ребенок снова превращается в высокое дерево. Затем дети меняются ролями.

«Давайте посмотрим, что же в это время происходит с Григорашем».

«Стоп» № 6: Мышки смеются.

**Обсуждение.**

- Как вы думаете, боится ли Григораш злую Клоанцу?
- Как вы это поняли?

Что было дальше и чем закончилась эта история, мы узнаем в следующий раз.

«Страшный замок» (рисование)

**Ход работы.** Дети, используя готовый трафарет, рисуют замок.

**ЗАНЯТИЕ 2. МУЛЬТФИЛЬМ «ОРЕХОВЫЙ ПРУТИК» (ОКОНЧАНИЕ)**

«Стоп» № 1: Мариука говорит: «Моего брата забрала Клоанца».

## 99

«Сердитый — радостный» (этюд)

**Обсуждение.** Дети сидят в кругу, им предлагаются следующие вопросы:

- Как вы думаете, почему звери называли великана сердитым? Что его рассердило?
- А что сердит вас? Отчего вы бываете сердитыми? Что чаще всего сердит людей?

(Каждый ребенок высказывает свое мнение.)

- Что изменило настроение великана? Почему он стал радостным?
- Изобразите сначала сердитого великана, а потом радостного.

«Доброта» (беседа)

**Обсуждение.**

- Что вы можете сказать о девочке, какая она? Какое у нее сердце?
- Почему вы так решили?
- Кому еще она помогла? Какое сердце у человека, который всем помогает?

(Доброе, золотое, мягкое и т. д.)

«Стоп» № 2: Великан скатывается с камня.

- Как вы думаете, что надо сделать, если что-то сразу не получилось?

«Найди самое маленькое» (игра)

**Ход работы.** Детям предлагается найти в комнате то, что меньше шкафа; меньше кресла, меньше телевизора, меньше игрушки и т. п.

«Стоп» № 3: Мариука говорит: «Как же я найду среди них свой?»

«Кот и мыши» (игра)

**Ход работы.** По комнате расставляются предметы. Один ребенок изображает кота — он спит. Остальные стараются обойти комнату, преодолевая препятствия-предметы очень тихо, чтобы не разбудить кота. Кот просыпается только тогда, когда услышит шум.

100 Игры на внимание, память, мышление

**Ход работы.**

1. «Что потерялось?» Детям предлагаются для сравнения две картинки — им необходимо определить, чем они отличаются.

2. Выдаются силуэты детей или незаконченные рисунки. Задача детей — дорисовать потерявшиеся предметы. (Здесь можно использовать задания из графических субтестов Торренса.)

3. Что потерялось, исчезло со стола? Ребенок запоминает игрушки, находящиеся на столе. Пока он отворачивается, ведущий прячет оговоренное число игрушек, после чего ребенок смотрит на те, что остались, и называет игрушки, которых не хватает.

«Стоп» № 4: Мышонку падает с прутиком. **Обсуждение.**

- Что помогло мышонку найти прутик?
- С помощью какого органа мы определяем запах?

«Угадай по запаху» (игра)

**Ход работы.** Дети должны только при помощи обоняния определить предмет (банан, яблоко, апельсин, груша, роза и т. п.). «Стоп» № 5: Конец мультфильма.

**Обсуждение.**

- Что в этом отрывке понравилось больше всего?

«Великаны и колдуньи» (игра)

**Ход работы.** «Давайте попробуем представить себя великанами-богатырями и постараемся победить злую Клоанцу».

Дети делятся на две группы: великаны и колдуньи. По сигналу ведущего они начинают битву между собой, используя шарфы, при этом оговаривается, что колдуньи слабее, поэтому детям придется в конце боя по сигналу ведущего быть поверженными — упасть замертво.

Заключительная беседа

**Обсуждение.**

- Что больше всего понравилось в этой сказке?
- Какой герой больше всего понравился? Почему?
- Чему учит эта сказка?

«Замок для великана» (рисование)

**Ход работы.** Дети должны раскрасить трафарет замка для доброго великана. Выбирается лучший замок: дети предлагают два любых рисунка, кроме своего.

В дальнейшем можно провести выставку рисунков замков, обсудить с детьми, почему замки, одинаковые по силуэту, получились такими разными.

е **ЗАНЯТИЕ 3. МУЛЬТФИЛЬМ «ВАРЕЖКА»**

**Задачи:**

- 1) расширение представлений об эмоциях грусти и радости;
- 2) расширение знаний о породах собак и их роли для человека;
- 3) развитие эмпатии, умения сопереживать, понимать состояние другого человека;
- 4) воспитание бережного заботливого отношения к животным;
- 5) развитие воображения и фантазии: формирование навыка управлять мышцами тела.

**Необходимые материалы.** Веревка или лента для каждого ребенка, открытки с изображением собак, бумага, цветные карандаши.

**Ход работы.** Просмотр мультфильма с начала.

«Стоп» № 1: Девочка отдает собачку.

**Обсуждение.**

- Что произошло с девочкой?
- Как вы думаете, о чем она мечтала?
- Что чувствует девочка?

«Изобрази чувство» (упражнение)

**Ход работы.** Каждому ребенку предлагается по очереди пантомимически изобразить чувства грусти и радости.

«Стоп» № 2: Девочка начинает тянуть за собой варежку.

«На поводке» (этюд)

**Ход работы.** Каждому ребенку дается веревка, ленточка или скакалка. Ребенок представляет, что у него на поводке собака: а) маленькая; б) большая; в) огромная.

Дети по очереди демонстрируют, как они будут играть с собакой. Другие должны отгадать, какого размера собака на поводке.

«Стоп» № 3: Перед появлением выставки.

«Дразнилка» (игра)

**Ход работы.** Ребенок изображает кота, который сидит высоко (на столе) и, чувствуя себя в безопасности, дразнит собаку. Ребенок, изображающий собаку, сердится, лает, подпрыгивает, злится. Затем дети меняются ролями.

«Необыкновенный хор» (упражнение)

**Ход работы.** Ведущий делит детей на две команды: одни — «кошки», другие — «собаки». «Кошек» просят попеть по-кошачьи — «Мяу, мяу» на мотив «Мы едем, едем, едем в далекие края...», «собаки» по команде тоже вступают в хор, но на своем языке — «Гав, гав!». Песня получается очень веселая!

«Стоп» № 4: Судья смотрит в бинокль.

**Обсуждение.**

- Почему собаки такие разные?
- Чем они отличаются друг от друга?
- Какие породы собак вы знаете?
- Для чего нужны разные породы?
- Может ли пудель быть сторожевой собакой?

Ведущий предлагает детям рассмотреть открытки с изображением собак, уточняя функциональное назначение каждой породы.

«Придумаем клички собакам» (упражнение)

**Обсуждение.**

- Какое имя подойдет крупной, маленькой собаке? Дети предлагают свои варианты.
- «Стоп» № 5: Конец соревнований. **Обсуждение.**
- Что случилось?
  - Почему девочка такая грустная?
  - Что бы вы хотели изменить в этой ситуации? «Стоп» № 6: Конец мультфильма.

103

«Придумай продолжение» (упражнение)

**Ход работы.** Сначала дети придумывают свои варианты возможных поступков мамы. Затем разыгрывают этюд «Радость»: они изображают радующуюся девочку, играющую с собачкой.

**Заключительная беседа**

**Обсуждение.**

- Чему учит эта сказка?

«Картинка к мультфильму» (рисование)

**Ход работы.** Детям предлагается задание нарисовать картинку к мультфильму.

**ЗАНЯТИЕ 4. МУЛЬТФИЛЬМ «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ХОМЫ»**

**Задачи:**

- 1) развитие внимания, наблюдательности, зрительной памяти;
- 2) формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную, и наоборот;
- 3) развитие силы голоса, интонационной выразительности;
- 4) развитие умения свободно и ясно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения, умения устанавливать причинно-следственные связи;
- 5) развитие координации движений, чувства равновесия;
- 6) осознание детьми своих желаний, их направленности;
- 7) воспитание чувства ответственности за свои поступки.

**Необходимые материалы.** Коробки из-под обуви, бечевка или длинный шарф шириной около 15 см, бумага и цветные карандаши.

**Ход работы.** Просмотр мультфильма с начала. «Стоп» № 1: Два домика.

«Угадай, как выглядит хозяин домика» (упражнение)

**Ход работы.** Детям предлагается пофантазировать и описать внешний вид сказочных героев, живущих в каждом из домиков.

«Стоп» № 2: Суслик делает зарядку, Хома лежит.

104 «Начало дня» (упражнение)

**Ход работы.** Дети изображают, как встречает новый день Хома (лежат на ковре), затем — Суслика, встречающего новый день зарядкой. Каждому ребенку предлагается вспомнить упражнения, которые делал мультипликационный герой. Затем ведущий проводит игру на внимание: по его сигналу (он командует — «Хома!», «Суслик!») дети изображают то Хому, то Суслика.

«Стоп» № 3: Хома говорит: «Это я устал».

**Обсуждение.**

- Как вы думаете, человек устает, когда делает что-то за него?
- А что вы любите, чтобы за вас делали?
- Какая польза для вас, если за вас делают другие?
- Например, мама почистила за вас зубы, какая вам от этого польза? А какой вред?
- А если за школьника папа сделал домашнее задание, какая от этого польза ученику? А какой вред?
- А если кто-то захочет за вас съесть мороженое, сходить в парк, вы согласитесь? А почему?

«Стоп» № 4: Слова Хома: «За тебя я бояться буду».

«Два образа» (этюд)

**Ход работы.** Детям в парах предлагается передать два образа, демонстрируемые героями мультфильма: образ главного, руководящего действиями другого, а также образ слабого, подчиняющегося. Обращается внимание на громкость голоса, интонации, движения тела, жесты.

Детям можно предложить следующий текст для разыгрывания:

Суслик: Может, хватит?

Хома: Плавай, плавай.

Хома: Переходим к завтраку. Беги на дальнее поле за стручками.

Суслик: Через рощу? Через рощу — я лисы боюсь!

Хома: Не бойся, за тебя я бояться буду.

«Стоп» № 5: Хома прошел по бревну.

105

«Поход за горохом» (упражнение)

**Ход работы.** Ребенок изображает сбор гороха: собирает коробки, складывает их одна на одну, берет руками перед собой, как Хома горох, затем идет с ними через болото по мостку (две веревки изображают мостик). Остальные дети изображают лягушек. Затем происходит смена ролей.

«Стоп» № 6: Хома перешел болото во второй раз.

**Обсуждение.**

- Сколько было лягушек?
- Сколько было слева?
- Сколько было справа?
- Сколько шло по бревну?
- Теперь проверим свои ответы — посмотрим еще раз этот эпизод. Итак, сколько было лягушек?

«Стоп» № 7: Конец мультфильма.

Заключительная беседа

**Обсуждение.**

- Почему же Хома остался голодным?
- Чему учит эта сказка?

«Придумай продолжение» (упражнение)

**Ход работы.** Детям предлагается придумать, что будет завтра, когда Суслик и Хома встретятся утром. Будет ли Хома вести себя так же или по-другому? Как по-другому? Все то, что они делали раньше, как они будут делать теперь?

«Мои друзья» (рисование)

Дети рисуют картину под названием «Мои друзья».

**ЗАНЯТИЕ 5. МУЛЬТФИЛЬМ «ОН ПОПАЛСЯ»**

**Задачи:**

8) тренировка произвольного внимания, зрительной, слуховой памяти;

106

9) формирование логического мышления детей;

10) развитие пластичности, координации движений;

11) работа со страхами;

12) развитие позитивного отношения к жизни, закрепление положительных эмоций, стимулирование воображения.

**Необходимые материалы.** Канат или скакалка, бланки с заданиями, бумага, карандаши.

**Ход работы.** Просмотр мультфильма с начала. «Стоп» № 1: Белочка спешит.

«Белочка» (этюд)

**Ход работы.** Дети передают состояние спешащего человека.

**Обсуждение.**

• Как вы думаете, почему спешит белочка? Куда? «Стоп» № 2: Барсук выходит из норки. **Обсуждение.**

- Что случилось с барсуком?
- А почему он вдруг заболел?

«Стоп» № 3: Белочка говорит: «Эх, ты!» **Обсуждение.**

• Так куда же и зачем спешила белочка? «Стоп» № 4: После диалога белки и барсука. **Обсуждение.**

- Кого здесь можно назвать смелым?
  - Как вы это поняли?
  - Какие животные считаются смелыми?
- «Закончи фразу» (упражнение)

**Ход работы.** Детям предлагается изобразить смелое животное, проговорить «Я смелый как ...» (лев, тигр, собака и т. д.) и передать голосом смелые звуки выбранного животного.

«Стоп» № 5: Белочка говорит: «А мы думали, ты первый начал».

«Перетягивание каната» (игра)

**Ход работы.** Детям предлагается попробовать перетянуть соперника на свою сторону при помощи каната. «Стоп» № 6: Рыбалка.

107

**Обсуждение.**

- Что это за рыба, кто узнал?
  - Каких еще рыб вы знаете?
- «Рыболов» (игра)

**Ход работы.** Ведущий в центре со скакалкой кружится вокруг себя и раскручивает над полом скакалку. Дети, стоящие вокруг, должны ее перепрыгнуть, то есть не попасться на удочку.

«Стоп» № 7: Мышонок говорит: «Я сам зайку выручу».

**Обсуждение.**

- Сколько героев уже идет выручать зайку?
- Постройте их по росту, начиная с самого высокого. Кто самый высокий в этой компании, кто поменьше, еще меньше, а самый маленький?

«Построимся» (игра)

**Ход работы.** Детям предлагается построиться по росту и затем пройти по тропинке через лес, через кусты, обогнуть яму, перебраться через поваленное дерево, переплыть на лодке озеро и т. д.

«Стоп» № 8: Барсук говорит: «Вот она, берлога».

**Обсуждение.**

- Зачем барсук предлагает залезть на дерево?
- Какой у него план?
- Почему бобер не принимает предложение барсука залезть на дерево?
- Кто из героев мультфильма вам нравится, кто не нравится? Почему?

«Стоп» № 9: Белочка говорит: «Не может быть!» Силуэт медведя в окне.

**Обсуждение.**

- Как вы думаете, герои правильно думают о том, что там происходит?
- А как вам кажется, что там на самом деле?
- Почему барсук решил, что будут варить суп?
- Как вы понимаете пословицу «У страха глаза велики»?

108

- Вспомните, были ли в вашей жизни похожие ситуации, когда вы преувеличивали опасность? Вы боялись чего-то, что оказалось неопасным?

- Расскажите свою историю так, чтобы стало страшно другим, так, как это сделал барсук.

- Придумайте страшную историю и расскажите ее шепотом, страшным голосом.

**Ход работы.** «Давайте посмотрим, что же было на самом деле».

«Стоп» № 9: Конец мультфильма.

Заключительная беседа

**Обсуждение.**

- Мультик называется «Он попался», а как бы вы его назвали?

- Вспомните, в каком порядке животные шли выручать зайку?

«Все вместе» (игра)

**Ход работы.** «Герои мультлика после того, как попили чай, стали дружно все вместе играть и каждый зверек предлагал свою игру. Давайте и мы поиграем вместе с вами».

*Вариант 1.* Среди детей распределяются роли героев мультфильма, и каждый ребенок по очереди предлагает детям сыграть в ту игру, которую он предложит. Если требуется, ведущий помогает ребенку вспомнить какую-нибудь игру.

*Вариант 2.* Ведущий предлагает игры сам:

- От имени Зайчика — игру «Попрыгунчики»: «Давайте узнаем, кто прыгнет дальше всех, перепрыгнет предмет (мячик, воздушный шарик и т. д.), перепрыгнет друг через друга (чехарда)».

- От имени Белочки — игру «Поймай шишку и закончи слово»: ведущий начинает слово, произнося первый слог, а ребенок его заканчивает. «Отгадай, что я хочу сказать! По...» и т. д.

- От имени Бобра — рисование по заданным командам на листе в клеточку домика или других предметов (2 клетки вверх, 3 влево, 2 вниз и т. д.).

- От имени Мышки — игра «Кот и мыши».

109

- От имени Барсука — игра «Ягоды, рыбы, животные»: ведущий указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Ягоды, рыбы, животные...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать выпавшее ему понятие, например рыбу.

- От имени «Медведя» — игра «Пройди и не задень».

## ПРАКТИКА СКАЗКОТЕРАПИИ С ПОДРОСТКАМИ

— А ты кто?

— Я и сама не знаю.

— Если ты не знаешь, то я тем более.

— Я знаю, кем я была сегодня утром, но с тех пор я уже несколько раз менялась...

*Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес*

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ СКАЗКОТЕРАПИИ ПОДРОСТКОВ

### ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст — это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период формирования эго-идентичности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку в нем утверждаются жизненные позиции и принципы, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. *Главные мотивационные линии* этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, — это *самопознание, самовыражение и самоутверждение*.

Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и



неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — с желанием уединиться, развязность соседствует со стеснительностью, романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью, на смену искренней нежности,

### *III*

ласковости могут быстро приходить черствость, отчужденность, враждебность и даже жестокость.

В подростковом возрасте у ребенка появляется и усиливается стремление быть взрослым, что обуславливает изменение поведения и создает совершенно новую ситуацию личностного и психологического развития. Она требует и порождает трансформацию всей системы отношений подростка — и к окружающим людям, и к самому себе.

Подростковый возраст — это возраст поиска и обретения себя. Вопросы, на которые предстоит ответить подростку, непростые: «Кто я?», «Откуда пришел?» и «Куда я иду?» В процессе поиска ответов на них возникает много трудностей. Если у подростка формируется одна из установок: «Я не нравлюсь», «Я не способен», «Я не значу», — это приводит к изменению личности в отрицательную сторону. Такой подросток становится «трудным». На основе отрицательных самопредставлений строится и его негативное поведение.

История самостановления — это история героя, так часто встречающаяся в мифах и сказках. Каждый подросток становится на путь «героя», проходя через испытания, преодолевая трудности, делая тот или иной выбор. Используя героическую сказку или миф в коррекционной работе с подростками, мы помогаем им в этом выборе. Сам подросток не в состоянии пройти множество путей, сделать множество выборов, получить множество различных результатов. Но, идентифицируя себя с героем мифа или сказки, он имеет такую возможность. Опираясь на опыт других «героев», он сможет выбрать, по какому пути пойти ему самому.

Групповые и индивидуальные занятия с подростками проводятся один раз в неделю по полтора-два часа. Оптимальное число участников в группе — 8-12 человек. Исходя из возрастных новообразований, наиболее эффективной представляется групповая форма работы.

### *ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ*

В сказочном путешествии можно предлагать подросткам различные игры и упражнения, направленные на развитие интереса к самому себе, рефлексии, повышение самооценки и

### *III*

уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения и накопление положительного эмоционального опыта.

На первом занятии мы можем узнать, какие герои отправятся в сказочное путешествие. Для этого можно предложить следующее упражнение.

«Сказочная поляна» (упражнение)

#### **Задачи:**

- 1) развитие интереса подростка к самому себе;
- 2) стимулирование творческого самовыражения;
- 3) развитие рефлексии.

**Ход работы.** Участники сидят в кругу.

«Мы оказались на сказочной поляне страны Фантазия. Именно с нее начнется наше путешествие. Попав сюда, каждый из нас преобразился в сказочного героя. Какие же герои собрались на поляне? Сейчас каждый из вас должен представить себя. Каждая строчка представления должна начинаться словами: «Я», «Мой», «У меня»... Например:

«Я— Белый рыцарь. Я люблю лошадей. Я сильный, могу защищать кого-нибудь. У меня много друзей. Я хотел бы, чтобы у меня был ручной гепард».

**Обсуждение.** После представления всех участников ведущий спрашивает у героев:

- Чье самописание понравилось больше всего?
- С кем они хотели бы встретиться в Фантазии?
- Что они могли бы дать волшебной стране?

«Свиток правил» (игра)

В любой групповой работе важен этап принятия правил, в соответствии с которыми группа будет существовать. В сказ-котерапевтической группе с подростками разработка и принятие правил проходит в игровой форме.

**Необходимые материалы.** Большие листы бумаги или обоев и маркеры или фломастеры. Могут быть использованы краски для граффити (пульверизаторы для окраски автомобилей), если подростки захотят оформить правила в этом стиле. В таком случае на стены заранее нужно будет прикрепить обои.

**Ход работы.** «Жизнь страны Фантазии протекает по определенным правилам. Но самое интересное в том, что эти правила определяют те, кто путешествует по этой стране. Каждый

113

из вас может установить здесь любые законы, которые покажутся вам разумными. Какие правила каждый из вас введет в этой стране?

Сейчас каждый герой получит свиток, на котором он должен будет записать свои правила. Затем он объявит их для всех жителей и гостей страны Фантазии. На эту работу у вас есть 10 минут».

После того как все путешествующие герои огласят свои правила, необходимо составить из них один список, который будет действовать на территории Фантазии все то время, пока продолжается путешествие. Для этого необходимо выделить общие для всех правила, а также предложенные отдельным участником, но которые готовы принять и остальные.

Единый свод правил можно записать на отдельном листе и украсить. Он будет висеть на стене на протяжении всего путешествия.

**Обсуждение.** Обсуждение проходит по следующей схеме:

- Какое из собственных правил тебе кажется особенно важным?
- Понравилось ли тебе чье-то другое правило?
- С какими правилами ты был совершенно не согласен?
- Сложно ли будет тебе соблюдать принятый свод правил?

Упражнения с зеркалами: общие принципы

На сказкотерапевтических занятиях с подростками часто используется зеркало. В древних философских концепциях зеркало — символ души, удерживающий и хранящий все впечатления, а также проекция сознания и познания. Часто зеркало воспринималось как дверь («Алиса в Зазеркалье»), и поэтому оно может быть частью ритуала «перемещения» в сказочную страну или страну Фантазию.

«Чтобы попасть в страну Фантазию, каждый герой, отправляющийся в путешествие, должен подойти к этому волшебному зеркалу, посмотреть одну минуту на себя и сказать что-то хорошее о себе в утвердительной форме. Например: «Я хороший друг», «Я красивая», «Я сильный» и др. Это пароль для входа.

Утверждения не должны повторяться. Каждый раз при «входе» называется новое достоинство.

114

При выходе из страны Фантазия необходимо снова посмотреть на себя в зеркало и, повторив названное при входе свое достоинство, добавить, как оно помогло в

путешествии. Например: «Я хороший друг. В пути я не оставил в беде своих друзей», «Я красивая. Красота помогала мне в общении» и т. д. Это пароль для выхода».

На своем сказочном пути герои сталкиваются с различными испытаниями. Одним из них может быть встреча с «Зеркальным Оракулом» или с «Волшебными зеркалами троллей».

«Зеркальный Оракул» (упражнение)

**Необходимые материалы.** Зеркала по числу участников (могут быть разные).

**Ход работы.** Участники рассаживаются по кругу. На каждом стуле лежит зеркало. Это и есть «Зеркальный Оракул».

«Путешествуя по Фантазии, мы оказались в ущелье Зеркального Оракула. Каждый из героев сталкивается с ним на своем пути. Только тот сможет продолжить путь, кто задаст Оракулу вопросы и получит ответы. Обратитесь к нему с вопросами:

- Кто я?
- Что я люблю?
- Что я не люблю?
- Что меня пугает?
- Что имеет для меня большое значение?
- Что я хочу?»

Эта работа занимает около 5 минут. **Обсуждение.** Затем проводится обсуждение:

- Какой вопрос оказался для вас самым сложным?
- Что отвечал Оракул?
- Какой ответ понравился больше всего?
- Для чего, на ваш взгляд, в стране Фантазия существует Зеркальный Оракул?

«Волшебные зеркала троллей» (упражнение)

**Необходимые материалы.** Два зеркала примерно одного размера. Одно должно быть простым, в обычной рамке или без нее. Другое — нестандартной формы в красивой рамке, резной или литой. Рамки можно сделать из картона, придав обычным зеркалам волшебную форму; два листа бумаги, фломастеры.

115

**Ход работы.** «Страну Фантазия населяют различные волшебные существа. Глубоко под землей живут тролли-зеркальщики. Они делают разные волшебные зеркала. Сегодня нам предстоит пройти испытание волшебными зеркалами троллей. Зеркало в простой рамке показывает герою мир в серых, пессимистичных красках. Зеркало в ажурной рамке показывает мир в ярких, оптимистичных красках. Каждому герою необходимо подойти по очереди к каждому зеркалу, посмотреть в него и записать на листе, что лежит под зеркалом, первые, что пришли в голову, пессимистичные и оптимистичные утверждения о себе».

Каждому участнику предоставляется для рассказа 2 минуты.

**Обсуждение.** Обсуждение проводится по следующим вопросам:

- Как вы чувствовали себя, когда смотрели в зеркала троллей?
- Какое зеркало понравилось больше?
- Как получается, что одни герои смотрят больше в одно зеркало, а другие в другое?
- Чего сможет достичь каждый герой, если будет смотреть только в одно зеркало?

«Замок героя» (игра)

Часто у «трудных» подростков повышена агрессивность, и в связи с этим существуют проблемы конструктивного взаимодействия друг с другом. Для их разрешения в сказочном путешествии можно предложить следующую игру.

**Необходимые материалы.** Скотч, ножницы, картон, коробки разного размера, ватман.

**Ход работы.** «Недавно в стране Фантазия прошел сильный ураган, который наслала на нее великая колдунья Ничто. Этот ураган разрушил прекрасные замки волшебной страны. Настоящие герои не только борются со злом, но и создают что-то новое и

прекрасное. Сейчас нам необходимо разделиться на три группы по четыре человека. Затем каждая группа героев, используя предложенные материалы, должна за 15 минут создать свой волшебный замок. А теперь очень важный момент— в процессе работы нельзя разговаривать друг с другом, постарайтесь найти другие способы взаимодействия между собой».

116

Через 15 минут группы представляют свои замки. **Обсуждение.** Вопросы для обсуждения:

- Хватило ли материала?
- Как работала ваша группа?
- Был ли у вас ведущий?
- Как вы понимали друг друга?
- Довольны ли вы результатом?
- Сердился ли кто-то на кого-то?
- От чего зависит успех при такой работе?

«Ослиная шкура» (упражнение)

Во многих ситуациях подростки воспринимают себя как имеющих более низкое или высокое положение по отношению к окружающим. Обе эти позиции изолируют их от других людей и неизбежно приводят к возникновению напряжения в отношениях. Для снятия такого рода напряжения и коррекции самооценки можно предложить это упражнение.

**Ход работы.** «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда— хуже. Но настоящие герои чувствуют себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Мы попали в заколдованный лес и бродим в нем. Пускай каждый сейчас представит, что все другие герои хуже него... Они все слабее тебя, не такие умные, не такие красивые, как ты... Ты один настоящий герой. И не просто герой, а Принц или даже Король волшебной страны. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (1 минута)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На тебе теперь надета ослиная шкура. Это ведьма надела ее на тебя. Ее не так просто снять. А все вокруг видят тебя таким и смеются. Они гораздо сильнее и умнее тебя. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (1 минута)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы на волшебной поляне. Разбейтесь на пары. Один из вас должен стать Королем, а другой — «Ослиной шкурой». Пусть Король расскажет своему партнеру, что ему дает ощущение превосходства, что он чувствует при этом состоянии (1-2 минуты).

Теперь пусть «Ослиная шкура» расскажет о своих чувствах (1-2 минуты).

117

Сейчас чары спали, и все герои снова стали равными. Никто не лучше и не хуже других. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? Расскажите об этом друг другу». (1-2 минуты)

**Обсуждение.** Вопросы для обсуждения:

- Что дает ощущение, что ты Король?
  - Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
  - Какие есть преимущества у «Ослиной шкуры»?
  - А какие недостатки?
  - Какие преимущества дает равноправие?
  - Бывали ли в твоей жизни моменты, когда ты был Королем? А «Ослиной шкурой»?
- «Сон героя» (упражнение)

Для того чтобы человек мог справляться с ежедневными проблемами, ему нужен позитивный образ будущего. Особенно это важно в наше время, когда ребята со всех сторон слышат о том, что ничего хорошего от будущего ожидать нельзя.

**Ход работы.** «Мы долго путешествовали и устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (15 секунд)

Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет... Где вы живете... Что вы делаете... (15 секунд)

Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (15 секунд)

Теперь сделайте три глубоких выдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что вы увидели о самом себе.

Теперь возьмите по листу бумаги, ручку и запишите, какие вы будете через пять лет: где будете жить и работать, кто будет рядом, как вы достигли этого и т. д.» (10 минут)

Когда листочки заполнены образами будущего, подростки вновь занимают свои места в кругу, где проводится обсуждение:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что-то, что не понравилось?

118

• Что хотели бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого нужно предпринять?

**ЛАБИРИНТЫ Я** (Н. А. САКОВИЧ) *Коррекционно-развивающая программа для подростков*

Трудности и противоречия, связанные с формированием Я-концепции подростка и влияющие на характер его взаимодействия с социальным окружением, с референтной группой, с близкими людьми, нередко создавая атмосферу страха, вызывая ощущение «одиночества среди толпы», рождая чувства неуверенности, замешательства, бессилия, а подчас и агрессии, можно преодолеть. Опыт, приобретенный на занятиях программы «Лабиринты Я», оказывает не только эффект «поддержки» в сложный для подростков период, но и создает определенный социально-психологический «иммунитет», помогающий решать сложные проблемы, возникающие в межличностном общении. Новые положительные Я-схемы («Я значу», «Я любим», «Я могу» и т. п.), а также новые умения и навыки, которые формируются в процессе программы, как показала практика, помогают эффективно преодолевать сложности реального мира.

**Цель.** Содействие формированию позитивной Я-концепции подростков «группы риска».

**Задачи:**

- 1) накопление эмоционально-положительного опыта;
- 2) снятие напряжения, тревожности, агрессивности;
- 3) формирование мотивации на самопознание;
- 4) развитие интереса к себе; 5) позитивизация Я-схем;
- 6) повышение самооценки;
- 7) повышение уверенности в себе;
- 8) развитие вариативности мышления;
- 9) стимулирование творческого самовыражения.

**Необходимые материалы.** Бумага разного формата,

обои, ватман. Краски акварельные или гуашь. Карандаши, фломастеры, восковые мелки. Цветная бумага, фольга, журналы с картинками. Клей, кисточки, ножницы. Материалы для изготовления марионетки. Материалы для изготовления «Волшебной

119

краски». Несколько клубочков шерстяных ниток. Воздушные шары.

**Группа.** Число участников: 8-12 человек. Возраст участников: 14-15 лет.

## *ЗАНЯТИЕ 1. «ВСТРЕЧА СО СКАЗКОЙ ДЕТСТВА»*

«Имя» (игра)

**Задача.** Знакомство участников.

**Ход работы.** Каждый участник называет свое имя. Затем на первую и последнюю буквы своего имени он называет свои качества, которые ему помогают и мешают в общении. Знакомство происходит по кругу.

Принятие групповых норм

После знакомства нужно рассказать участникам о групповых нормах и помочь принять их.

1. Правило «Здесь и теперь» — предметом анализа и обсуждения могут являться те процессы, которые происходят в группе в данный момент. Этот же принцип распространяется на чувства, мысли и переживания. Подросткам следует продемонстрировать важность того, что происходит именно сейчас. Это позволит им в процессе занятий сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии.

2. Искренность и открытость — соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь.

3. Принцип «Я» — основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализе и рефлексии. Оценка другого осуществляется через высказывание собственных чувств и переживаний. Допустимы только Я-высказывания.

4. Активность — желательно активное участие всех.

5. Конфиденциальность — вся информация относительно конкретных участников должна сохраняться в группе — это условие психологической безопасности и самораскрытия.

120

«Ассоциации» (разогрев)

Группа делится на пары. Каждый участник на листе бумаги рисует на своего партнера ассоциации (если бы он был цветом, предметом, животным, музыкальным направлением, то каким?). На эту работу отводится 10 минут. Когда ассоциации готовы, можно с их помощью представить своего партнера.

Для составления ассоциативного ряда можно воспользоваться готовыми образами, вырезав их из журнала и наклеив на бумагу.

«Рисунок на сказочную тему» (основное задание)

Участникам группы предлагается разный изобразительный материал и дается задание нарисовать любимую сказку детства или любимого сказочного героя.

**Обсуждение.** Как следует проводить обсуждение? Предлагаем следующую схему, в основу которой положены рекомендации J. Bowers (1992):

1. Дайте подростку рассказать о своей работе так, как он этого хочет, — это основополагающее, «золотое» правило.

2. Попросите подростка прокомментировать те или иные части рисунка, прояснить их значение, описать определенные формы, предметы как персонажи. Следование этому плану поможет избежать преждевременных предположений относительно содержания работы.

3. Попросите подростка описать работу от первого лица и возможно, сделать это с каждым из элементов изображения. Он может построить диалоги между отдельными частями работы независимо от того, являются ли эти части персонажами, геометрическими формами или объектами. Комментарии подростка могут касаться внешних или внутренних свойств предмета

4. Если ребенок не знает, что означает та или иная часть изображения, психолог может дать объяснение, однако следует спросить подростка, насколько это объяснение представляется ему верным.

5. Побуждайте подростка фокусировать внимание на цветах. О чем они говорят ему? Даже если он не знает, что цвет означает, фокусируясь на цвете, он может что-то осознать.

6. Помогайте подростку осознать связь между его высказываниями о работе или ее частях и его жизненной ситуацией

121

осторожно задавая ему вопросы о том, что в его жизни происходит и как это может отражать его работа.

7. Обратите особое внимание на отсутствующие части изображения и пустые пространства на рисунке.

8. Иногда следует принять изображение буквально, иногда следует искать нечто противоположное изображенному, в особенности если есть основания для такого предположения. Если изображение не соответствует реальному образу, это может быть изображение подростка с сильным Эго, уверенного в себе, либо нереалистичский (идеальный) образ «Я» ребенка со слабым Эго.

9. Просите подростка рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения. Необходимо спрашивать о самочувствии ребенка в разные периоды работы; таким образом можно избежать многих защитных реакций.

10. Предоставьте подростку возможность работать в удобном для него темпе и с сознанием того, что он будет изображать нечто, что может изобразить, и отражать те состояния, которые он готов отражать.

11. Стремитесь выделить в работах подростков наиболее устойчивые темы и образы. Со временем каждый подросток будет готов увидеть в своих работах единые смысловые линии.

Каждый берет в руки свою работу и садится в круг. Далее необходимо представить свою работу, рассказать, что нравится в герое, почему выбрана та или иная сказка и т. д., по предложенной выше схеме обсуждения.

«Первое впечатление» (завершение работы)

Группа сидит в кругу. «Посмотрите еще раз, пожалуйста, на соседей справа и слева. Прежде чем вы пойдете домой, встаньте и скажите ребятам, с которыми сегодня познакомились, каждому в отдельности, что вам понравилось в них».

**ЗАНЯТИЕ 2. «УДИВИТЕЛЬНЫЕ СУЩЕСТВА»**

«Воздушные шары» (разогрев)

**Задачи.** Усиление чувства группы, создание положительного эмоционального настроения.

122

**Ход работы.** Все участники стоят в кругу. «Сегодня на занятии мы с вами будем использовать воздушные шары. Предлагаю начать вот с этого шара (ведущий держит в руках один воздушный шар). Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали».

Второй круг: шар передается только ногами (сжав шар коленками).

Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу).

«Существа из шариков» (основное задание)

Все участники возвращаются на свои места. Психолог дает в руки каждому по надутому воздушному шару. «Когда-то давно на земле жили удивительные существа. Они

выводились из яиц и были полностью отличны друг от друга. Падение метеорита на землю остановило их существование. Но мы с вами можем сейчас закрыть глаза, представить, что в руках у каждого из нас яйцо удивительного существа, которое готово вылупиться и выйти на свет. Давайте представим, кто же вылупится из яйца, как это существо будет выглядеть, какое оно будет по характеру. Затем нарисуйте, пожалуйста, это существо, придумайте ему имя и историю его жизни».

Психолог включает приятную, специально подобранную музыку.

**Обсуждение.** В руках каждого участника находится изображение вылупившегося из его шарика существа. Каждый должен назвать его, представить и рассказать его историю.

«Первое впечатление — 2» (завершение работы)

**Задачи.** Установление позитивной, поддерживающей обратной связи, что способствует переносу результатов занятия в повседневную жизнь участников. Что особенно важно для подростков с негативной Я-концепцией, данное упражнение позволяет им «потренироваться» в получении позитивной обратной связи, в нахождении адекватных формулировок для своих впечатлений.

**Ход работы.** «Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева. Вспомните первое

123

впечатление от контакта с ним. Сейчас каждый по кругу выскажет свои первые впечатления».

**ЗАНЯТИЕ 3. «ЗА МАСКОЙ»**

«Общий признак» (разогрев)

**Задачи.** Снижение напряженности, повышение настроения, активизация внимания и мыслительных процессов.

**Ход работы.** Участники садятся в круг, в центре которого стоит психолог. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например: «Пересядьте все те, у кого карие глаза», — и все, у кого карие глаза, должны поменяться местами».

При этом ведущий тоже принимает участие в игре и должен успеть занять освободившееся место, оставшийся без места продолжает игру. По окончании игры можно спросить подростков: «Как вы себя чувствуете?»

«Создай маску» (основное задание)

**Ход работы.** Подросткам предлагается сделать маску. Главное, чтобы маска каждого отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта и затем с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил.

После завершения изображения маску необходимо вырезать, надеть себе на лицо.

**Обсуждение.** По очереди «оживают» маски всех участников и каждой маске предоставляется время для выступления. Психолог обращается к ним с вопросом, что они хотели бы рассказать о своем владельце. Затем группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на

124

себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала эта маска на предыдущем этапе. Другой ребенок в паре должен проговорить то, что он чувствует, когда видит эту маску и слышит эти слова.

«Сильные стороны» (завершение работы)



Задачи. Создание положительного эмоционального настроя в конце занятия, получение каждым подростком личностной обратной связи, которая так важна для него.

Ход работы. «Закончим сегодняшний день так: бросая по очереди мяч друг другу! будем говорить о сильных сторонах того, кому направляем мяч. Мяч должен побывать у каждого».

#### *ЗАНЯТИЕ 4. «ТЕАТР МАСОК»*

«Путаница» (разогрев)

Задача. Манипуляция психологическими пространствами с целью тренировки реакции подростков на трансформацию зон комфорта.

Ход работы. «Сейчас один из вас, доброволец, должен выйти за двери. Остальные должны встать в круг и взяться за руки. После того как образуется плотное кольцо, необходимо «запутаться», не разжимая рук. Когда «клубок» будет готов, мы пригласим ведущего, который «распутает» группу».

Можно провести путаницу еще раз, предложив кому-либо из группы «запутать» всех остальных, а другому ведущему распутать.

«Драматизация с масками» (основное задание)

Ход работы. «Сейчас каждый из вас возьмет в руки свою маску, которую изготовил на прошлом занятии. Мы уже знакомы с ними. Ваша задача — сначала придумать историю, в которой будут участвовать эти маски, а затем проиграть ее. В сюжете и драматизации обязательно должны быть задействованы все маски».

Время на выполнение этого задания — 30 минут.

Лучше не помогать подросткам придумывать историю. Они сами должны решить, кто будет сценаристом, кто — режиссером,

125

либо они найдут групповое решение. Когда история будет готова, можно помочь им, в случае необходимости, организовать пространство для драматизации. Поскольку важны спонтанность и импровизация, представление начинается без предварительных репетиций.

Обсуждение. Участники возвращаются в круг. Каждому подростку предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях, связанных с работой, о том опыте (негативном или позитивном), который он получил.

Драматизация, в которой наиболее полно реализуются основные принципы личностного роста подростков — событийность, театральность, демократичность, экологичность, — позволила подросткам «примерить» различные маски и роли, получая в психологически защищенной комфортной обстановке тот опыт, который они смогут применить в реальной жизни. Следующее за ней обсуждение происходившего направлено на то, чтобы они научились проговаривать свои переживания и принимать переживания других.

«Покажи пальцем» (завершение работы)

Задача. Реализация обратной связи в группе.

Ход работы. Участники садятся в круг. Психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто, с точки зрения каждого участника, обладает определенным свойством. Он задает следующие вопросы: «Покажите самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто помог вам сегодня. Того, кто был звездой группы. Того, кто особенно много шутил и т. д.»

#### *ЗАНЯТИЕ 5. «МНОГОГРАННОЕ „Я“»*

«Шеренга» (разогрев)

Задачи. Осознание невербальных средств установления контакта, апробация их в безопасных условиях группы, предоставление шанса проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, что,

прежде всего, необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

**Ход работы.** «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз: от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали».

На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос: от самых светлых к самым темным. Условия те же.

Последнее задание самое сложное: необходимо построиться по росту с закрытыми глазами и не разговаривая.

По окончании психолог может задать вопросы: «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вам больше всего понравилось?» и др.

Коллаж «Грани моего „Я“» (основное задание)

**Ход работы.** «Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них на листе бумаги составить композицию на заданную тему. Если в композиции чего-либо не хватает и этого не нашлось в предлагаемых журналах, то вы можете дорисовать или дописать все необходимое самостоятельно».

Во время работы над коллажем может звучать приятная музыка. Время работы — 30 минут.

**Обсуждение.** Все участники возвращаются в круг и представляют свои коллажи. Хорошо, если подростки раскроют значение каждого символа в их коллаже. Это позволит глубже осознать составляющие Я-концепции каждого.

«Комплименты» (завершение работы)

**Задачи.** Стабилизация и повышение самооценки подростков, актуализация их личностных ресурсов.

**Ход работы.** Участники делятся на две группы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круг стоят лицом друг к другу — «Сейчас я засеку время — одну минуту, — в течение которой те, кто стоят во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив участнику из внутреннего круга. Через минуту они меняются, и стоящие во внутреннем круге говорят комплименты стоящим напротив участникам внешнего круга. Затем внешний круг передвигается по часовой стрелке на одного человека, и задание повторяется уже с

другими партнерами. Внешний круг двигается, пока первые пары не совпадут».

## ЗАНЯТИЕ 6. «ЛЮДИ И КУКЛЫ»

«Атомы» (разогрев)

**Ход работы.** Все участники становятся в круг. «Представим себе, что всё мы — атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное. Здесь оно будет зависеть от того, какое число назову я. Все мы сейчас начнем быстро двигаться по комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число. И тогда атомы должны объединиться в молекулы соответственно этому числу».

**Обсуждение.** По окончании упражнения психолог может спросить у подростков: «Как вы себя чувствуете?», «Что вам понравилось?» и т. д.

Изготовление марионетки (основное задание)

**Задачи.** Психодиагностика, развитие интереса к себе, повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции, развитие саморегуляции и самоуправления.

**Необходимые материалы.** Два куса ткани размером 50 x 50 см для верхнего платья и 70 x 70 см для нижнего платья (брюк). Футляр от киндер-сюрприза, как основа для головы. 4-5 мелких предметов: бусинки, кнопки, скобки, бисер и т. п. Эти предметы помещаются в футляр от киндерсюрприза. Каждый предмет наделяется качеством, которого у подростка нет, но которое ему хотелось бы иметь или развить в себе (эффект «мозгов» Страшилы из сказки «Волшебник изумрудного города»). При движении

марионетки мелкие предметы в футляре будут шуметь, создавая тем самым эффект действия заложенных качеств, их присутствия. Вата для головы и рук. Чулок для головы и рук. Нитки, мочалка, магнитная лента от аудиокассеты либо что-то другое для изготовления волос. Пуговицы или клеящаяся бумага для глаз и рта. Нитки типа ирис для «подвязывания» марионетки. 2 иглы (маленькая и большая), ножницы, клей. Украшения для марионетки.

128

**Ход работы.** «Вам нужно изготовить свой автопортрет-марионетку. Портретное сходство необязательно. Важно, чтобы кукла передавала основные черты характера того, кто ее делает».

Изготовление куклы начинается с головы. Для этого капсула от киндерсюрприза (с начинкой из мелких предметов) плотно оборачивается ватой. Если у куклы должна быть большая голова, значит, ваты понадобится побольше. После того как основа головы готова, сверху она обтягивается чулком телесного цвета, который сшивается на «затылке» куклы. Затем поверх облицованной основы голова снова обтягивается чулком телесного цвета или другой тканью для лица (куклу можно сделать темнокожей, розовой и т. д.). Важно, чтобы в том месте, где у куклы начинается шея, остался «хвостик» из ткани или чулка не менее 5 см. Волосы и украшения на голову пришиваются в последнюю очередь.

Костюм куклы (верхнее платье) шьется из цветной красивой ткани размером 50х50 см. В кусочке ткани надрезается середина, куда продевается «шея-хвостик» куклы. Далее ткань расправляется и пришивается к «шее» куклы.

Для изготовления нижнего платья рекомендуется взять ткань размером 70 х 70 см. В середине кусочка нужно сделать маленькую дырочку и просунуть в нее «хвостик», к которому уже пришито «верхнее платье». Далее «нижнее платье» тоже пришивается к «шее» куклы. Для того чтобы пришить руки, нужно положить куклу на стол, разложить «верхнее платье» треугольником и, слегка подвернув ткань в двух верхних углах вовнутрь, пришить туда руки. Для изготовления рук берется та же ткань, что и для лица. Из нее нужно вырезать два прямоугольника размером 7х4см, сшить их и оставить небольшую дырочку, чтобы можно было набить руки ватой. Когда костюм куклы готов и руки вшиты, следует подумать об украшении куклы: сделать ей прическу, дополнительные детали костюма — все, что подскажет воображение изготовителей куклы-автопортрета.

Когда кукла будет полностью готова, можно ее «подвязать». Для этого берется толстая длинная игла, заправленная толстой нитью (лучше, если это будет ирис). С помощью иглы голова куклы протыкается в области висков. Таким образом кукла повиснет на нитке, пропущенной сквозь ее голову. Длина нити над головой куклы должна быть не больше 12-15 см, чтобы ребенку было удобно ей управлять. Концы нити связываются.

129

Подвязать руки можно следующим образом: один конец длинной нити привязывается к запястью правой руки куклы, а другой к левому запястью. Кукла-автопортрет готова.

Психолог совместно с участниками группы изготавливает марионетку, демонстрируя на ней все этапы работы. При этом не стоит тратить много времени на украшение марионетки, это можно будет сделать дома. Время работы — 40 минут. Эта работа проходит под музыкальное сопровождение. Музыка должна быть спокойной, гармонизирующей эмоциональное состояние.

**Обсуждение.** Участники возвращаются в круг. У каждого в руках своя марионетка. Необходимо представить ее, назвать имя, рассказать о ее характере, предназначении и др. Важно, чтобы участники познакомились со всеми марионетками.

Подростки должны рассказать также о тех чувствах, которые у них вызывают их марионетки.

«Представление марионеток» (завершение работы)

**Задачи.** Осознание регулятивных ресурсов, гармонизация эмоционального состояния группы, снижение напряженности, в том числе и телесной, более глубокое знакомство друг с другом и самим собой.

**Ход работы.** Участники становятся в круг, держа в руках марионетки. «Сейчас каждый из вас должен представить свою марионетку по очереди всем другим. Марионетки должны «познакомиться» друг с другом и сказать друг другу, чем одна нравится другой. Будьте внимательны, вы должны познакомиться со всеми марионетками».

Ребята могут забрать марионеток домой, но необходимо предупредить их о том, чтобы они не забыли их принести на следующее занятие. Если марионетки не нуждаются в дополнительной доработке дома, можно оставить их до следующего занятия у психолога.

*ЗАНЯТИЕ 7. «ВСЕ МИР — ТЕАТР»*

«Стул» (разогрев)

**Ход работы.** Из круга убирается один стул. Участники встают вокруг оставшихся стульев. «Сейчас мы все будем хаотично

130

двигаться по комнате. По команде «Стул!» каждый должен занять стул, который ближе всего к нему находится. Ведущий тоже двигается со всеми и неожиданно подает команду, занимая свободный стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим». Время игры — 5-7 минут.

Импровизация с марионеткой (основное задание)

**Задача.** Обучение управлению собой, своими чувствами и эмоциями посредством управления своей марионеткой.

**Ход работы.** Участники садятся в круг. У каждого в руках его марионетка. «Сейчас вам необходимо будет придумать сказку с участием сказочных героев — ваших марионеток, а затем разыграть ее на импровизированной сцене».

Время на подготовку — 20 минут.

Каждая марионетка должна быть задействована в этой сказке. Импровизированная сцена делается из трех стульев, поставленных вплотную друг к другу. Три сиденья образуют сцену. За спинки стульев подростки будут заходить, чтобы оттуда «водить» марионетку по «сцене». Можно задрапировать стулья занавеской или какой-либо другой, заранее заготовленной тканью.

При необходимости, подростки могут воспользоваться музыкальными инструментами или аудиозаписями (чтобы озвучить роли и события). Хорошо, если у психолога окажется достаточный выбор не только музыки для медитаций, но и молодежной, модной музыки. Можно накануне предложить подросткам принести свои кассеты.

После того как сказка готова, подростки проигрывают ее на импровизированной сцене.

**Обсуждение.** Участники садятся в круг. Каждому подростку предлагается поделиться своими чувствами, переживаниями после проделанной работы, полученным опытом (позитивным или негативным).

«Комплименты — 2» (завершение работы)

**Задача.** Создание эмоционально-положительного настроения, повышение самооценки.

**Ход работы.** «Сейчас мы всем по очереди будем делать комплименты. Начнем с Максима. Посмотрите на него. Вспомните его действия, мысли, то, как он говорит, смеется. А теперь мы все по очереди сделаем ему комплимент».

Упражнение проводится по кругу, пока каждый подросток не получит свою «норму» комплиментов.

#### **ЗАНЯТИЕ 8. «ЦВЕТА ЖИЗНИ»**

«Броуновское движение» (разогрев)

**Задачи.** Развитие способности пространственного взаимодействия, стабилизация уровня психофизиологической активности.

**Ход работы.** Пространство с помощью стульев организовано по типу лабиринта. «Сейчас каждому будут завязаны глаза. Затем один из вас получит шапку, которую он наденет на голову. Ваша задача — пройти по лабиринту из стульев, найти в нем участника в шапке и «прицепиться» к нему или к тому, кто нашел его ранее и уже стоит за ним. Когда выстроится цепочка из всех участников, будет дана команда снять повязки».

«Волшебные краски» (основное задание)

**Ход работы.** Рецепт краски и процесс работы описан выше, в разделе работы с дошкольниками и младшими школьниками. Эта технология может широко использоваться и с подростками, и даже со взрослыми. Весь процесс идентичен работе с младшими детьми. Подростки также изготавливают краску своими руками, смешивая поочередно все ингредиенты. Когда краска готова, начинается работа над созданием различных образов под специально подобранную музыку. Упор делается на творческое самовыражение, «открытие» внутренних ресурсов и гармонизацию эмоционального состояния.

Картон, как и другой изобразительный материал, лежит на отдельном столе. В процессе рисования у подростков должна быть возможность в случае необходимости подойти к этому столу и взять то, что им потребуется.

По времени этот этап работы занимает 20-25 минут.

Готовые работы раскладываются на свободном месте, организуя выставку. В течение 5 минут выставка работает. В это время продолжает играть музыка. Каждый может «посетить» выставку и рассмотреть работы.

**Обсуждение.** Участники садятся в круг, обсуждение проводится по предложенной выше схеме.

«Прощание» (завершение работы)

«Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить в центр круга и прощаться с нами каким-нибудь необычным способом. Все мы будем повторять его действия, прощаясь с ним».

#### **ЗАНЯТИЕ 9. «ЯРМАРКА ИДЕЙ»**

«Невербальное приветствие» (разогрев)

**Задачи.** Повышение степени внимания друг к другу, создание благоприятной для работы атмосферы.

**Ход работы.** «Сегодня мы начнем наше занятие с того, что поздороваемся друг с другом. Способы приветствия не должны повторяться, и делать это нужно невербально (без слов). Будьте внимательны, не пропустите никого».

«Создание групповой композиции» (основное задание)

**Необходимые материалы.** 4-6 листов ватмана, скрепленных скотчем в виде квадрата; различные изобразительные материалы, фольга, пленка для пищевых продуктов (в рулоне), обрезки меха, ткани, поролона; различные журналы; клей; ножницы; клубки старых шерстяных или других ниток; коробочки из-под чая, мыла, конфет, сигарет; несколько пустых пластиковых бутылок; елочная гирлянда. Для такой работы нужна также разнообразная музыка, которую подростки могут сами подобрать для своей композиции.

**Ход работы.** Пространство для работы организовано таким образом, чтобы каждый мог легко подойти к столу с различными изобразительными материалами и к месту создания групповой композиции.

Тема групповой композиции (инсталляции) может быть определена заранее психологом в соответствии с его целями, но мне кажется, более интересной для подростков будет работа над темой, выбранной ими самостоятельно. В этом случае подросткам предлагается подумать и назвать различные темы, над которыми они хотели бы поработать. Один из них должен фиксировать названия тем на листе бумаги. Затем следует, огласив весь список, проголосовать за наиболее интересный вариант.

133

Условие голосования: голосовать можно только один раз. Принимается тема, набравшая самое большое количество голосов.

Подготовленный заранее ватман помещается в центр комнаты. Участники рассаживаются вокруг него.

«Сейчас, используя предложенные материалы, вы создадите групповую композицию на тему... Участвовать в этой работе должен каждый».

Время на работу — около 30-35 минут.

С самого начала работы включается выбранная подростками фоновая музыка, которая соответствует теме.

**Обсуждение.** Участники рассаживаются вокруг групповой композиции. В течение 5-7 минут необходимо придумать к композиции частушки, черный юмор, историю, сказку, афоризм, что-то еще. Можно использовать готовый материал: известные стихи, куплеты песен и т. д. Главное, чтобы он подходил к теме композиции. Затем по кругу каждый подросток зачитывает то, что подготовил. После этого необходимо обсудить групповую работу, проговорить свои чувства, переживания, полученный опыт. Можно воспользоваться схемой обсуждения.

«Подарок» (завершение работы)

**Задачи.** Расширение эмоционально-положительного опыта, открытие внутренних ресурсов.

**Ход работы.** «Сейчас каждый из вас сможет сделать другому подарок. Необходимо представить, что это будет, а это должно быть что-то очень важное и очень нужное тому, кому вы его хотите вручить. Затем изобразите этот подарок с помощью рук (невербально) и передайте тому, кому он предназначен. Будьте внимательны, подарки должны получить все».

Лучше, когда дети выполняют это упражнение по кругу.

*ЗАНЯТИЕ 10. «ОКНА В БУДУЩЕЕ»*

«Лабиринт» (разогрев)

**Ход работы.** Участники встают в круг, взявшись за руки. Через плечо ведущего перекинут круг из корсажной ленты (размер ленты: ширина 1,5-2 см, длина 2 м 20 см, концы сшиты или связаны крепким узлом).

134

«Сейчас мы будем путешествовать по лабиринту. Не разнимая рук, необходимо пройти через этот круг. Только помогая друг другу, мы можем справиться с этим заданием. Если кто-то разнимет руки, лабиринт начинается сначала».

Второй этап игры можно усложнить, свернув ленту вдвое, таким образом сузив проход лабиринта.

Подростковый триптих «Окно» (основное задание)

**Задачи.** Интеграция опыта, интеграция Я-схем прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смещения и достижение эго-идентичности.

**Необходимые материалы.** Восковые мелки или карандаши, по три одинаковых листа бумаги на каждого, скотч для крепления частей триптиха.

**Ход работы.** «Перед каждым из вас три оконных стекла одного окна, что в искусстве называется триптих — картина состоит из трех объединенных частей. Представьте, что вы смотрите через каждое стекло и видите себя в разные периоды своей жизни: в прошлом, настоящем, будущем. Для каждого стекла можно создать свое обрамление. Начните с прошлого. Обращайтесь к вашей памяти и воображению. Затем всмотритесь в настоящее и будущее. Каждую часть триптиха можно подписать. Приступайте».

Рисунки можно прикреплять к стене комнаты либо скреплять между собой на столе или полу. Первым рисуется Прошлое, затем Настоящее и Будущее. Они скрепляются между собой в этом порядке, чтоб получился триптих.

По окончании работы организуется выставка триптихов. Подросткам необходимо дать время, чтобы познакомиться с работами других.

**Обсуждение.** Обсуждая триптих, необходимо остановиться на каждой его детали. Подросток может вставать с места, подходить к своей работе и рассказывать о том, что вложил в нее. Важно также, чтобы он смог поделиться своими чувствами и переживаниями, связанными с процессом создания и уже готовой работой.

«Ожерелье пожеланий» (завершение работы)

**Задача.** Интеграция эмоционально-положительного опыта, полученного на занятиях.

135

**Ход работы.** В центре комнаты стоит стул, на котором лежат заранее подготовленные по числу участников отрезки шерстяной нити по 60 см и достаточно большое количество отрезков шерстяной нити по 10 см разного цвета.

«Сейчас каждый из вас возьмет себе один отрезок нити, который побольше, и, повесив его на грудь, завяжет узелком, сделав основу под «Ожерелье пожеланий». Затем каждый берет несколько маленьких отрезков разных цветов, каждый из которых он будет привязывать к ожерелью другого человека, сопровождая своим пожеланием. Очень важно пожелать человеку то, что ему действительно нужно. Будьте внимательны, не пропустите никого».

В результате у каждого на груди должно получиться «Ожерелье пожеланий» из разноцветных ниточек, закрепленных в разных местах, разными способами.

Подведение итогов

Так как это последнее занятие, необходимо подвести итоги проделанной работы. Можно предложить подросткам написать на ватмане маркерами, чему они научились, какими стали, что им дали эти занятия. Хорошо, если каждый подросток по кругу расскажет о том, с чем он уходит с этих занятий, поделится своими планами на будущее, выразит пожелания другим участникам.

Психолог тоже может остановиться на каждом подростке и дать каждому положительную обратную связь, пожелания на будущее.

**МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ (Т. В. КУНИГЕЛЬ)**

*Коррекционно-развивающие занятия для подростков*

Занятия данной программы представляют собой совокупность рисуночных заданий, тестов, психогимнастических упражнений и экспериментов, направленных на то, чтобы помочь подросткам освоить разные виды творческого и осмысленного времяпрепровождения и расширить их временную перспективу.

136

Выбор арттехнологий не случаен, ибо что, как не художественное творчество, способно открыть созидательную сторону человека, пробудить в нем Творца, активизировать личностные ресурсы и показать ему его индивидуальность и неповторимость. Именно с помощью творческих заданий можно удовлетворить потребность

подростка в «путешествиях», в стремлении найти другой мир, где его понимают, любят, принимают, мир, в котором он герой, способный вынести тяготы и боль жизни.

Изучение подростком других миров на таких занятиях начинается с познания такого близкого, однако такого незнакомого мира — самого себя. Акцент в работе психолога стоит на формировании у подростка осознанности, осмысленности своего бытия и самого себя. *Со-бытие*, которым, по сути, являются групповые занятия, дает возможность заглянуть не только в собственный мир, но и посетить другие миры, не только узнать свое время и расширить его, но и побывать в «другом» времени — времени другого человека. Наряду с активно используемыми в ходе занятий заданиями и упражнениями творческого характера, регулярно используется техника «Ритмическое эхо». Она помогает решать задачи развития чувствительности к собственной двигательной активности, проявлениям других участников, а также задачу формирования децентрации, осознания различия позиций «главный — подчиненный», снятия мышечных зажимов и развития координации — не только двигательной, но и позиционной, мировоззренческой.

**Задачи:**

- 1) укрепление идентичности, определение границ своего «Я»;
- 2) развитие внутренних критериев самооценки;
- 3) формирование интереса к себе и к другим;
- 4) поддержка и развитие творческого самовыражения;
- 5) тренировка навыков самоконтроля и постановки цели;
- 6) накопление эмоционально-положительного опыта и повышение внимания к происходящим изменениям в самом себе и у других;
- 7) формирование осознания необходимости самопознания;
- 8) развитие вариативности мышления.

137

**ЗАНЯТИЕ 1. «ЗНАКОМСТВО»**

**Задачи:**

- 1) установление контакта;
- 2) создание положительной мотивации к предстоящему циклу занятий;
- 3) освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия и самовыражения.

**Знакомство с ведущим**

Участникам предлагается, рассмотрев кабинет, определить, чем любит заниматься человек, работающий в нем.

**Знакомство друг с другом**

Дается задание нарисовать свою комнату или свое место в квартире, а затем назвать себя и рассказать о себе, используя рисунок. Психолог может обратиться к каждому из участников группы с вопросом: «Если бы я пришла к тебе домой, что я могла бы узнать о тебе, просто рассматривая твою комнату?»

**«Каракули» (упражнение)**

Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги несколько произвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот, в свою очередь, передает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо увидеть в каракулях какой-либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

**«Ритмическое эхо» (разминка)**

Под музыку участники группы («эхо») повторяют за ведущим те движения, которые он показывает: танцевальные, гимнастические, голосовые, мимические. Задача ведущего — добиться синхронизации движений всех членов группы, поэтому предлагаемые им движения должны быть посильными, интересными, повторяющимися до тех пор, пока все не начинают выполнять их в едином ритме.



Упражнение выполняется на каждом занятии, что способствует сплочению группы.

«Круг воли» (упражнение)

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними — безвольный человек.

Затем даются определения волевых качеств. После этого предлагается заполнить бланк техники «Круг воли» (см. прил. 2).

«Окно» (завершающее упражнение)

Каждый рассказывает, что нового он о себе узнал, и заполняет схему «Окно». Ее психолог может приготовить заранее: на листе (формат А4) нарисовано окно, в одной половине которого сверху располагается надпись «Узнал о себе сам», в другой — «Об этом сказали другие», кроме того, оставлена форточка как скрытая область знаний о себе.

Схема «Окно» заполняется в конце каждого занятия. Если на листе не остается свободного места для заполнения, то такое же окно рисуется с другой стороны.

Занятие 2. «Начало путешествия»

**Задачи:**

- 1) поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения Я-концепции;
- 2) развитие умения анализировать и определять психологические характеристики;
- 3) активизация сенсорных анализаторов и механизмов творческого воображения.

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

Продолжение знакомства

Участникам предлагается нарисовать себя на одной стороне листа в виде какого-нибудь предмета, а на другой стороне — в виде животного.

139

По окончании выполнения рисунков каждому предлагается представиться сначала от имени предмета: «Я — пуговица, блестящая, красивая, люблю..., хочу..., не люблю...», — и затем так же от имени животного.

«Как мозг воспринимает то, что мы видим?» (эксперимент)

Участникам предлагается рассмотреть несколько рисунков, обманывающих зрение. Рисунки предъявляются по одному. После рассмотрения каждого рисунка участник записывает то, что он видел. Затем ответы сравниваются. Ведущий подводит участников к пониманию того, что, хотя каждый и видит все по-своему, существует множество всеобщих законов восприятия. А многие люди, опираясь только на свое восприятие, воспринимают собственное мнение как непреложный факт. Здоровые и счастливые отношения между людьми основаны на понимании того, что у другого может быть своя точка зрения, свое восприятие.

«Путешествие на планету Творчества» (игра)

**Ход работы.** Ведущий выдвигает гипотезу: изменение восприятия — способ попутешествовать, узнать другие миры, уйти от данной действительности.

«Люди-путешественники свое стремление превращают в профессию: в первую очередь к ним относятся актеры, художники, музыканты и т. п. Вселенная творчества огромна: ее составляют музыкальные миры, мир театра, кино, живописи, скульптуры, мир танца, пластики, мир самой Природы и еще много-много разных миров. Давайте организуем наше первое путешествие на планету Творчество. Каждый из вас нарисует по одному матерiku, даст ему название, нанесет ландшафт (горы, реки, озера, долины, города, замки и т. п.) и придумает для всего названия. Обязательно нужно проложить путь по матерiku, выделив начало и конец этой дороги».

Участникам дается лист А4, из которого они вырезают материк любой формы. После завершения самостоятельной работы все материки размещаются на готовой нарисованной заготовке планеты.

**Обсуждение.** Участники представляют свой материк и отвечают на вопросы:

- На какой материк вы хотели бы попасть?
- Как вы думаете, где может находиться эта планета?

«Окно» (завершающее упражнение)

Каждый рассказывает, что нового он о себе узнал, и заполняет схему «Окно».

В последующих занятиях процедура завершения проводится аналогичным образом.

### ЗАНЯТИЕ 3. «ТАКОЙ НЕПОВТОРИМЫЙ МИР»

#### Задачи:

- 1) углубление процессов самораскрытия;
- 2) получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов;
- 3) познание себя с помощью группы;
- 4) дальнейшее знакомство с разнообразными способами творческого самовыражения.

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Китайская рулетка» (шуточный тест)

Участникам предлагается закончить предложения:

|   |                        |
|---|------------------------|
| Если бы я был деревом, то хотел бы быть...    | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...    | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был животным, то хотел бы быть...   | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был машиной, то хотел бы быть...    | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был напитком, то хотел бы быть...   | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был писателем, то хотел бы быть...  | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был цветком, то хотел бы быть...    | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...   | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был киногероем, то хотел бы быть... | То не хотел бы быть... |
| Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...   | То не хотел бы быть... |

141

Интерпретация теста такова: то, кем или чем ты хотел бы быть, — это ты в будущем, а то, кем или чем не хотел, — такой ты в настоящем. (Шутка.)

Если есть заинтересованность ведущего группы и самих участников, можно более подробно изучить животных, которых выбрал каждый из них, сравнить способы защиты, положительные качества и пр. этого животного и человека, который ассоциировал себя с ним.

«Путешествие в страну Превращений. Полянка» (игра)

Проводится при наличии 5-6 и более участников.

**Ход работы.** Подросткам предлагается представить, что перед ними зеленая полянка в лесу. «Трава. Лето. Светит солнце. Тепло. Вокруг зеленый лес. На этой полянке сидите вы. Выберите, в кого или во что каждый из вас хотел бы превратиться».

Участники по очереди сообщают, в кого или во что они будут «превращаться», после чего на втором этапе игры роли разыгрываются.

**Обсуждение.** При обсуждении игры участникам задаются вопросы:

- Вы довольны выбранной вами и прожитой в игре ролью?

- Удалось ли повлиять на происходящие события или они остались в стороне от вас?
- Какие чувства вы испытывали?

Разминка рук перед рисованием

Разминка представляет собой растирание, разминание, массаж кисти руки и пальцев. Проводится до появления в пальцах ощущения покалывания, ощущения увеличения кистей рук.

«Самореклама» (рисование)

Участникам группы предлагается нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои рекламные проекты.

«Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

142

«Таким я хочу быть» (домашнее задание)

Подростков просят к следующему занятию нарисовать или сделать коллаж на тему «Таким я хочу быть». ■

#### *ЗАНЯТИЕ 4. «ПУТЕШЕСТВУЕМ ВМЕСТЕ»*

##### **Задачи:**

1) тренировка способности сотрудничать, умения учитывать чувства и интересы других и ориентироваться на них в своем поведении;

2) тренировка невербальной коммуникации.

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Зачем нужны вопросы?» (эксперимент)

Взаимопонимание при общении людей зависит от очень большого количества факторов. В этом эксперименте исследуется следующая проблема: «Насколько необходима и важна для общения обратная связь?» Участников спрашивают о том, что будет, если они не смогут задать своему партнеру по общению интересующий их вопрос?

**Необходимые материалы.** Два одинаковых набора деталей разной формы и цвета для каждой пары участников (если нет готовых, они могут быть заменены вырезанными из картона одинаковыми наборами из треугольников, квадратов, прямоугольников, кругов зеленого, синего, красного и желтого цветов — по несколько штук каждого цвета и формы). Блокнот, тетрадь. Поле для какой-нибудь игры с фишками. Бумага и карандаш для записи наблюдений и результатов.

**Ход работы.** Эксперимент выполняется поэтапно.

1. Участники разбиваются на пары и садятся за стол друг напротив друга. Между ними ставится блокнот или картонка в качестве перегородки. Каждый получает по набору деталей.

2. Один участник так, чтобы не видел напарник, строит из деталей какое-нибудь сооружение или выкладывает плоский орнамент, после чего дается инструкция.

143

«Участник, который выполнил орнамент, на космическом корабле облетает планету Зуг, обитатели которой настроены к нему дружелюбно, но не имеют никакого понятия о земной технике. На космическом корабле обнаружили неисправности, что вызывает необходимость посадки, но прежде чем она будет совершена, зуггианский лодман (партнер в паре) должен понять, как выглядит пульт управления. К счастью, вы умеете говорить на одном языке, поэтому все детали пульта можно описать.

Но, к несчастью, зуггианцы не могут отвечать вам или задавать вопросы, потому что у них испортился передатчик. К тому же они не могут видеть капитана корабля, и потому он не может объяснить с ними жестами.

У напарника-«лодмана» есть такой же, как у капитана, набор деталей. Капитан должен описать свой пульт управления, а лодман — попытаться сделать точную его копию. Помните, что ваше общение может быть только односторонним. По завершении

уберите перегородку и проверьте, насколько точно напарнику удалось воспроизвести орнамент или сооружение. Сможет ли капитан совершить посадку на планете Зуг?»

**Обсуждение.** Обсуждение предполагает ответы участников на следующие вопросы:

- Возможно ли взаимопонимание при одностороннем общении, когда говорит только один, а другой не может ни ответить, ни задать вопрос?

- Насколько это важно, чтобы была возможность задавать вопросы и получать на них ответы?

- Насколько важен при общении язык жестов?

«Групповой рисунок» (рисование)

Участники выполняют разминку рук (см. занятие 3), после чего молча, при необходимости используя жесты, приступают к созданию общего рисунка на тему, предварительно выбранную группой.

«Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

144

«Письмо инопланетянину» (домашнее задание)

Дается задание написать письмо инопланетянину. Письмо должно быть кратким и содержать в смешной форме информацию, по которой «инопланетянин» смог бы найти его автора среди миллионов жителей Земли.

**ЗАНЯТИЕ 5. ((МОГУЩЕСТВО»**

**Задачи:**

1) оказание помощи участникам в раскрытии своих сильных сторон;

2) актуализация их личностных ресурсов.

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Могущество» (упражнение)

**Ход работы.** Всем участникам последовательно предлагаются следующие задания:

1. Закончить предложение «Я могу...» (не менее 20 предложений).

2. Подчеркнуть среди них то, что может только автор списка и некоторые его знакомые.

3. Зачитать группе свои «Могушки».

**Обсуждение.** После этого психолог предлагает участникам порассуждать о том, что такое могущество: «Как вы думаете, что такое могущество? Правильно — его основу составляют умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать, творить. Могуственный человек — это сильный человек и совсем не обязательно физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдаётся, не опускает руки, он готов научиться ещё чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и обязательно сумейте довести каждое дело до конца».

145

**Ход работы.** Затем каждому предлагается задание составить новый список, предложения в котором будут начинаться со слов «Я смогу ...». На его выполнение дается 5 минут.

«Таким я хочу быть» (обсуждение домашнего задания)

На 3-м занятии ребята получили домашнее задание сделать коллаж на заданную тему. Здесь они представляют свои готовые работы, после чего начинается их обсуждение в группе.

«Моя Вселенная» (упражнение)

Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у него много возможностей: то, что делает его уникальным, и то, что объединяет с другими.

Участникам предлагается для заполнения готовая «звездная карта». Они могут по желанию дополнить ее звездами и планетами с собственными характеристиками.

«Мандала» (рисование)

**Ход работы.** После разминки рук предлагается следующая инструкция: «Нарисуйте круг размером с голову и разрисуйте его. Можно рисовать только в круге. При этом не имеет значения, откуда вы начнете рисовать — из центра или с края».

**Обсуждение.** Вопросы, которые могут быть заданы каждому участнику:

- Как ты назовешь свой круг?
- Если бы круг мог говорить, чтобы он тебе сказал?

«Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

«Ода Лени» (домашнее задание)

Задача каждого участника группы — написать оду Лени (по жанру это может быть и рассказ, и сказка) под названием «Вселенная — это где все лентяят», в которой Лень будет восхваляться и характеризоваться исключительно с положительной стороны.

146

## ЗАНЯТИЕ 6. «ПЕРЕКРЕСТКИ»

### Задачи:

- 1) осознание собственного влияния на людей и их влияния на себя;
- 2) помощь в определении личностных ценностей;
- 3) помощь в определении своих личностных, индивидуальных особенностей.

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Письма к инопланетянину» (обсуждение домашнего задания)

«Письма у инопланетянину» группа должна была писать после занятия 4 в качестве домашнего задания.

«Можно ли влиять на чужое поведение?» (эксперимент)

**Ход работы.** Эксперимент проводится поэтапно.

Выбираются два участника. Один из них назначается на роль Голодной Лабораторной Крысы, другой — на роль Кормушки. Тот, кто будет Крысой, уходит из комнаты, а психолог вместе с наблюдателями решают, какое поведение надо выработать у Крысы. Например, Крыса должна будет стоять около батареи отопления, сидеть на определенном стуле или смотреть в окно.

Затем Крыса возвращается в комнату. Ей не объясняют, чего ждут от нее, а просто наблюдают. Когда действия Крысы будут ближе к тому, что от нее хотят получить, Кормушка должен говорить: «Умница». Он может произносить только одно это единственное слово, делая это каждый раз одинаково.

Эксперимент заканчивается, когда Крыса начинает вести себя так, как было задумано.

### Обсуждение.

- Легко ли было выдрессировать Крысу?
- Можете ли вы придумать способы формирования поведения, которые могли бы улучшать взаимоотношения людей?
- Дает вам этот эксперимент какие-нибудь ключи к пониманию того, как на поведении людей может сказываться влияние их сверстников?

147

• Теперь, когда вы знаете, что «доброе слово и крысе приятно», вспомните кого-нибудь из ваших знакомых, чье настроение всегда кажется плохим. Может быть, это просто неприятный человек. Но подумайте, как вы можете изменить его поведение? Могут ли ваши собственные действия или слова повлиять на его поведение по отношению к вам?

«Я на перекрестке дорог» (рисование)

После разминки рук участникам предлагается нарисовать себя на перекрестке дорог, на котором обозначены направления дальнейшего движения. После этого участников группы просят на этом же рисунке дорисовать тех людей или обстоятельства, которые влияют на выбор пути.

«Части моего „Я"» (рисование)

Участникам предлагается вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях, в зависимости от обстоятельств (возможно, порой они действуют так не похоже на самих себя, будто они другие люди), как они ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это задание не требует хороших изобразительных навыков, изображение «частей» может быть символическим.

«Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

«Четыре моих „Я"» (домашнее задание)

Необходимо нарисовать четыре своих «Я»: реальное, воспринимаемое с внешней стороны, идеальное, будущее.

#### *ЗАНЯТИЕ 7. «ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА»*

##### **Задачи:**

- 1) актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере;
- 2) тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние и понимать его.

148

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Четыре моих „Я"» (обсуждение домашнего задания)

По итогам домашнего задания к занятию 6.

«Имена чувств» (упражнение)

Участники записывают столько «имен» чувств, сколько смогут. Тот, кто записал наибольшее количество, зачитывает их. Остальные ищут совпадения «имен» из своего списка с «именами» других членов группы. В результате с большой вероятностью они назовут наиболее известные эмоции и эмоциональные состояния. После этого психолог может кратко объяснить им, в чем разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

При наличии времени это задание можно дополнить, предложив модификацию методики «Карта страны чувств» (Т. Д. Зин-кевич-Евстигнеева). Участникам предлагается нарисовать самих себя во весь рост в двух проекциях (вид спереди, вид сзади), а затем отметить, в каких местах тела они чувствуют обиду, страх, радость и т. д.

«Зеркало» (упражнение)

**Ход работы.** Один из участников показывает соседу какую-либо гримасу, изображающую переживание определенного чувства. Тот, в свою очередь, как можно точнее «передразнивает» его и передает дальше своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

##### **Обсуждение.**

- Каков механизм узнавания чувств?
- Какие мышцы задействованы в выражении чувств?
- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

149

**Ход работы.** При наличии времени участникам можно предложить исследовать отдельно два чувства: любовь и гнев. Им предлагается таблица, заполнять которую они могут самостоятельно или работая в парах.

| Эмоция | Ее польза | Ее вред |
|--------|-----------|---------|
| Любовь |           |         |

|      |  |  |
|------|--|--|
| Гнев |  |  |
|------|--|--|

После заполнения таблиц ответы участников озвучиваются.

«Ощущения» (рисование)

**Ход работы.** Проводится разминка.

Лист формата А4 складывается так, что на нем образуются 8 ячеек, в которых участники должны карандашом нарисовать свои ощущения гнева, радости, спокойствия, депрессии, энергичности, женственности, болезни и любого на свой выбор состояния.

«Каждый рисунок выполняется линиями. Вы можете использовать для рисунка одну линию, много линий, можете покрыть всю ячейку линиями, если считаете, что именно так вы сможете передать свои ощущения. Вы сами выбираете, наносить длинные штрихи или короткие, тонкие или широкие, нажимать на карандаш сильно или слабо. Если нужно, пользуйтесь резинкой.

В каждой ячейке поочередно нарисуйте то, что для вас олицетворяет написанное внизу слово. Ограничение: вы не должны рисовать никаких картинок или пользоваться какими-либо символами (звезды, сердца, молнии, геометрические фигуры и т. п.). Используйте только линии — быстрые, медленные, светлые, темные, гладкие, шероховатые, ломаные, плавные — какие вы считаете подходящими для того, что пытаетесь выразить. Передайте линиями, как ощущается вами это эмоциональное состояние».

**Обсуждение.**

- Ваш рисунок делает ваше чувство видимым. Опишите, какими линиями вы выразили ваши ощущения?
- Сравните все рисунки гнева, радости и т. д.

150

«Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

«Раннее эмоциональное воспоминание» (домашнее задание)

Участникам группы предлагается нарисовать одно из их самых ранних воспоминаний, связанных с сильными чувствами.

**ЗАНЯТИЕ 8. «МОИ ПРОБЛЕМЫ»**

**Задачи:**

- 1) осознание своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств;
- 2) обучение распознаванию своих проблем и нахождению способов их решений, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

«Ритмическое эхо» (разминка)

См. занятие 1.

«Ода Лени» (обсуждение домашнего задания)

Участники зачитывают свои рассказы о Лени. В дополнение можно предложить им прослушать сказку Д. Соколова «Лень» [27]. По окончании прочтения подростков просят порассуждать о положительных и отрицательных свойствах лени, ее месте в жизни каждого из членов группы.

«Преодоление» (упражнение)

«Жизнь — это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. Но с ней можно и не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Между тем жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

151

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Найдите то общее, что помогло вам справиться с этими трудностями.

После того как вы закончите, мы выслушаем всех, уделяя особое внимание способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей».

«Мой дракон» (рисование)

«Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы его никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у его хозяина еще достаточно сил. Самое главное — помнить, что количество голов у него не беспрельдно и его можно победить.

Нарисуйте сейчас своего дракона, назовите его в целом и каждую голову в отдельности».

152

«Победа над драконом» (сочинение сказки)

Дается задание придумать сказку о том, как каждый из участников будет сражаться и в результате победит своего дракона. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желющие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но драконов и героев должно быть столько же, сколько участников.

«Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

«Мой герб» (домашнее задание)

Участникам предлагается изобразить свой герб, который отражает их жизненное кредо, отношение к себе и к миру в целом.

**ЗАНЯТИЕ 9. «ДОМ МОЕЙ ДУШИ»**

**Задачи:**

- 1) определение личностных ценностей;
- 2) формирование способности понимать невербальное поведение;
- 3) актуализация личностных ресурсов;
- 4) повышение уверенности в себе; 5) групповое сплочение.

«Ритмическое эхо» (разминка)

См. занятие 1.

«Ранние воспоминания» (обсуждение домашнего задания)

Участники демонстрируют рисунки одного из своих ранних воспоминаний о событии, сопровождаемом яркими, сильными чувствами, выполненные в качестве домашнего задания.

153



### «Дом моей души» (рисование)

Ставится спокойная, мелодичная музыка. Участникам вначале предлагается представить место, где им хорошо, их самое любимое место, и рассмотреть пейзаж вокруг. Затем их просят мысленно построить там дом и постараться запомнить все детали образа. И в заключении — нарисовать увиденный образ.

Когда все работы будут выполнены, ребята делятся своими рисунками и впечатлениями от задания.

### «Оптимисты и пессимисты» (упражнение)

**Ход работы.** Участникам группы предлагается составить два списка. В первом из них необходимо закончить предложения (не меньше 5), которые начинаются со слов «Чувствовать себя счастливым хорошо, потому что...», во втором — предложения «Чувствовать себя несчастным хорошо, потому что...».

**Обсуждение.** Все списки оглашаются, ребята рассуждают о том, кем все же в большей степени им нравится быть: оптимистами или пессимистами.

### «Цепочка хороших и плохих следствий» (игра)

**Задачи.** Развитие быстроты мышления, смелости высказывать свои мысли, находчивости и уверенности.

**Ход работы.** Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника: «Что в этом хорошо?» Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго уже в связи с полученным ответом: «А что в этом плохо?» Третьему он вновь задает вопрос: «Что в этом хорошо?», четвертому — «Что в этом плохо?» и так далее.

Другой вариант той же самой игры: ведущий задает по очереди пару строго повторяющихся вопросов: «Это хорошо, потому что?...», а после ответа новый вопрос: «Это плохо, потому что?...», затем «Это хорошо, потому что?...» и т. д.

Например, исходная ситуация: «промочить ноги».

Промочить ноги — это плохо, потому что ... можно заболеть.

Заболеть — это хорошо(!), потому что ... не надо ходить в школу.

Не ходить в школу — это плохо, потому что ... скучно сидеть дома.

154

Скучно сидеть дома — это хорошо, потому что ... научишься играть самостоятельно.

Играть самостоятельно — плохо, потому что ... отвыкаешь от детей.

Отвыкать от детей — хорошо, потому что ... когда меня увезут в деревню, я не буду скучать. И т. д.

Можно начать разговор и с обратного вопроса, например:

Промочить ноги — это хорошо, потому что ... узнаешь, что текут ботинки.

Узнать, что текут ботинки, — плохо, потому что ... надо покупать новые.

Покупать новые ботинки — это хорошо, потому что ... в новых ботинках можно безбоязненно ходить по лужам.

Ходить по лужам — плохо, потому что ... будет ругать мама.

Когда ругает мама — это хорошо, потому что ... она меня чему-то учит...

Задача ведущего — безошибочно чередовать вопросы «хорошо» и «плохо».

### «Дерево» (коллективное рисование)

**Ход работы.** Участникам предстоит нарисовать рисунок одного дерева таким образом, что каждый из них будет рисовать какую-то отдельную его часть. Им раздаются листы формата А4. Участники должны, не разговаривая(!), выбрать каждый для себя ту часть дерева, которую они будут рисовать, и изобразить ее. Затем нарисованные части стараются объединить в целое — большое дерево.

### Обсуждение.

- Насколько участникам удалось договориться и создать целостную картину дерева?
- Каков вклад в это целое каждого из участников?

### «Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

«Отлично» (домашнее задание)

Написать 50 слов, соответствующих понятию «Отлично».

155

## ЗАНЯТИЕ 10. «ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ»

### Задачи:

1) углубление процесса самораскрытия;

2) расширение границ когнитивного восприятия мира; 3) активизация сенсорной памяти.

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Мой герб» (обсуждение домашнего задания)

Обсуждение домашнего задания занятия 8 — обсуждение и сравнение подготовленных рисунков.

«Пиктограмма» (развивающая методика)

Участникам предлагается потренировать свою память. Для запоминания им предъявляются слова и выражения. Чтобы было легче запомнить, их просят к каждому слову нарисовать что-либо такое, что могло бы помочь вспомнить заданное слово.

Затем участники должны, глядя на свои изображения, вспомнить запоминаемые ими слова. Закончить это задание можно обсуждением, получилось ли у ребят помочь своей памяти с помощью рисунков, может ли данный способ пригодиться им в дальнейшем, чем он удобен, какие в нем недостатки.

«Закончи предложение» (упражнение)

**Ход работы.** Участников просят закончить предложение «Успех в жизни для меня— это...» и письменно ответить на вопросы: «Каковы мои притязания в жизни?», «Что я буду считать успехом, что неудачей?»

**Обсуждение.** Опираясь на результаты выполнения задания, предлагается порассуждать о роли успеха в жизни каждого из участников и том, как они к нему стремятся.

«Четыре стихии» (коллективное рисование)

**Обсуждение.** «Природа нашего мира является одновременно и Творением, и Творцом. Жизнь, силы Природы представлены

156

четырьмя стихиями. Как вам кажется, какие качества формируются благодаря каждой из этих стихий, с какими образами они у вас ассоциируются?»

Участники обсуждают по очереди стихии:

- *Земля.* Качества, формируемые благодаря проявлению этой стихии: прочность, твердость, тяжесть, шероховатость, грубость, устойчивость. Образы: скала, земля, гномы, леший, домовые и т. п.

- *Вода.* Качества, формируемые на ее основе: текучесть, плавность, равномерность, подвижность, неподвижность. Образы: духи воды, капля, водопад, русалка и т. п.

- *Воздух.* Качества, формируемые на основе этой стихии: свобода, вдохновенность, легкость, проникаемость и т. п. Образы: мельница, листья, птицы, духи ветра, сновидения, мечты и т. п.

- *Огонь.* Качества, порождаемые огненной стихией: температурные ощущения, ощущения энергии, быстрота, резкость, активность. Образы: духи огня, саламандра, птица Феникс, Огневушка-поскакушка и т. п.

**Ход работы.** Затем участники должны совместно создать композицию (коллаж, рисунок), в которой будут присутствовать элементы всех стихий. Участники договариваются между собой, кто какие элементы хотел бы нарисовать, выполняют это, затем придумывают название своей работе.

«Окно» (завершающее упражнение)

См. занятие 1.

«Рисунок левой рукой» (домашнее задание)

Нарисовать рисунок левой рукой.

## **ЗАНЯТИЕ 11. «ТАЙНЫ ВРЕМЕНИ»**

### **Задачи:**

- 1) изучение восприятия движения времени;
- 2) актуализация и обобщение знаний о своем будущем;
- 3) получение обратной связи.

157

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Рисунок левой рукой» (обсуждение домашнего задания)

Выставка и обсуждение рисунков, сделанных левой рукой. «Ассоциации к понятию „время“» (упражнение)

Вначале ведущий рассказывает миф о Хроносе (образы времени: пожирающее, потерянное, чистое, тянущееся и т. п.). После этого участникам дается задание закончить предложение «Время— это ...».

Анализ ответов в группе направлен на то, чтобы определить, к какой стихии относятся данные высказывания, какая стихия преобладает в личном времени.

«Рисунки Времени» (дискуссия)

Ведущий предлагает вниманию участников несколько заранее подобранных рисунков, иллюстраций, картин, которые будут символизировать время. Обсуждение направлено на то, чтобы сравнить представленные образы с имеющимися у участников группы, выяснить, в чем их совпадение и расхождение.

«Настоящее — это будущее» (упражнение)

**Ход работы.** Ведущий предлагает поразмышлять о том, что события настоящего (наши мысли, чувства, поступки) формируют будущее. Если в настоящем взгляд человека на будущее размыт, нечеток, не сфокусирован, то и будущее не оформляется, не обретают форму и его желания, цели — ведь он даже не представлял их. Поэтому чтобы точно попасть в цель — получить желаемый результат, — необходимо стрелу-энергию послать в определенную мишень.

Проблема, которая существует для многих людей, — неопределенность, неясность желаний, размытость целей. Препятствием на пути к реализации целей является и отсутствие твердой уверенности в том, что человек действительно чего-то хочет,

158

понимания того, зачем это нужно. Некоторые люди не могут определиться с тем, что для них наиболее важно, и растрачивают свою энергию по мелочам, не умея определиться с приоритетами. Многие не могут начать действовать потому, что не знают, чего они хотят, или же, напротив, хотят так много, что не могут ничего добиться, потому что им не хватает сосредоточенности. А кто-то и вовсе ставит себе нереалистичные, невозможные цели, которые в действительности напоминают несбыточные грезы.

«Возьмите лист бумаги и запишите вопрос «Чего я хочу? Чего я действительно хочу?», на который постарайтесь получить ответ. Для этого закройте на несколько минут глаза и сосредоточьтесь на поставленных вопросах. Как только ответы начнут приходить к вам, начинайте записывать их. Продолжайте задавать те же вопросы до тех пор, пока ответы не иссякнут».

Время на выполнение задания— 15 минут.

### **Обсуждение.**

- Проанализируйте, какие цели самые близкие, исполнение каких рассчитано на более длительный отрезок времени, каковы самые дальние цели?
- Оцените, реалистичны ли ваши цели, какое значение они имеют с точки зрения желаемого будущего?

В заключение ведущий может подвести итоги обсуждения: «Сейчас, пристально и внимательно разглядев свои цели, вы сделали первый шаг к достижению этих целей. Вы — путешественники во времени, побывавшие в будущем, где эти цели уже достигнуты».

«Психологический портрет» (рисование в парах)

Участники разбиваются на пары и в дальнейшем изображают друг друга. Перед ними ставится задача создания психологического портрета своего партнера. Рисунок выполняется молча, в течение 15-20 минут. Можно предложить участникам прислушаться к ассоциациям, которые вызываются образом данного человека, или создать конкретный образ, или воспринять его облик в виде какого-то конкретного предмета, а может, узора, орнамента, рисунка из цветных пятен. Предлагается почувствовать и представить образ души данного человека: ее музыку, форму, поверхность, материал. После завершения

159

работы рисунки располагаются для всеобщего обозрения и последующего обсуждения чувств, вызванных процессом создания «портретов».

«Окно» (завершающее упражнение) См. занятие 1.

«Я хочу вам подарить» (домашнее задание)

«Представьте, что у всех нас день рождения в один день, и нам необходимо всем подарить подарки. Нарисуйте те подарки, которые действительно, на ваш взгляд, необходимы для каждого конкретного участника нашей группы. У вас должно получиться столько подарков, сколько человек в группе. Постарайтесь, чтобы ваш подарок был по-настоящему нужен и ценен, чтобы он действительно помог человеку измениться.

Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все что угодно: от картины кисти великого Леонарда до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до вечной жизни. Каждый нарисованный подарок необходимо адресовать (подписать, для кого он предназначен)».

*ЗАНЯТИЕ 12. «КОРОЛЬ УМЕР. ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ!»*

**Задачи:**

- 1) закрепление представлений участников о самих себе;
- 2) анализ и обобщение опыта изменений;
- 3) обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности;
- 4) закрепление дружеских отношений между членами группы.

«Ритмическое эхо» (разминка) См. занятие 1.

«Жить — это значит расти и меняться» (упражнение)

Участники, обращаясь к своим схемам «Окно», по очереди зачитывают то, что они узнали о себе за время занятий.

760

В заключение ведущий обращает внимание на то, что участники начали путешествие по своему внутреннему миру, протоптав тропинки к реке творчества, обнаружив в себе сферу (круг) воли и т. д.

«Клумба, луг, лес, роща» (рисование)

Проводится разминка рук. «Нарисуйте себя и других членов группы в виде растения на том или ином этапе его развития». При обсуждении обращается внимание на ощущения и переживания, связанные с воображаемым процессом роста растений.

«Круг воли» (упражнение)

Участникам вновь предлагается бланк «Круг воли» для оценки волевых качеств. Затем проводится сравнение результатов первого и второго бланков. Участники рассказывают, какие знания о своей волевой сфере они получили в ходе занятий, как онигодились им.

Прощание

Участники делятся своими впечатлениями от путешествия длиною в 12 занятий, перебирают работы, сделанные за это время. Они вручают друг другу рисунки на тему «Я хочу вам подарить», сопровождая их рассказом о том, почему был выбран тот или иной подарок.

161

#### ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕАТРА В ШКОЛЕ (А. В. ГАНЬШИНА)

Театр — высшая инстанция для решения жизненных вопросов.

*А. И. Герцен*

Театр — это такая кафедра, с которой можно много сказать миру добра.

*Н. В. Гоголь*

#### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕАТРА

В современном обществе резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания. С этой тенденцией связано и стремление в первую очередь дать детям знание, научить их читать, писать и считать, а не развить в них способность чувствовать, думать, творить. Современные дети знают гораздо больше, чем их сверстники 10-15 лет назад, они быстрее решают логические задачи, но вместе с тем значительно реже восхищаются и удивляются, возмущаются и переживают, все чаще проявляют равнодушие, их интересы ограничены, а игры однообразны.

Проводя исследования по готовности к школьному обучению, я часто наблюдаю одну и ту же картину: дети недостаточно наблюдательны, не умеют занять себя в свободное время, а на окружающий мир смотрят без удивления и особого интереса — как потребители, а не как творцы. На мой взгляд, здесь напрашивается один диагноз: «Не доиграл» — ребенок не натренировал свою фантазию и воображение в непредсказуемом и радостном процессе «сотворения» игры.

Существует и другая важная проблема: в период психологической адаптации ребенка к школе возникают страхи, срывы, заторможенность, а у некоторых, наоборот, развязность и суетливость. Как показывает мой опыт, самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению — это путь через игру, фантазирование, сочинительство.

Все это может дать психологический театр. Сочетая возможности нескольких видов искусств — музыки, живописи,

162

танца, актерской игры, театр обладает огромной силой воздействия на эмоциональный мир ребенка. Занятия в психологическом театре развивают сферу чувств, пробуждают соучастие, сострадание, развивают способность поставить себя на место другого, радоваться и тревожиться вместе с ним.

Программа школьного психологического театра не предполагает буквального выполнения, она ориентирует взрослых (психолога, хореографа, дизайнера, музыканта) на создание условий для активизации у ребенка эстетических установок как неотъемлемой характеристики его мировосприятия и поведения. Она рассчитана на сотворчество вышеуказанных специалистов, которые не разучились играть и фантазировать. Использование данной программы позволяет стимулировать способность детей к образному и свободному восприятию окружающего мира (людей, культурных ценностей, природы). Ребенок начинает чувствовать, что логика — это не единственный способ познания мира, что прекрасным может быть и то, что не всегда понятно и обычно. Осознав, что не существует истины одной для всех, ребенок учится уважать чужое мнение, быть терпимым к различным точкам зрения, учится преобразовывать мир, используя при этом фантазию, воображение, общение с окружающими людьми.

**Цель школьного психологического театра** — формирование думающего и чувствующего, любящего и активного человека, готового к творческой деятельности в любой области, развитие уверенности в себе.

Эмоциональное состояние личности зависит от множества факторов окружающего мира и является почти непредсказуемым. Из-за повышенной эмоциональной чувствительности молодежь (а в особенности школьники) часто подвержена воздействию стрессов, комплексов. Стараясь защититься, дети скрывают эмоции и чувства, конфликтуют с окружающим миром, тем самым «самоутверждаясь». Сдерживание эмоций такого рода нередко может приводить к психологической травме. Импульсивный и неконтролируемый выброс накопившихся чувств не только отрицательно влияет на отношения с окружающими, но и часто приносит существенный вред. А вред окружающим — это и вред обществу.

Возникает естественный вопрос: что же тогда делать с эмоциями? В определенных ситуациях их необходимо контролировать и направлять в нужное русло. А для этого важно уметь

163

видеть, создавать, чувствовать, выражать эмоции, как свои, так и чужие (окружающих). Достигается это только участием в групповом тренинге. Один из методов развития творческих способностей — осознанное увеличение восприимчивости всех органов чувств ко всему окружающему, а особенно ко многим «мелочам», на которые обычно человек не обращает внимания. Здесь же важна еще и фантазия, развивая которую ученик обогащает себя новыми ощущениями, а значит, и новой информацией, на основе которой формируется точка зрения, жизненная позиция. А это не что иное, как личностный рост. Помогая раскрыть творческие качества, научиться преодолевать стрессовые и конфликтные ситуации, эта программа оказывается актуальна не только для отдельной личности, но и для общества в целом.

Сверхзадача школьного психологического театра заключается в том, чтобы гармонизировать отношения ребенка с окружающим миром, что в дальнейшем послужило бы ему защитой от социальных и межличностных конфликтов.

**Задачи психологического театра** формулируются следующим образом:

- 1) обучение навыкам общения;
- 2) активизация мыслительного процесса и познавательного интереса;
- 3) развитие сферы чувств, соучастия, сопереживания;
- 4) развитие эстетических способностей.

Предмет воздействия — ощущения, чувства и эмоции. Формы проведения занятий — тренинги, ролевые игры, этюды, конкурсы, театральные марафоны.

Тот, кто принимает участие в работе психологического театра, **сможет**:

- 1) чаще оценивать ситуацию («нужно ли проявлять чувства или это повредит в настоящий момент»);
- 2) при необходимости контролировать свои чувства (эмоциональное состояние), направляя их на улучшение сложившейся ситуации;
- 3) если улучшения не следует, то направлять потенциал в сферу творчества, не мешая никому, но помогая себе;
- 4) делать выводы на основе наблюдений за зависимостью эмоций и чувств от фактов внешнего воздействия;
- 5) практически находить и ощущать свои способности;

164

- б) чутко взаимодействовать с внешним миром;
- 7) чувствовать на себе влияние другого человека и определять, положительное оно или отрицательное;

8) использовать навыки актерского мастерства и чувство юмора для изменения эмоционального состояния.

## *УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕАТРА*

1. Психогимнастика (5 часов).
2. Танцевальная терапия (5 часов).
3. Куклотерапия (5 часов).
4. Музыкалотерапия (5 часов).
5. Проективный рисунок (5 часов).
6. Сказкотерапия (5 часов).
7. Театроведение (8 часов).

### *СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕАТРА*

Программа школьного психологического театра состоит из 7 разделов, работа над которыми продолжается в течение одного года с учащимися начальной школы.

*Раздел 1 «Психогимнастика».* Занятия направлены на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, формирование навыков передачи и получения обратной связи. Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики, позволяет детям проявлять себя и общаться без помощи слов.

*Раздел 2 «Танцевальная терапия».* Цель занятий — развитие осознания собственного тела, создание позитивного образа тела, формирование навыков общения и социальных навыков, исследование чувств. Главная установка танцевальной терапии — движения отражают черты личности.

*Раздел 3 «Куклотерапия».* Занятия направлены на улучшение социальной адаптации, снятие страхов, тревоги, неуверенности,

165

застенчивости. Предлагаемые задания и упражнения основываются на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой.

*Раздел 4 «Музыкалотерапия».* Цель занятий — коррекция эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, в том числе при коммуникативных затруднениях. Музыкалотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для повышения их эффективности.

*Раздел 5 «Проективный рисунок».* Использование рисования направлено на снятие у ребенка психического напряжения, стрессовых состояний. Рисую, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

*Раздел 6 «Сказкотерапия».* Занятия направлены на развитие творческих способностей, мышления, воображения и внимания ребенка, расширение сознания, совершенствование взаимодействий с окружающим миром, формирование адекватной самооценки. Сказку можно: анализировать, сочинять, рассказывать, рисовать, драматизировать.

*Раздел 7 «Театроведение».* Занятия направлены на развитие у ребенка речевого дыхания и правильной артикуляции, произвольного реагирования на музыкальный сигнал, развития умения пользоваться жестами и двигаться, развития интереса к сценическому искусству. Включает в себя театральные игры, ритмопластику, культуру и технику речи, основы театральной культуры.

Учебный план психологического театра делится на две ступени обучения. Первая ступень включает в себя представленные выше разделы и решает задачи формирования

различных умений и навыков (см. таблицу). Вторая ступень учебного плана— работа над спектаклем, в процессе которой полученные умения и навыки закрепляются.

166

*ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1-Я СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ)*

| Тема занятия   | Цель занятия   | Содержание занятия (задания, игры, упражнения)   |
|--|--|--|
| <b>1. Психогимнастика</b>  |  |  |
| Занятие 1.<br>Мимическое и пантомимические этюды   | Выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний  | «Знакомство».<br>«Передача ритма по кругу».<br>«Передача движения по кругу»                              |
| Занятие 2.<br>Этюды и игры, направленные на выражение отдельных свойств личности и эмоций    | Моделирование поведения персонажей с теми или иными чертами характера  | «Зеркало».<br>«Я иду по воде».<br>«Я иду на занятие группы».<br>«Преодоление трудностей».<br>«Моя жизнь» |
| Занятие 3.<br>Этюды и игры, направленные на определение характера ребенка или группы в целом | Коррекция настроения, отдельных черт характера ребенка, сокращение эмоциональной дистанции между участниками | «Я и группа».<br>«Только я».<br>«Привычные жизненные ситуации».<br>«Какой я есть»                        |
| Занятие 4.<br>Психомышечная тренировка   | Снятие эмоционального напряжения   | «Скульптор».<br>«Запретный плод»   |



|   |  |  |
|---|--|--|
| Занятие 5.<br>Моя семья   | Моделирова<br>ние<br>стандартных<br>семейных<br>ситуаций   | «Моя семья».<br><br>«Мой дом».<br>«Семейный<br>праздник»           |
| <b>2. Танцевальная терапия</b>  |  |  |
| Занятие 6.<br><br>Углублен<br>ие осо-<br>знания<br>собствен-<br>ного тела<br>и воз-<br>можности<br>его<br>использов<br>ания | Развитие<br>осознания<br>собственног<br>о тела,<br>создание<br><br>позитивного<br>образа<br>тела | Разогрев,<br>растяжки,<br>раскачивание,<br>хлопки,<br>потряхивание |

167

Продолжение таблицы

| <b>Тема<br/>занятия</b>  | <b>Цель<br/>занятия</b>  | <b>Содержание<br/>занятия<br/>(задания, игры,<br/>упражнения)</b> |
|--|--|---|
| Занятие 7.<br><br>Усиление<br>чувства<br>собственн<br>ого<br>достоинст<br>ва | Развитие<br>навыков<br>общения,<br><br>исследовани<br>е<br>•чувств | «„Встреча и<br>расставание”<br>отдельных частей<br>тела»          |
| Занятие 8.<br><br>Развитие<br>социальны<br>х<br>навыков                      | Раскрепоще<br>ние<br>участников,<br>выражение<br>эмоций            | «Знакомство<br>телом».<br>«Разговор телом»                        |
| Занятие 9.<br><br>Контакт с<br>собственн<br>ыми<br>чувствами                 | Согласовани<br>е<br>чувств<br>сдвигениям<br>и                      | «Пространство».<br><br>«Сила».<br>«Время».<br><br>«Течение»       |
| Занятие<br>10.<br><br>Создание<br>«магическ<br>ого                           | Организаци<br>я<br>совместной<br>работы<br>в группе                | «Дыхание одного<br><br>животного».<br><br>«Сердцебиение<br>одного |

|                        |   |   |  |
|------------------------|---|---|--|
|                        | кольца»   |   | животного»   |
| <b>3. Куклотерапия</b> |   |   |  |
| 11.                    | Занятие<br>Знакомств<br>о<br>с куклами                  | Улучшение<br>социальной<br>адаптации  | Куклы-<br>марионетки.<br>Пальчиковые<br>куклы.<br>Теневые куклы.<br>Веревочные<br>куклы.<br>Плоскостные<br>куклы.<br>Перчаточные<br>куклы.<br>Объемные куклы |
| 12.                    | Занятие<br>Изготовле<br>ние<br>пальчиков<br>ых<br>кукол | Развитие<br>произвольно<br>сти<br>психических<br>процессов,<br>развитие<br>воображени<br>я                                | «Знакомство со<br>слугами<br>чувств».<br><br>Изготовление<br>пальчиковых<br>кукол  |
| 13.                    | Занятие<br>Игра с<br>куклами                            | Коррекция<br>страхов,<br>заикания,<br>наруше-<br>ния<br>поведения,<br>снятие<br>нервно-<br>психическог<br>о<br>напряжения | Использование<br>кукол для<br>отреагирования<br>значимых<br>эмоциональных<br>состояний.<br>Знакомство со<br>сказочной<br>страной и ее<br>королем             |

168

Продолжение таблицы

| Тема<br>занятия                     | Цель<br>занятия  | Содержание<br>занятия<br>(задания, игры,<br>упражнения)   |
|-------------------------------------|--|---|
| 14.<br>Занятие<br>Игра с<br>куклами | Проигрыван<br>ие<br>наиболее<br>значимых<br>эмоциональ<br>ных<br>состояний | Знакомство со<br>службой по<br>имени Радость.<br><br>Знакомство со<br>службой по<br>имени Грусть.<br>Знакомство со<br>службой по<br>имени Интерес |

|                         |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|
| 15.                     | Занятие<br>Игра с куклами                          | Проигрывание наиболее значимых эмоциональных состояний   | Знакомство со слугой по имени Злость.<br><br>Знакомство со слугой по имени Страх.<br>Знакомство со слугами по имени Обида, Вина и Удовольствие   |
| <b>4. Музыкотерапия</b> |  |  |  |
| 16.                     | Занятие<br>Выбор музыки и музыкальных инструментов | Эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния                                     | Прослушивание специально подобранных музыкальных произведений.<br><br>Обсуждение собственных переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, фантазий, возникающих в ходе прослушивания |
| 17.                     | Занятие<br>Вокалотерапия и вокальный ансамбль      | Проявление индивидуальности через музыку   | «Вокалотерапия»<br><br>«Вокальный ансамбль»  |
| 18.                     | Занятие<br>Рисование музыки                        | Концентрация внимания ребенка на исполняемом произведении.<br><br>Снятие эмоционального напряжения | Тренинг «Я рисую музыку»   |

Продолжение таблицы

| Тема занятия   | Цель занятия   | Содержание занятия (задания, игры, упражнения)                                |
|--|--|---|
| 19. Занятие<br>Музыка и карты настроения                 | Формирование умения словесно описать чувства   | «Карты настроения»  |
| 20. Занятие<br>Диалог с помощью музыкальных инструментов | Создание доверительной атмосферы в группе  | Ролевые игры с использованием музыкальных инструментов                        |
| <b>5. Проектный рисунок</b>                              |  |   |
| 21. Занятие<br>Тематическое индивидуальное рисование     | Развитие чувственно-двигательной координации, выявление и осознание трудностей, проблем, переживаний детей | Рисуем радостную сказку.<br>Рисуем страшную сказку.<br>Рисуем грустную сказку |
| 22. Занятие<br>Тематическое индивидуальное рисование     | Развитие чувственно-двигательной координации, выявление и осознание трудностей, проблем, переживаний детей | Рисуем интересную сказку.<br>Рисуем злую сказку.<br>Свободное рисование       |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 23. | <i>Занятие</i><br>Совместное<br>рисование     | Активизация<br>взаимодействия<br>с другими<br>участниками<br>в процессе<br>рисования | Рисунок<br>группы, ее<br>настроения.<br>Обсуждение        |
| 24. | <i>Занятие</i><br>Дополнительное<br>рисование | Развитие<br>умения<br>понимать<br>и<br>чувствовать<br>другого                        | Рисунок «Остров<br>счастья».<br>Разбор каждого<br>рисунка |

170

*Продолжение таблицы*

| Тема<br>занятия  | Цель<br>занятия  | Содержание<br>занятия<br>(задания, игры,<br>упражнения)  |
|--|--|--|
| 25.<br><i>Занятие</i><br>Свободное<br>рисование  | Предоставление<br>участникам<br>возможности<br>и<br>показать<br>наиболее<br>значимые<br>моменты<br>и сюжеты<br>его жизни | Тема рисунка<br>свободная.<br>Обсуждаются<br>расхождения<br>в интерпретации<br>рисунка                     |
| <b>6. Сказкотерапия</b>  |  |  |
| 26.<br><i>Занятие</i><br>Постановка<br>знакомых<br>сказок с<br>помощью<br>кукол и<br>игрушек | Знакомство<br>с сильными<br>сторонами<br>личности<br>ребенка<br>посредством<br>сказок                                    | Анализ знакомых<br>сказок.<br>Рассказывание<br>сказок.<br>Постановка сказок<br>с помощью кукол,<br>игрушек |
| 27.<br><i>Занятие</i><br>Постановка<br>знакомых  | Транслирование<br>ребенку<br>безусловного  | Постановка<br>и проигрывание<br>сказки<br>«Дюймовочка»   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| сказок с помощью кукол и игрушек       | принятия и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой            |  |
| 28. <i>Занятие</i><br>Сочинение сказок | Прослеживание основных этапов становления и развития личности ребенка              | Основные этапы сочинения сказки.<br><br>Сочинение вежливых сказок                      |
| 29. <i>Занятие</i><br>Сочинение сказок | Проигрывание эмоциональных кризисов и преодоление страха                           | Сочинение и проигрывание добрых сказок   |
| 30. <i>Занятие</i><br>Сочинение сказок | Индивидуальное реагирование на значимые эмоции, внутренние конфликты и затруднения | Сочинение и проигрывание красивых сказок.<br><br>Сочинение и проигрывание своей сказки |

171

Продолжение таблицы

| Тема занятия                            | Цель занятия  | Содержание занятия (задания, игры, упражнения)  |
|---|---|---|
| <b>7. Театроведение</b>                 |   |   |
| 31. <i>Занятие</i><br>Театральные игры. | Развитие зрительно-го и слухового внимания, памяти, наблюдательности. | «Эстафета».<br><br>«Кто во что одет».<br><br>«Веселые обезьянки».<br><br>«Вышивание». |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Обучение способам снятия зажатости и скованности, а также согласования своих действий с другими детьми.</p> <p>Подготовка детей к действиям с воображаемыми предметами</p>   | <p>«Телепаты».</p> <p>«Передай предмет»</p>  |
| <p>Занятие 32.</p> <p>Театральные игры</p> | <p>Развитие умения произвольно реагировать на команду</p>   | <p>«Внимательные матрешки».</p> <p>«Я на сцене»</p> <p>«Я в зрительном зале»</p>   |
| <p>Занятие 33.</p> <p>Ритмопластика</p>    | <p>Развитие умения пользоваться жестами, совершенствование двигательных способностей детей, ловкости, подвижности.</p> <p>Упражнение в попеременном напряжении и расслаблении основных групп мышц.</p> <p>Развитие умения равномерно двигаться по</p> | <p>«Самолеты и бабочки»</p> <p>«Первая потеря».</p> <p>«Осенние листья».</p> <p>«В детском мире».</p> <p>«В царстве золотой рыбки»</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | площадке,<br>не<br>сталкиваясь друг<br>с другом |  |
|--|---|--|

172

Окончание таблицы

| Тема<br>занятия                                  | Цель<br>занятия   | Содержание<br>занятия<br>(задания, игры,<br>упражнения)                                   |
|--|---|---|
| Занятие<br>34.<br>Ритмопластика                  | Обучение<br>произвольному<br>реагированию на<br>музыкальный<br>сигнал. Развитие<br>умения<br>передавать в сво-<br>бодных<br>импровизациях<br>характер и<br>настроение<br>музыки | «Бабочки».<br>«Считалочка».<br>«Мокрые котята».<br>«Кактус и ива».<br>«Конкурс лентяев»   |
| Занятие<br>35. Культура и<br>техника речи        | Развитие<br>речевого дыхания<br>и правильной<br>артикуляции   | «Мыльные<br>пузыри». «Веселый<br>пятачок».<br>«Колокольчик».<br>«Удивленный бегемот»      |
| Занятие<br>36. Культура и<br>техника речи        | Развитие<br>дикции.<br>Формирование<br>умения строить<br>диалог, подбирать<br>слова по общим<br>признакам   | «Фыркающая<br>лошадка». «Вопрос-<br>ответ». «Волшебная<br>корзинка».<br>Скороговорки      |
| Занятие<br>37. Основы<br>театральной<br>культуры | Формирован<br>ие интереса к<br>сценическому<br>искусству  | Экскурсии в<br>театры, обсуждение.<br>Беседы с актерами,<br>композиторами,<br>художниками |
| Занятие<br>38. Основы<br>театральной<br>культуры | Знакомство<br>детей с видами<br>театрального<br>искусства:<br>драматическим,<br>музыкальным,<br>кукольным<br>театром  | Изучение<br>театрального словаря  |

173

#### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ НАД СПЕКТАКЛЕМ (2-Я СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ)

Создание спектакля с детьми — очень увлекательное и полезное занятие. Совместная творческая деятельность вовлекает в процесс постановки даже недостаточно



активных детей, помогая им преодолевать застенчивость и зажатость. В ходе подготовки к спектаклю я стараюсь соблюдать несколько основных **правил**:

1. Не перегружать детей.
2. Не навязывать своего мнения.
3. Не позволять одним детям вмешиваться в действия других.
4. Предоставлять всем детям возможность попробовать себя в разных ролях, не распределяя их среди способных.

Выбирая материал для инсценировки, я отталкиваюсь от возрастных возможностей, знаний и умений детей, но в то же время стремлюсь обогащать их жизненный опыт, пробуждать интерес к новым знаниям, расширять творческие возможности.

Этапы работы над пьесой

*Первый этап* работы над пьесой связан с ее выбором. Что больше интересует детей? Что бы им хотелось пережить, показать зрителю? На эти вопросы должны дать ответы сами дети в процессе совместной работы. Если у ребят много вариантов и нет единого мнения, тогда на помощь приходит психолог, который предлагает начало какого-то театрального действия. Я стараюсь найти то начало, которое бы заинтересовало всех детей, дало возможность проявить свою индивидуальность. Так, в процессе работы психологического театра я предложила ребятам только лишь начало Сказки о Временах Года. Дальше шел этап фантазий, сочинений, разных идей. Будущую сказку мы рисовали, лепили, играли, пели, танцевали, то есть использовали разнообразные методы психокоррекции.

*Второй этап* предполагает деление сказки на эпизоды. Дети сами разделились на группы по временам года (каждый ребенок входил в ту группу, которая соответствовала его рождению в данное время года). Они группами сочиняли эпизоды, подбирали себе роли. На этом этапе дети более детально работают со своим временем года: рисуют, поют, танцуют, играют.

174

*Третий этап* — это работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Сначала участниками этюдов становятся самые активные дети, но постепенно в этот процесс вовлекаются все участники психологического театра. Сначала можно с помощью игрушек импровизировать поступки и диалоги героев. Иногда детям мешает сравнительно небольшой словарный запас, что затрудняет свободное ведение диалога. Но постепенно, чувствуя поддержку психолога, они действуют более естественно и уверенно, а их речь становится разнообразнее и выразительнее.

*Четвертый этап* состоит в работе с музыкальными произведениями, которые будут звучать в спектакле. Яркие музыкальные образы помогают детям найти соответствующее пластическое решение. Сначала дети импровизируя просто двигаются под музыку, самостоятельно отмечая наиболее удачные находки.

*Пятый этап* — это постепенный переход к тексту сказки. На репетициях один и тот же отрывок повторяется разными исполнителями, то есть один и тот же текст звучит много раз, что позволяет детям довольно быстро выучить практически все роли. Дети, наблюдая за действиями в одной роли разных исполнителей, способны оценить, у кого это получается естественнее и правдивее.

*Шестой этап* — работа над ролью. Ребенок в силу возрастных психологических особенностей всегда играет самого себя, он еще не способен перевоплощаться, играть чувства другого человека. Основываясь на личном эмоциональном опыте и памяти, он может вспомнить ситуацию из своей жизни, когда ему пришлось пережить чувства, похожие на ощущения героев сказки. Ни в коем случае нельзя навязывать юным исполнителям логику действия другого человека или свои конкретные образцы поведения. Мизансцены заранее не придумываются психологом, они должны возникать

по инициативе детей, опираться на их творческое воображение и лишь затем корректироваться психологом.

*Седьмой этап* — репетиция отдельных картин в разных составах. Надо следить за тем, чтобы дети не повторяли поз, жестов, интонаций других исполнителей, а искали собственные варианты. Необходимо учить детей размещаться по сцене, не сбиваясь, не загораживая друг друга. Всякую находку, новое удачное решение необходимо отмечать и поощрять —

175

это с успехом делают зрители, то есть те дети, которые в данный момент не заняты в репетиции.

*Восьмой этап* — репетиция всей сказки целиком с использованием подготовленных для спектакля декораций, реквизита, а также костюмов, которые помогают в создании образа.

*Девятый этап* — премьера спектакля. Это всегда волнение, суэта и, конечно, приподнятое настроение. Дети на практике начинают понимать, что такое коллективность театрального искусства, как от внимания и ответственности каждого исполнителя зависит успех спектакля. Обсуждение не имеет смысла проводить сразу же после выступления, так как ребята слишком возбуждены и вряд ли смогут оценить свои успехи и неудачи. Рефлексию необходимо провести на следующем занятии. Обязательно на спектакле должны использоваться видео-и фотосъемка, чтобы в дальнейшем послужить незаменимым материалом для коррекции поведения задействованных в представлении детей. Также необходимо устраивать повторные показы спектакля, где ребенок будет уже по-другому играть свою роль или участвовать в другом составе.

Требования к психологу, работающему в психологическом театре

1. Знание теоретических основ психокоррекционной работы как основной источник создания психологического театра.

2. Владение конкретными методами и методиками коррекции.

3. Личностная готовность психолога: умение и желание идти не от себя, а от ребенка и его проблем.

4. Знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе, периодизации психического развития, знание проблемы соотношения обучения и развития, знакомство с основными теориями, моделями и типами личности, знание о социально-психологических особенностях группы, знание условий, обеспечивающих личностный рост и творческое развитие.

5. Знание основ театральной культуры, особенностей театрального искусства.

## ПРАКТИКА СКАЗКОТЕРАПИИ С ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ

При проведении сказкотерапевтических занятий с детьми необходимо обязательно включать в эту работу родителей и педагогов. Вариантов их привлечения может быть много.

**Вариант 1.** При проведении индивидуальной работы с ребенком родители или педагоги получают так называемое домашнее задание: прочитать и обсудить сказку или историю вместе с ребенком, сделать куклу, использовать на уроке рекомендуемые метафоры или притчи, провести с классом сказочную драматизацию или игру и т. д. При условии активного участия педагогов и родителей результат такой работы может всех удивить.

**Вариант 2.** При проведении групповой работы родители и педагоги включаются на определенном этапе (5-е или 6-е занятие) и психолог проводит совместное детско-родительское занятие. Родители (педагоги) включаются в путешествие наравне с детьми. Для этого психолог заранее подготавливает взрослых. На совместных занятиях, как правило, предлагаются изготовление сложных кукол в парах (марионетки), спонтанные

импровизации с куклами, парные импровизации на музыкальных инструментах, парные танцевальные композиции и т. п.

**Вариант 3.** Групповые занятия только для родителей или педагогов. Целью таких занятий может быть сплочение педагогического коллектива и создание команды, снятие синдрома эмоционального сгорания, переориентация родительского или педагогического поведения и др.

**Вариант 4.** Использование психологической сказки на родительских собраниях, методических совещаниях и педсоветах.

177

### СКАЗОЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

(Е. В. БЕЛИНСКАЯ, Ю. С. ШИМАНОВИЧ)

*Тренинговая программа*

*для педагогов и воспитателей*

Когда психолог начинает работать в детском саду или школе, он часто сталкивается с тем, что администрация и педагогический коллектив не совсем понимают, для чего же все-таки им нужен психолог, чем он занимается и, вообще, стоит ли с психологом сотрудничать, если раньше все прекрасно обходились и без него? Однако нередко предложение поучаствовать в психологических занятиях, которые познакомят их с работой психолога, воспитатели, не имеющие опыта прохождения тре-нинговых программ, встречают с опаской и недоверием.

Исходя из вышесказанного, бывает очень трудно наладить контакт, найти свою нишу в общей деятельности коллектива. Предлагаемая программа, на наш взгляд, может помочь достигнуть этой цели с наименьшими эмоциональными потерями как для психолога, так и для воспитателей. В отличие от различных социально-психологических тренингов, в нашей программе может принимать участие и администрация, так как основная цель наших тренингов — сплочение коллектива, развитие креативности воспитателей с помощью различных арт-методик и медитативных техник. Адаптация самого психолога в новом коллективе также происходит намного легче, так как он, как правило, сам принимает непосредственное участие в проводимых занятиях.

Данную тренинговую программу мы проводили в своих педагогических коллективах. Воспитатели уже после 2-3 занятий начинали живо интересоваться, что будет проходить дальше, их совершенно не нужно было уговаривать прийти в следующий раз. Еще, как нам кажется, одним из плюсов нашей программы является то, что очень многие предлагаемые техники воспитатели могут применить с небольшими изменениями в своей работе с детьми.

Занятия проводятся раз в месяц, исключая сентябрь, который является организационным в работе образовательного учреждения, и май, обычно занятый подведением итогов.

Программа может быть использована для работы не только с воспитателями и педагогами, но и с родителями. Вести

178

занятия могут как психологи, так и методисты, социальные педагоги.

### ЗАНЯТИЕ 1. «ГАЛЕРЕЯ ЧУДА»

#### **Задачи:**

- 1) создание благоприятных условий для работы группы;
- 2) обучение активному стилю общения, методам передачи и приема обратной связи;
- 3) гармонизация отношений.

**Необходимые материалы.** Листы бумаги; маркеры, фломастеры, карандаши; корсажная лента; мука; соль; вода; растительное масло; клей ПВА; гуашь; пластиковый стакан (0,5 л); аудиокассета со спокойной музыкой; прессованный картон разных размеров.

### Знакомство (представление по визиткам)

Каждый участник берет полоску бумаги длиной около 20 см и шириной 10 см и складывает ее вчетверо по более короткой стороне. Получается 4 прямоугольника. В первом прямоугольнике титульной стороны, а также в каждом прямоугольнике обратной стороны каждый пишет свое имя. Затем в оставшихся пустыми прямоугольниках титульной стороны он по порядку делает три рисунка: что он любит делать, где любит отдыхать и что хотел бы назвать своим именем. После того как рисунки закончены, каждый с помощью скотча прикрепляет к себе свою визитку обратной стороной к себе, то есть так, чтобы были видны рисунки.

Далее участникам предлагается разбиться на пары и показать друг другу нижние рисунки на визитках, рассказывая, что и почему они хотели бы назвать своим именем. Затем они обмениваются этими рисунками и меняют партнера. С новым партнером рассматриваются и комментируются рисунки, демонстрирующие, где участники пары любят отдыхать, снова происходит обмен рисунками, и образуются новые пары. Таким образом, каждый участник должен обменяться рисунками с тремя разными партнерами.

179

### «Первое знакомство со Сказочной Страной» (игра)

«Наверное, нет человека, который бы не любил сказки. Те из нас, кто не заинтересован классическими вариантами сказочных историй, смотрят боевики, фильмы ужасов, читают детективы, любовные романы, фэнтези. Но что это, если не современные сказки?

Людям свойственно обмениваться историями. Для того чтобы их рассказать и послушать, мы собираемся за праздничным столом, смотрим шоу по телевизору и т. д.

А кому еще, как ни нам, по роду своей профессии жить рядом со сказкой! Сейчас я предлагаю вам вспомнить ту сказку, которая вам очень нравилась в детстве, и по очереди представить свою сказку. Почему вы ее полюбили (или за что вы ее полюбили), что вам в ней запомнилось больше всего?

(Участники по кругу в течение 2-3 минут каждый представляют свои любимые сказки.)

Какая сказочная галерея у нас получилась! В ней ваши любовь и тепло. А сейчас сядьте поудобнее, можете закрыть глаза, и в нашу сказочную галерею войдет еще одна сказка. Называется она „Озеро"».

Включается спокойная музыка, и ведущий начинает читать сказку.

Однажды после сильного дождя умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, время остановилось. Но вдруг из полураскрытых цветов, растущих на берегу, вылетели маленькие крылатые существа. Они стряхивали с себя дождевые капельки и перемигивались друг с другом. Конечно, это были лесные эльфы. Они взяли за руки и со смехом полетели к озеру.

От глади воды поднимался пар. И эльфы принялись играть в прятки, то теряя, то находя друг друга в тумане.

Их звонкий смех разбудил русалок, дремавших под шум дождя на дне озера. Они выглянули из воды и зажмурились. Дело в том, что смешинки эльфов превращались в радужные искорки, которых стало так много, что воздух вокруг светился.

Выглянули из норы гномы, чтобы вдохнуть последождевую свежесть. Их тоже поразили искорки-смешинки. Гномы подумали, что их драгоценные камни начали летать, и обеспокоились

180

этим. Еще бы! Все их сокровища могли разом разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать в мешки.

Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешинок становилось больше и больше. Вскоре часть их осела на берегу и превратилась в маленький огонек.

Огонек поселился в корнях старого дерева и своим теплом отогрел их.

Так после дождя ожил чудесный мир, и случайно попавший в это место странник мог бы сказать: «Я знаю, что такое волшебство!»

«Может, кто-нибудь хочет поделиться чувствами, которые возникли во время прослушивания? (Желающие рассказывают о своих чувствах и переживаниях.) Именно сегодня я предлагаю вам соприкоснуться с частичкой волшебства. Мы с вами сейчас отправимся в Сказочную Страну, где познакомимся с одним из видов волшебства — творением волшебных красок. Но чтобы попасть в Сказочную Страну, нужно преодолеть сказочное испытание — пройти через волшебный тоннель. Чтобы мы не потерялись во время путешествия, держитесь крепко за руки».

«Корсажная лента» (упражнение)

Все участники становятся в круг, берутся за руки. У ведущего наискосок через плечо висит сшитая корсажная лента (диаметр примерно 110 см). Каждому участнику нужно каким-либо образом попытаться передать корсажную ленту рядом стоящему участнику на его плечо. Ленту можно переступать либо перебрасывать через голову, не разъединяя рук. Но помощь соседей при этом допускается. Упражнение проходит до тех пор, пока каждый из участников не «пройдет» через ленту и она не вернется к ведущему с другой стороны круга.

«Волшебные краски» (игра)

**Ход работы.** После того как все «прошли» через корсажную ленту, на полу расстилаются газеты, выставляется все необходимое для создания «волшебных» красок.

*Рецепт «волшебных» красок:* 150 г муки, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, немного клея ПВА, вода до консистенции густой сметаны, гуашь (цвет по желанию).

181

Когда все приготовлено, ведущий включает спокойную музыку, и начинается процесс создания красок.

«Вот мы и попали в Сказочную Страну. Мы все превратились в сказочных мастеров и сейчас будем создавать волшебные краски. Именно с помощью волшебных красок можно рассказать миру о том, что чувствуешь, о чем думаешь, к чему стремишься. Поэтому, положив в сосуд для смешивания красок муку и перетирая ее между пальцев, мы будем думать о зерне, о хлебе, дающем жизнь, о наших корнях. Добавив соль и пальцами перемешивая ее с мукой, вспомним про «соль земли». Капая подсолнечное масло, важно подумать о том, что дела, связанные с нашими созидательными устремлениями, должны идти как по маслу. Постепенно насыщая тесто водой, будем помнить о воде, из которой возникла жизнь, об «энергии текучести», гибкости творчества. Добавляя в чудесное тесто клей ПВА, полезно думать о том, как «склеиваются» люди, средства и события, приводя ситуации нашей жизни к созидательному результату.

Мир, который мы творим внутри и вокруг себя, не может быть черно-белым. Он цветной, многогранный, искрящийся. Будем помнить об этом, добавляя краски.

Посмотрите, какая чудесная палитра у нас получилась! И сейчас мы поставим все краски в середину круга, возьмем картон, и каждый создаст свою картину. Быть может, это будет ваш внутренний мир, или же что-то подскажет музыка...»

Участники под спокойную музыку рисуют на прессованном картоне. Когда все картины готовы, они переносятся в специально подготовленное место — «Картинную галерею», — и участники возвращаются из Сказочной Страны, «проходя» через корсажную ленту.

**Обсуждение.** Затем проводится обсуждение занятия. Участники отвечают на вопросы:

- Что вы чувствовали во время создания «волшебных» красок?
- Какой опыт вы сегодня приобрели?

**ЗАНЯТИЕ 2. «ЛО-ШАРИКИ»**

**Задачи:**

1) обучение анализу, созданию сказок; 2) развитие способности увидеть смысл сказки с разных сторон;

182

3) гармонизация внутреннего состояния.

**Необходимые материалы.** Воздушные шары по числу участников; маркеры, фломастеры, ручки; лист ватмана; листы бумаги на всех участников.

«Сказочные существа» (игра)

«Когда-то давным-давно одну страну населяли сказочные существа. Но налетел ураган и унес их. Только глубоко в пещере остались яйца этих существ. Сейчас я дам вам всем по одному такому яйцу, согрейте их своим теплом, и из них вылупятся сказочные существа».

Участники берут воздушные шарики, молча прижимают их к себе, что-нибудь рисуют на них. Через 2-3 минуты каждый участник рассказывает о том, кто же появился из его «яйца», как его зовут и т. п.

«Какие замечательные существа появились в нашей Сказочной Стране! У каждого какие-то свои, не похожие ни на кого, качества, свой характер. Но мы еще очень мало знаем о них. Где живут наши герои, что с ними происходит? Я предлагаю вам сейчас разбиться на четыре подгруппы и сочинить четыре истории о тех персонажах, которые есть в каждой подгруппе».

Сочинение сказки

**Ход работы.** Ведущий быстро и неожиданно командует: «Встаньте те, кому в детстве нравились сказки о животных!» Первые четверо, кто вскочил со своего места, наделяются правом набрать свои подгруппы. Если участников нечетное число, оставшийся сам выбирает, к какой подгруппе присоединиться.

Каждая подгруппа образует свой маленький круг и в течение 10 минут сочиняет сказку с обязательным участием всех сказочных существ, которые есть в данной подгруппе. Затем все снова садятся в общий круг, и представители от каждой подгруппы зачитывают получившиеся сказки.

**Обсуждение.** Участникам задаются вопросы:

- Как быстро вам удалось придумать общий сюжет сказки?
- Какую стратегию выбрала группа?
- Довольны ли вы получившейся сказкой?

183

«Сказочный дождик» (игра)

«А теперь встаньте все в круг друг за другом. В Сказочной Стране пошел дождик, но не простой, а волшебный. Он стучит по шее, по плечам, по спине, по попе...»

Все участники двигаются по кругу и в соответствии со словами ведущего с помощью легких постукиваний пальцами делают впереди идущему участнику массаж. Затем все поворачиваются в другую сторону и производят аналогичные действия.

«Поляна» (игра)

«Волшебный дождик пошел и перенес нас на сказочную поляну. Расскажите, кто появился на поляне?»

Каждый из участников выбирает, кем он будет на поляне. Ведущий задает наводящие вопросы: «Где ты стоишь? Сколько тебе лет? Что ты на полянке делаешь? Какой сейчас день, время года? И т. п.»

Так проговариваются все роли, затем дается возможность при желании поменять роль. Все участники располагаются на поляне, и поляна «оживает» на 7-10 минут. Затем все садятся в круг, и каждый участник высказывается от имени своего героя.

Деролинг

Каждый участник произносит фразу: «Я не (имя персонажа), я — (собственное имя)».

Проводится итоговое обсуждение занятия. Можно задать -вопросы:

- Какие чувства вы испытывали во время занятия?
- Возникали ли трудности? Если да, то какие?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

### *ЗАНЯТИЕ 3. «ОБЩАЯ СКАЗКА»*

#### **Задачи:**

- 1) включение в групповое взаимодействие;
- 2) поддержка и развитие творческого самовыражения; 3) снятие напряжения;
- 4) гармонизация внутреннего состояния.

184

**Необходимые материалы.** Куски старых обоев; краски; журналы с картинками, фотографиями; карандаши, фломастеры; кисти; ножницы; пластилин; различный бросовый материал; клей; небольшие карточки с первыми буквами имен участников; аудиокассета с записью спокойной музыки.

Приветствие

«Сегодня наше занятие я хочу начать с того, что каждый участник по кругу назовет свое имя, а затем какого-нибудь сказочного героя на первую букву своего имени».

«Путешествие» (медитация)

Перед началом чтения сказки включается запись спокойной музыки.

«А теперь закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот однажды вы ехали через поле. Вокруг летали бабочки, стрекозы. Жужжали пчелы — они собирали мед. Пели птицы — они радовались, что вы едете через их поле. Пахло цветами и свежей земляникой. И вот на холме вы увидели Прекрасный Дворец. Что-то внутри подсказало, что для вас очень важно поехать именно туда. И вы направились по дороге, ведущей ко Дворцу.

Когда вы вошли во Дворец, вы были поражены его красотой. Все здесь было удобно и красиво. Как будто кто-то строил этот Дворец специально для вас. И вы поняли, что в этом Дворце вы найдете что-то очень важное для себя. Вы пошли по Дворцу своей легкой и уверенной походкой.

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 с собой, когда будете возвращаться. А сейчас вы делаете глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам».

«Создание Сказочной Страны» (коллаж)

**Ход работы.** «И сейчас я предлагаю вам взять все то хорошее, что вы приобрели во время путешествия, и создать нашу

185

общую Сказочную Страну. Все необходимые вам волшебные материалы вы можете найти здесь, на столе».

Группе предлагается, используя вырезки из журналов, цветную бумагу, пластилин, краски, фломастеры, карандаши и прочие материалы, создать коллаж «Сказочная Страна». Для создания коллажа участникам дается 30 минут.

«Какая чудесная страна у вас получилась! Каждый из вас внес в ее создание частичку своего тепла, своей души. А сейчас давайте придумаем название нашей Сказочной Страны. Для этого сложите начальные буквы своих имен и создайте одно новое имя. Это и будет имя нашей Сказочной Страны».

Участники могут сами написать начальную букву своего имени на карточке, либо эти карточки выдаются уже готовыми. В первом случае можно создать большую вариативность изображения букв. Если в общем количестве начальных букв преобладают

согласные (гласные), можно предложить участникам выбрать иной вариант своего имени и тем самым взять другую букву.

«Ну вот, теперь у нас есть собственная Сказочная Страна, в названии которой частичка каждого имени присутствующих здесь. Только в ней нет еще сказочных жителей. Но сегодня, к сожалению, наше время заканчивается, поэтому созданием сказочных жителей мы займемся в следующий раз».

**Обсуждение.** Проводится обсуждение занятия. Можно задать следующие вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в процессе создания Сказочной Страны?
- Было ли сложно включиться в общую деятельность? Если да, то почему?
- Удовлетворены ли вы своей работой?
- Хочет ли кто-нибудь изменить что-либо в получившейся композиции?

Участники записывают, что нужно принести в следующий раз, и занятие заканчивается.

#### *ЗАНЯТИЕ 4. «ТВОРЕНИЕ ГЕРОЯ»*

##### **Задачи:**

- 1) раскрытие внутреннего потенциала;
- 2) стимуляция проживания внутреннего опыта;

186

- 3) гармонизация внутреннего состояния.

**Необходимые материалы** (на одного участника). 2 куска ткани размером 70х70 см и 50х50 см; капсула от киндерсюр-приза; мелкие предметы (для «мозгов»); старые чулки (телесного или черного цвета); вата или синтепон; нитки для шитья и для крепления головы и рук (типа ирис); пуговицы для глаз; магнитофонная лента, нитки и др. для волос; различные материалы для украшения марионетки.

##### **Приветствие**

Каждый участник по кругу произносит свое имя, а затем называет какой-нибудь волшебный предмет из сказки на первую либо последнюю букву своего имени.

##### **Изготовление марионеток**

**Ход работы.** «В прошлый раз мы с вами создавали Сказочную Страну, давали ей название. А сегодня мы будем заселять ее сказочными жителями. А помогут нам в этом те предметы, которые вы сегодня принесли с собой. Только нужно вдохнуть в них как можно больше любви, чуть-чуть фантазии и приложить полную чашу терпения. И тогда они станут по-настоящему волшебными».

Участники делают марионеток. Берется капсула от киндер-сюрприза, наполняется мелкими предметами и закрывается. Затем капсула обворачивается ватой или синтепоном и обтягивается куском чулок — это голова будущей марионетки. Колготки разравниваются так, чтобы на «лице» не было складок, и завязываются в нижней части головы. Оформляется лицо: пришиваются пуговицы-глаза, нос, вышивается рот. Волосы изготавливаются из нарезанных кусков ниток, магнитофонной пленки, ленточек или каких-либо других материалов. В куске ткани (50 х 50 см) посередине прорезается небольшая дырочка, и в нее вдеваются концы завязанных чулок от «головы». Таким же образом прикрепляется второй кусок ткани (70х70 см). Оба куска ткани можно дополнительно пришить мелкими стежками к «голове». К противоположным углам верхнего платья (50 х 50 см) пришиваются изготовленные из небольших кусочков тех же чулок и ваты «кисти рук». К рукам и боковым сторонам головы марионетки прикрепляются прочные нитки для того,

187

чтобы можно было ей управлять. Для придания более нарядного вида или акцента на ту или иную черту характера «одежду» можно дополнительно украсить кружевами, бусами, лентами и т. п.



«Ну вот наши сказочные герои готовы. Давайте с ними познакомимся поближе. Каждый по кругу от имени своей марионетки назовет ее имя и немного расскажет о ней, ее характере, где она родилась и пр.»

**Обсуждение.** По окончании представления марионеток проводится итоговое обсуждение занятия:

- Какие чувства вы испытывали в процессе создания своей куклы?
- Как родился этот образ?
- Возникли ли у вас какие-нибудь ассоциации, которыми вы хотели бы с нами поделиться? Высказываться можно по желанию.

В завершение встречи каждая марионетка говорит какой-либо комплимент группе или рядом стоящему участнику. Все марионетки оставляются в кабинете психолога до следующего занятия.

#### *ЗАНЯТИЕ 5. «ТЕАТР МАРИОНЕТОК»*

##### **Задачи:**

- 1) раскрытие внутреннего потенциала;
- 2) стимуляция проживания внутреннего опыта;
- 3) гармонизация эмоционального состояния.

##### **Приветствие**

Участники берут в руки марионеток и по кругу представляют кукол по имени, а также называют прилагательное (можно несколько), которое в большей степени характеризует того или иного героя. Таким образом, у группы появляется возможность еще раз вспомнить всех героев и их яркие характеристики.

«Сегодня мы снова встречаемся с нашими сказочными героями. Мы уже немного познакомились с ними, узнали, как их зовут, каков у них характер.

Но как они живут? Какие события происходят с нашими героями в Сказочной Стране? Сейчас вы разделитесь на две

188

группы, и каждая группа придумает и разыграет свою сказку с участием всех ваших сказочных героев».

##### **Сочинение сказки**

**Ход работы.** Два самых колоритных персонажа, например, Баба Яга и Кощей Бессмертный, по очереди выбирают себе в команду какого-либо сказочного персонажа. Затем выбранные участники приглашают в команду следующих персонажей, и так до тех пор, пока группа не разделится на две части. Если группа состоит из нечетного числа участников, то последний сам выбирает, к какой подгруппе присоединиться.

В течение 15-20 минут подгруппы придумывают сказочный сюжет с обязательным участием всех сказочных персонажей, проводят небольшую репетицию. После репетиции первая подгруппа разыгрывает на импровизированной сцене свою постановку, а вторая подгруппа сидит в «зрительном зале», затем вторая подгруппа показывает свою постановку, а участники первой подгруппы становятся зрителями. Сцену можно создать из поставленных рядом стульев, набросив поверх них ткань.

**Обсуждение.** После разыгрывания сказок проводится обсуждение происшедшего:

- Как были распределены роли?
- Какую стратегию выбрала подгруппа?
- Кто предложил сценарий?
- Кто первый догадался использовать какие-либо приспособления?

#### *ЗАНЯТИЕ 6. «СКАЗОЧНЫЙ ПЕДСОВЕТ»*

##### **Задачи:**

- 1) развитие способности видеть ситуацию с разных сторон;
- 2) выработка различных моделей поведения в реальной жизни с помощью сказки.

**Необходимые материалы.** Карточки с названиями сказочных персонажей.

## Приветствие

Группа приветствует друг друга какими-либо жестами.

189

«Королевский Двор» (игра)

«На предыдущих встречах мы с вами путешествовали, создавали Сказочную Страну, населяли ее сказочными героями. Сегодня вы сами превратитесь в сказочных героев, жителей Сказочной Страны».

Каждому участнику дается карточка с названием какого-либо сказочного персонажа. Карточки раздаются так, чтобы в итоге число мужских и женских персонажей получилось равным. Среди сказочных персонажей обязательно должен быть король, так как он становится ведущим игры. Количество карточек должно быть не менее 20 штук, для того чтобы их можно было перемешать в произвольном порядке.

«Сейчас мы все попали на Королевский Двор, и вам нужно представиться: кто вы, откуда прибыли, чем можете быть полезны и т. п. (Участники представляются.)

Мы познакомились друг с другом и теперь давайте решим: какая же проблема собрала нас здесь?»

Выбирается какой-нибудь персонаж из присутствующих, проблема, связанная с ним, после чего Король начинает игру. Игра продолжается до тех пор, пока заявленная проблема не будет решена так, чтобы решение устраивало всех членов Королевского Двора и персонажа, из-за которого она возникла.

## Деролинг

Каждый участник произносит фразу «Я не (имя персонажа), я — (собственное имя)».

Затем участники игры обсуждают, что происходило:

- Какие чувства испытывал проблемный персонаж?
- Какие чувства испытывали остальные члены Королевского Двора? (Можно предложить высказаться по кругу каждому.)
- Было ли найдено оптимальное решение проблемы?
- Было ли сложно принимать участие в обсуждении проблемы? Если да, то почему?

## ЗАНЯТИЕ 7. «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»

### Задачи:

1) развитие креативности, творческого самовыражения; 2) создание гармонии в группе.

190

**Необходимые материалы.** Листы бумаги А4; краски, карандаши, фломастеры; ножницы; клей; журналы; аудиокассета с записью спокойной музыки.

«Сказка о Волшебнике» (медитация)

Занятие начинается с чтения сказки о Волшебнике под спокойную музыку.

Давным-давно это было. Жил на свете один удивительный человек. Был он красив и добр. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него так задорно блестели глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но, глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, чего не умели другие. Он разговаривал с деревьями и цветами, животными и рыбами, подземными водами и корешками. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Многие приходили к нему за советом.

Люди называли его Волшебником. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все.

Менялись поколения, а Волшебник все жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой.

Как-то раз Волшебник сказал людям:

— Я долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне отправляться в путь.

— Зачем же ты оставляешь нас? — грустно сказали люди. — Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости, — попросили они.

— Посмотрите вокруг, — сказал Волшебник, — вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля. Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Чувствуете? Все, что нас окружает, живет в своем Ритме. И свой ритм у каждого из нас.

Люди замерли, закрыли глаза и услышали, *как* дышит земля — ровно и спокойно, *как* плещутся о берег волны — то быстро, то неторопясь. И главное, каждый из них услышал собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное.

191

— Удивительное и Волшебное растет внутри нас, — с восторгом сказали они Волшебнику.

— Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, — улыбнулся Волшебник. — Ведь Волшебство — это умение слышать и чувствовать Ритм Природы, всего, что нас окружает, и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, созидая окружающий Мир. Надо только услышать свой Ритм и разбудить Творца, живущего внутри каждого, и начнется Волшебство.

— А как мы будем им пользоваться? — спросили люди.

— Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своем сердце, а потом вылепить его из глины, — ответил Волшебник. — И постепенно, даже незаметно для себя, вы начнете меняться.

Можно научиться слышать внутренний Ритм другого человека, находить соответствие со своим Ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания.

Можно научиться видеть в каждом событии Урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность...

«Стихии» (игра)

**Ход работы.** «Во время наших встреч мы тоже учились слышать и чувствовать, жить в соответствии с окружающим миром, учились созидать, творить прекрасное в нашей жизни.

И сейчас я хочу предложить вам прислушаться к себе, почувствовать внутри себя жизнь четырех стихий: земли, воды, огня, воздуха. Для того чтобы они ожили, вам сейчас нужно разбиться на четыре группы. Каждая группа должна выбрать одну из стихий и через некоторое время показать мощь, красоту и необходимость выбранной стихии в нашей жизни».

Группа каким-либо независимым способом делится на подгруппы, например, производится расчет на «первый — второй — третий — четвертый». В каждой подгруппе выбирается стратегия, арттерапевтический материал. Подгруппы проводят небольшую репетицию и разыгрывают действие перед остальными участниками.

**Обсуждение.** После представления происходит обсуждение увиденного:

192

- Как вы выбирали роли?
- Кто первый предложил что-то использовать?
- Как создавался сюжет?

«Анонимный подарок» (рисование)

**Ход работы.** «А сейчас возьмите, пожалуйста, листы бумаги и попробуйте изобразить те чувства, которые вы сейчас испытываете. Все, что вам может понадобиться, вы можете найти на столе».

Включается запись спокойной музыки, участники группы выполняют работу на тему «Мои чувства». Каждый участник должен быть занят только своей работой. После того как рисунки будут готовы, всем участникам группы предлагается перенести их в специальное место. При этом авторы работ сохраняют анонимность. Каждый участник группы рассматривает все работы и выбирает ту, которая пробудила в нем отклик и желание подарить подарок. После этого участники группы изготавливают маленькие подарки с пожеланиями и кладут их на те работы, которые им приглянулись. Если чья-то работа осталась без подарка, группа для этого участника делает коллективный подарок.

«Посмотрите, какие чудесные творения у вас получились. И пусть все то, что вы здесь создали, в повседневной жизни помогает вам лучше понимать себя, напоминает о наших встречах».

**Обсуждение.** Проводится итоговое обсуждение всех встреч:

- Что запомнилось из всех встреч больше всего?
- Осталось ли у кого-то что-либо невысказанное? У вас сейчас есть возможность об этом сказать.
- Какие вы можете высказать пожелания относительно нашей работы в следующем учебном году?

#### СКАЗОЧНЫЕ ЗАЧИНЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ (Н. А. САКОВИЧ)

На индивидуальных и групповых занятиях с родителями и педагогами удобно использовать сказочные зачины (начало сказки), которые могут быть оформлены в виде карточек. Работать

193

с ними можно как индивидуально, так и в парах, в микрогруппах. Задача получивших такой зачин — придумать от одного до трех вариантов продолжения сказки, проанализировать получившиеся варианты и понять смысл, разыграть сказку (при групповой работе). При необходимости психолог подбирает для участника близкий к его реальной ситуации зачин сказки.

Выдолбил дятел в осине дупло, сделал гнездо и вывел деток — трех дятликов. Растут маленькие, и радуется дятел. «Выращу, — думает, — деток, будет мне в старости помощь». Не умел он радоваться про себя, а раструбил на весь лес о своих детях. Кого ни встретит — всем хвастается: «Ох, и какие же у меня славные детки! И умные, и пригожие. Других таких ни у кого нету!..»

Прослышала об этом лиса. Захотелось ей отведать молодых дятловых птенчиков.

Родился в одном царстве-государстве наследник. Собрались гости на родины. Пьют, веселятся. А отец сидит, как туча черная, и все плачет. Кто его ни спросит, чего он плачет, — никому ничего не говорит. Поначалу думали, что это он от радости — понятно, сына дождался! А потом и спрашивать перестали.

Жили муж и жена. А детей у них не было. Горюет жена: некого поколыхать, некого утешить...

Пошел однажды муж в лес, вырубил из ольхи полено, принес домой к жене и говорит: «На, поколыхай».

Положила жена полено в колыбель и давай колыхать, песенки напевать: «Люли-люли, сынок, с белыми плечами, с черными очами...»

В прежние времена было так: как состарится отец, завезет его сын в глухую пущу и бросит там...

Вот однажды повез сын отца в пущу. Жаль ему отца — сильно любил он его, да что поделаешь! Не повезешь — люди засмеют, старых обычаев, скажут, не держится. Еще из села выгонят...

Едет он невеселый, а отец и говорит ему: ...

194

Жил-был дедов сын без имени. Подрос мальчик, стал на улицу ходить. Гуляет с детьми, а те не знают, как его звать. А потом сами придумали ему имя: Безымянный. У всех имена как имена, а он — Безымянный!

Приходит он раз с улицы и спрашивает у матери: «Почему это, мама, у всех имена, а у меня нету?»

Жил дед с бабой. И были у них дочки — дедова дочка и бабина дочка. Дедову дочку звали Галя, а бабину — Юля.

Баба дочку свою родную любила да холила, а дедову в черном теле держала, все старалась ее со свету сжить.

Пошел раз дед на ярмарку, купил бычка-третьячка. Привел домой и говорил дочкам: ...

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был король. Царство у него было небольшое, при желании его можно было объехать за два дня. Но король уже не помнил, когда в последний раз он объезжал свои владения. Уже который день он сидел на своем троне и грустил. Его одолевала печаль-тоска. Единственный, кто был рядом, — шут. Он сидел у ног короля и нес всякую чушь.

Бездействие короля совсем не нравилось народу. Люди собирались перед окнами и кричали: «Свергнуть! Свергнуть!»

Король достал из своих ножен меч и воскликнул: ...

Однажды, вылетев из клетки, попугай попал на птичий двор. Он подумал: «Я среди своих, и у меня есть возможность по-настоящему показать себя! Все узнают, какой я умный, какой образованный, какой молодец!»

Попугай сел на забор и стал говорить на разных языках, копировать разных людей и животных, читать стихи и песни.

Птичий двор реагировал по-разному...

В далеком лесу была школа Мудрой совы. Говорили, что она знает ответы на все вопросы и может решить любую задачу. Но вот однажды...

195

В королевстве эльфов был Дворец великих знаний. Там преподавали самые умелые и знающие, самые глубокие и непостижимые, самые добрые и любящие учителя. А учились там самые талантливые и работающие, самые внимательные и отзывчивые дети со всех десяти королевств. Главным мудрецом и учителем этого Дворца был могущественный Мерлин.

С недавнего времени во Дворце стали происходить странные вещи...

В одной коробке с карандашами родился маленький карандашик. Взрослые карандаши — мама, папа, бабушка и дедушка — были цветными. Причем у каждого из них был свой цвет. Маленький карандашик еще не имел своего цвета, ему еще предстояло стать цветным.

Каждый день синяя мама учила его, как быть синим. Красный папа — как окраситься в красный цвет, потому что его выбирают чаще всего, рисуя прекрасные картины. Желтый дед спорил со всеми, говоря о важности желтого цвета, а зеленая бабушка брала внука за руку, и на какое то мгновение он зеленел. Так проходил день за днем, и вот...

Жили-были две росинки на лесном цветочке. Они встретились после весеннего дождика, им понравилось быть вместе и они, прячась от солнышка под листочками цветка, мечтали о счастье. Однажды ночью похолодало, и, как росинки ни старались согреться, одна из них заледенела...

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ*

### *СКАЗКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ*

Сказка о нежных Теплышках (К. Штайнер)

Давным-давно в одной стране жили вместе два очень счастливых человека — муж Тим и жена Магги. И были у них сын Йонукас и дочь Люция.

В те времена при рождении каждому человеку предназначался маленький мешочек с мягкими пушистыми комочками — нежными Теплышками, которыми они пользовались всю жизнь. Теплышки несли людям добро и нежность, а также защищали их от болезней и смерти.

Люди дарили Теплышки друг другу. Получить Теплышку было совсем несложно. Достаточно было подойти к человеку и попросить: «Мне нужна Теплышка». Тот, достав Теплышку из мешочка, клал ее просящему на плечо. Теплышка улыбалась и превращалась в большой и очень пушистый комок, который при соприкосновении с человеком таял, наделяя его добротой и нежностью.

Люди не жалели друг для друга Теплышек, щедро раздаривая их. Поэтому все вокруг были счастливы и здоровы.

Но одной злой ведьме не нравилось это всеобщее счастье и здоровье: никто не покупал у нее микstur и мазей. И придумала она коварный план.

Однажды, когда Магги играла со своей дочкой, колдунья тихо подкралась к Тиму и зашептала на ухо: «Ты только посмотри, Тим, сколько Теплышек Магги отдает Люции. Если так пойдет дальше, Теплышки у нее закончатся и тебе ничего не достанется».

197

Слова злой колдуньи запали в сердце Тима, и стал он ревниво следить за Магги. Ему очень нравились ее Теплышки, и он упрекнул жену, зачем она бездумно раздает их. Магги очень любила Тима и, чтобы не огорчать его, решила приберечь для него Теплышки. Вслед за мамой дети также перестали раздавать свои Теплышки.

Теплышек становилось все меньше и меньше. Скоро все почувствовали, что вокруг стало не хватать тепла и нежности. Люди стали болеть и умирать.

Злой колдунье не хотелось, чтобы люди умирали — ведь покойникам не нужны ее мази и микsturы. И задумала она новый план.

Всем людям страны колдунья раздала маленькие мешочки, внутри которых находились не нежные и мягкие Теплышки, а холодные и колючие ледышки, несущие людям холод и жестокость, но все-таки защищающие их от смерти.

С тех пор люди дарили друг другу Ледышки, а Теплышки оставляли себе. Скоро все вокруг почувствовали себя несчастными — ведь обменивались они злом, грубостью, жестокостью.

Людям очень не хватало Теплышек. Нашлись хитрецы, которые обклеивали Ледышки пухом, а затем продавали их вместо Теплышек. Обмениваясь ненастоящими Теплышками, люди не понимали, почему они не получают тепла и нежности.

Жизнь стала тяжелой и жестокой. А во всем была виновата злая колдунья, которая обманула людей, что Теплышки в мешочках скоро закончатся.

Однажды в эту несчастную страну забрела веселая и добрая странница. Она раздавала всем жителям Теплышки, совсем не переживая, что они могут закончиться.

Всем детям женщина очень понравилась, и они, следуя ее примеру, стали раздаривать свои Теплышки. Обеспокоенные взрослые срочно издали закон, запрещающий отдавать Теплышки без специального разрешения.

Дети же, совершенно не обращая на них внимания, продолжали дарить людям тепло, заботу и радость.

Борьба добра со злом продолжается и сейчас.

Щедро дарите людям нежные Теплышки, будьте добры, счастливы и здоровы!

198

Котенок (И. Стишенок)

Сказка для тех детей, которые имеют проблемы в общении с окружающими, чувствуют себя одинокими и беззащитными и, как следствие, становятся агрессивными.

Жил-был на свете маленький серый котенок по имени Мурзик. Всю свою сознательную жизнь он провел в подвале большого дома и выходил оттуда только для того, чтобы найти еду или погоняться по двору за красивыми бабочками. Котенок был таким симпатичным, что многие дети хотели его погладить. Но как только они подходили поближе, Мурзик шипел, скалил зубки и царапался своими острыми коготками. Испуганные дети убегали домой, а серый котенок возвращался в темный и холодный подвал.

Со временем на него перестали обращать внимание, и если какой-нибудь незнакомец все-таки подходил поближе, дети громко кричали:

— Не трогайте его! Это Очень Злой Котенок. Он сильно царапается.

Однажды в доме появилась новая девочка, которую звали Маша. Выйдя во двор, она неожиданно увидела серого котенка.

— Какой хорошенький! — воскликнула девочка и подошла поближе.

— Только не трогай его, — вдруг сказал ей мальчик, проходивший мимо. — Этот котенок всех царапает. Он Очень Злой.

Маша внимательно посмотрела на Мурзика и сказала:

— Это не злой, а Очень Испуганный Котенок. Наверное, когда-то его сильно обидели, и с тех пор он всех боится, а потому и царапается, защищаясь.

— Но царапаясь, он никогда не найдет себе друга и останется одиноким, — произнес мальчик.

— А я знаю, как с ним подружиться, — улыбнулась Маша и побежала домой. Через несколько минут она вынесла в руках блюдечко с молоком и поставила его на землю.

— Ксс, ксс, — шепотом позвала девочка Мурзика и отошла в сторонку.

Услышав шепот, котенок вышел из подвала и очень медленно подошел к блюдцу. Он внимательно осмотрелся по сторонам и, не почувствовав опасности, выпил вкусное молоко.

199

Каждый день Маша поила маленького котенка и все ближе и ближе подходила к нему. Уже через неделю Мурзик разрешил ей дотронуться до своей мягкой спинки, а через месяц девочка и котенок так подружились, что вместе бегали по двору и играли с резиновым мячиком.

Незаметно наступила осень, подули холодные ветра, и девочка, пожалев котенка, решила взять его к себе домой. Впервые за многие месяцы Мурзик пошел на руки к человеку. Испуганными глазами он смотрел по сторонам, но не убегал. В новой квартире котенка накормили и отмыли от уличной грязи, и когда Мурзик высох, все вдруг с удивлением обнаружили, что шерстка у него не серая, а белая и блестящая.

Через несколько дней Маша с котенком снова вышли на улицу. Увидев детей, стоящих в стороне и молча смотрящих на них, девочка громко сказала:

— Вы можете погладить его, если хотите. Мурзик больше не царапается.

Дети с опаской и недоверием подходили к котенку и дотрагивались до его шерстки. Но он действительно не царапался.

— И совсем этот котенок не Злой, — с удивлением сказали они друг другу, — а Добрый и Красивый.

— Совершенно верно, — улыбнулась Маша. — Это Очень Добрый Котенок.

### Вопросы

1. Нарисуйте котенка таким, каким вы его увидели.
2. Какая часть сказки показалась вам наиболее яркой? Что вас в ней привлекло?
3. Как вы думаете, почему дети называли котенка злым?
4. Был ли он злым на самом деле?
5. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывал котенок?
6. Как девочка смогла подружиться с котенком? Почему ей это удалось?
7. Сразу ли поверили дети в изменение характера котенка? Почему?

## 8. Чему учит эта сказка?

200

Услышать свой день (О. Чеснокова)

На далеком острове Табу жил мальчик Рик. Родители у Рика были важные люди — и их никогда не было дома. Они целыми днями важничали: работа была такая. И воспитывали Рика... четыре бабушки и три дедушки. Всего семь человек. Это обычная история на острове Табу. Ведь там водятся птицы Ру, уносящие детей. Ах да! Вы их, наверное, не знаете. Ну, тогда все по порядку.

С давних времен жили на острове дивные птицы неопишуемой красоты. Взрослых людей они боялись и близко не подпускали. А вот с малышами играли целыми днями — лучше любой няньки. Так было, пока не завезли на остров чудо-машины. Взрослые были очарованы своими новыми игрушками. Теперь машины стирали, убирали, строили... А взрослые за ними ухаживали. И столько эти машины понастроили, что птицам стало негде жить, и они улетели с острова. Тогда стало происходить вот что. Многие дети начинали странно себя вести: им становилось скучно. Столько вокруг немыслимых красочных механизмов — а им все скучно. По ночам к таким детям прилетали птицы Ру. И через некоторое время дети исчезали — мелькнет за окном узорчатая тень, уносящая ребенка... и все. Хорошо, если получают родные письмецо непонятно откуда, мол, не скучайте, не ждите. Там, с птицами, детям было весело, и назад они не возвращались.

Да-а... Так вот, про нашего мальчика. Его бабушки и дедушки были, к счастью, родными Рика, а остальные — это те, кого странные птицы оставили без внучат. Главная задача у них, конечно, была — не дать Рiku заскучать. Они и не давали: числовые вычисления, линейные построения, звездные наблюдения, веществостроение, словосписывание, песнопение и еще, и еще... В общем, все, что надо, чтобы побыстрее стать взрослым. И игрушек у Рика — не счесть: развивающие конструкторы, наиполезнейшие головоломки, информирующие роботы... У него было все. Но самой любимой игрушкой Рика и его постоянной спутницей была Большая Океанская Раковина, которую он когда-то нашел на берегу. Как же он всех бабушек и дедушек этой Раковиной извел! Рик уверял, что если приложить ее к уху и закрыть глаза, то сейчас же окажешься в самом счастливом дне своей жизни. У Рика это был день, когда он

201

нашел свою Раковину. Конечно же, всех своих бабушек и дедушек поочередно он заставлял сидеть с раковиной у уха, с закрытыми глазами — подолгу, чуть не каждый день. Что может быть глупее: ничего не видно и не слышно, да еще вон сколько уроков не пройдено. Бедные прародители теперь очень нервничали на занятиях. Идет, к примеру, урок линейного построения — так все фигуры чертятся прямо на полу, а в центре — Раковина. На музыкальном часу надо прыгать вокруг нее же. И выбросить эту проклятую Раковину нельзя: а что, если Рик заскучает?!

И все же он заскучал. Все реже просил Рик послушать Раковину. Потом и вовсе оставил всех в покое. Тревога охватила весь дом. Даже родители на целых два часа оставили свои важные дела. На взрослом совете было решено не выпускать Рика из дома, пока он не подрастет, — ведь уже дважды видели люди над домом опасную тень птицы...

(Пауза. Другим тоном.) Рик исчез утром. Пришли взрослые — а в комнате никого. Записка на столе: «Будет время — послушайте Раковину». (Пауза.) Вот и Раковина лежит. Великая скорбь охватила дом. Мы потеряли ребенка! Некого больше учить. Теперь есть время. И дедушка-математик взял Раковину и прижал к уху.

(Другим тоном.) Через некоторое время дедушка воскликнул: «Ну конечно же, футбол». Счастливыми глазами глядя на остальных, он объявил, что самым лучшим днем в его жизни стал день, когда они с отцом вместе пошли смотреть футбольный матч. С надеждой вслушивались взрослые в нечто там, в Раковине. И каждый, каждый вспомнил тот свой особенный счастливый день, который остался в далеком детстве. Теперь они



отдали бы весь мир, чтобы рассказать Рiku о том, что они слышали и увидели, и что они поняли... Но он улетел навсегда.

«И вовсе я не улетел! — воскликнул мальчик, выбираясь из шкафа. — Я хотел улететь завтра и нечаянно уснул. Но теперь я остаюсь — ведь я так сильно вас люблю!»

Надо ли описывать вам, сколько радости, счастья и веселья было в доме! Сейчас этот дом называют домом, которому повезло. Рика — мальчиком, которому повезло с бабушками и дедушками. А важные родители теперь пораньше спешат домой, чтобы слушать всей семьей счастливые истории волшебной Раковины.

202

*СКАЗКИ ДЛЯ РАБОТЫ*

*С ПОДРОСТКАМИ И ВЗРОСЛЫМИ*

Драгоценность (Н. Сакович)

Пляжный песок двигался по направлению к морю. Каждая песчинка знала свой путь. Откуда приходило это знание? Неизвестно. Но как только песчинка появлялась на свет, она знала, что, если она дойдет до моря и ей повезет, через некоторое время она может стать жемчужиной.

Набегавшая на песок волна лениво перебирала песчинки, грозно отбрасывая неподходящие. Не то чтобы она была очень строга, просто она выполняла свою великую миссию на службе морю. Песчинки, подгоняемые пляжным ветерком, торопливо бежали к волне, переливаясь на солнышке. Волна отбирала блестящие, прозрачные и чистые песчинки и быстро возвращалась с ними в море, где с шумом разбрасывала их в разные стороны. Дальше песчинки продолжали свой путь самостоятельно. Глубоко в море их ожидали маленькие раковины-жемчужницы. Каждая раковина встречала свою песчинку распростертыми створками. Этот момент был волшебным началом рождения прекрасных жемчужин.

А песок продолжал свой путь к морю...

Однажды, когда солнце щедро дарило миру свое тепло, на море был штиль. Волна утомленно перебирала песочек, изредка советуясь с морем. Внезапно в ее ладони попала небольшая блестящая и прозрачная песчинка. Таких много было вокруг, но эту отличало то, что она была черна. Быть черной и прозрачной одновременно — удивительно. Волна подняла песчинку на гребне выше к солнышку, и та засветилась изнутри необыкновенным светом. Откуда взялась она тут, на этом пляже, неизвестно. Возможно, когда-то здесь было кострище и ветер разнес по пляжу крупинки остывших углей. Черная песчинка как будто помнила то пламя. Или оно было внутри нее? Волна задумалась. Что делать с находкой? Она отличалась от тех, которые привычно относились в море. Но оставить ее на берегу, отбросить волна не могла.

На море поднимался ветер, стало штормить. Вздохнув, волна решила отнести свою необыкновенную находку подальше в море, туда, где она в бешеном танце встречалась с другими

203

волнами. Подхватив «искорку», она ринулась в море, и через несколько минут вместе с фонтаном брызг песчинка полетела навстречу своей судьбе. Там, глубоко внизу, ее ждала прекрасная раковина-жемчужница.

Прошло время. Песок так же двигался к морю...

Волна часто вспоминала свою удивительную находку. Когда она бывала в море, она спрашивала у его жителей, не встречали ли они на своем пути песчинку-«искорку».

И вот однажды, когда из-за сильного ветра волна оказалась далеко в море, она услышала чарующее слух пение. Это пели русалки, собирающие жемчуг. В их песне воспевалась черная жемчужина, королева моря, великая драгоценность. Каждого, кто брал ее в руки, она освещала прекрасным внутренним светом, дарящим любовь и красоту. «Это моя „искорка"», — поняла волна.

Быть одновременно черной и драгоценной удивительно?

Сон (Н. Сакович)

Она держала их в руках часто. Может быть, даже слишком часто. Ей нравилось, как песок, торопливо отмеряя время, пересыпался из одной части в другую и снова из одной части в другую... В этом действии как будто был заключен какой-то магический ритуал. Вместе с опустошающейся частью сосуда что-то опустошалось у нее внутри, и она с тревогой переворачивала часы, запуская новый ход времени. Иногда в эти минуты ей хотелось уснуть, может, и навсегда. Ведь сон, как никто другой, знаком с вечностью.

— Тесно. Душно. Да, душно, нечем дышать, — подумала она, — где это я? Кругом песок, и он движется. Я в какой-то воронке, а что это за стеклянный купол над головой?

— Говорящая песчинка? — спросил кто-то.

— Я не песчинка, я личность!

— Если говорить умеешь, так сразу и личность. Посмотри вокруг, таких, как ты, тысячи, и у всех одна задача.

— Какая?

— Течь! Течет песок, течет и время!

— А кто ты?

— Я дух этих песочных часов.

- Но я не хочу течь как все, я личность и хочу свободы!

204

— Посмотри вокруг. Ты в воронке, ты часть вечности. Ты песчинка и вместе с другими ты будешь вечно отмерять ход времени.

— И время нельзя остановить?

— Временем, которое измеряем мы, управляет человек. По его желанию время останавливается, и тогда все песчинки в часах застывают пирамидой в ожидании. По его желанию время оживает, и песчинки, кружась в водовороте, стремятся выполнить свой долг.

— Но я не хочу!

В это время водоворот времени захватил песчинку и вытолкнул в другую часть колбы. Это было похоже на рождение. Темнота. Удушье. Свет...

Тяжело дыша, песчинка стала оглядываться. Через стекло она увидела приближающуюся к часам человеческую руку. «Нет!» — подумала она. Но человек вновь запустил время...

Вздрогнув, она проснулась. Глупо, уснула среди бела дня. А что мне снилось?

Она посмотрела на руку, сжимавшую песочные часы. Сон стал быстро восстанавливаться в памяти.

— Нет! — Рука бросила стеклянную колбу на пол. Треск и свободные песчинки побежали в разные стороны.

«Вечность — это не ограничение, а свобода выбора», — подумала она и улыбнулась.

Колючка (И. Стишенок)

Эта сказка рекомендуется для работы с теми, кто испытывает чувство острого одиночества, кому необходимо изменить взгляд на себя и свою жизнь. Сказка иллюстрирует работу психолога с членами коллектива. Цель: помочь ощутить себя единым целым и пережить радость взаимного принятия.

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много разных цветов и трав, высоко в небе светило солнышко, пели птицы, но колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, и если кто и растет рядом, то одни только репейники — колючие, жесткие и холодные.

Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она гордо росла на полянке, смотрела в синее небо и размышляла: вот небо —

205

большое, чистое и светлое, а вот солнце— теплое, ласковое и нежное, но они так далеко от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле.

Она размышляла так изо дня в день, и все больше сжималась от одиночества, и все жестче становились ее иголки. Но однажды утром случилось что-то необыкновенное. Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Открыв глаза, она увидела солнечный Лучик.

— Привет, — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

— Что значит — цветут? — удивилась Колючка, — я об этом ничего не знаю.

— А ты посмотри вокруг и увидишь, — улыбнулся Лучик.

Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы — яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а птицы пели веселые песни.

— Как же так? — удивилась Колючка. — Вокруг такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо! Лучик! — воскликнула она, — помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!

— Но это же так просто, — ответил ей Лучик, — доверься этому миру, открой ему себя, и все случится само собой.

— Как это? — подумала Колючка, но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка пошевелила корнями и почувствовала, как земля поит ее своими соками, подняла голову и ощутила, как согревает солнышко, пошевелила листиками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Колючка вдруг расцвела.

— Расцвела! Я расцвела! — воскликнула она. — Как это просто. И как сложно мне было к этому прийти. Спасибо тебе, Солнечный Лучик. Я смогла открыться и довериться миру, и мир протянул мне руку помощи. Он всегда готов помочь, а я об этом и не догадывалась.

Красавица Колючка радостно трепетала — у нее начиналась Новая Жизнь.

206

### Вопросы

1. О чем эта сказка?
2. Почему Колючка казалась себе одинокой?
3. Кто помог Колючке изменить взгляд на жизнь? Каким образом?
4. Что она сделала, чтобы расцвести?
5. Есть ли среди ваших знакомых кто-нибудь, похожий на Колючку?
6. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывала Колючка?
7. Как можно помочь человеку, похожему на сказочную Колючку?
8. Чему может научить эта сказка?
9. Нарисуйте наиболее запомнившуюся вам картину сказки.

Человек, который помнил о смерти (И. Шах)

Однажды один дервиш сел на корабль, чтобы отправиться в морское путешествие. Увидев его на борту корабля, другие пассажиры, как водится в таких случаях, стали один за другим подходить к нему за напутствиями. Всем им он говорил одно и то же и, казалось, просто повторял одну из тех формул, которые каждый дервиш время от времени делает объектом своего внимания. Он говорил: «Зная, что твой конец неминуем, помни о смерти». Почти никто из путешественников не обратил особого внимания на этот совет. Но вот корабль поплыл. Много ли, мало ли он плыл, только вскоре разыгрался свирепый шторм. Матросы, а вместе с ними и все пассажиры в панике повалились на колени и стали молиться Богу. Считая себя почти погибшими, они по очереди возносили к небесам

истовые молитвы, ожидая помощи свыше. Все это время дервиш без всяких движений сидел в стороне и спокойно о чем-то размышлял. Всеобщая паника словно бы его не касалась. Наконец ветер поутих, море успокоилось, и из-за туч выглянуло ясное солнце. Придя в себя, пассажиры обратили внимание на безмятежность дервиша и вспомнили, какое спокойствие он хранил среди всеобщего ужаса.

— Разве вы не осознавали во время этого шторма, что только одни доски отделяли нас от смерти? — спросил один из них.

— О да, конечно, — ответил дервиш, — я знал, что на море всегда так, но еще на суше я часто размышлял над тем, что в

207

обычной жизни, среди самых повседневных событий, нечто еще менее прочное отделяет нас от смерти.

Вспыльчивый человек (И. Шах)

Жил-был человек, который по малейшему поводу впадал в гнев. Многие годы наблюдая за собой, он пришел к выводу, что вся его жизнь полна непреодолимых трудностей из-за такой его вспыльчивости. Стал он думать, как бы ему избавиться от этой черты. И вот прослышал он об одном дервише, который, мол, обладает глубоким знанием. Пошел он к нему за советом. Дервиш сказал ему:

— Ступай по такой-то дороге, пока не придешь к перепутью, где увидишь засохшее дерево. Стань под этим деревом и каждому прохожему предлагай напиток.

Человек сделал, как ему было сказано. Прошло много дней, и люди стали его примечать; повсюду разнеслись слухи, что он взял на себя обет творить милостыню и следует особому курсу самоконтроля под руководством совершенного мудреца. Однажды один путник, который, видимо, очень торопился, отвернул голову, когда тот человек предложил ему напиток воды, и поспешно продолжал свой путь. Вспыльчивый человек крикнул ему вдогонку:

— Постой, ответь на мое приветствие и испей воды, которую я предлагаю всем путникам!

Но тот даже не обернулся. Он еще несколько раз окликнул его, но не получил никакого ответа. Возмущенный такой неучтивостью, человек тут же обо всем позабыл. Он быстро снял свое ружье, висевшее на сухом дереве, прицелился в удаляющегося грубияна и выстрелил. Пешеход замертво повалился на землю, и в тот же миг произошло чудо: сухое дерево расцвело. Сраженный пулей оказался закоренелым убийцей и был как раз на пути к совершению самого ужасного преступления в своей жизни.

Птица и яйцо (И. Шах)

Жила-была птица, которая не умела летать. Подобно бескрылым созданиям, она ходила по земле — хотя и знала, что некоторые птицы летают. Однажды в ее гнездо случайно попало яйцо летающей птицы, и она высидела его вместе со своими

208

яйцами. Вылупившийся птенец стал расти и развиваться, но присущая ему способность летать никак не проявлялась. Иногда он спрашивал свою приемную мать:

— Когда же я полечу?

И птица, привязанная к земле, отвечала:

— Чтобы взлететь, ты должен быть настойчив в своем стремлении, как все птицы.

Она ведь не умела преподать оперившемуся птенцу урок полета; она даже не знала, как вытолкнуть его из гнезда, чтобы он мог убедиться в своих силах. Странно, но птенец не замечал этого; чувство благодарности к приемной матери не позволяло ему осознать свое положение.

«Если бы не она, — рассуждал он сам с собой, — я до сих пор оставался бы в яйце».

А иногда он говорил себе так: «Тот, кому я обязан своим появлением на свет, конечно, научит меня летать. Это только вопрос времени, или, возможно, все зависит от

моих собственных усилий; а может быть, для этого надо обладать какой-то высшей мудростью — других причин не существует. В один прекрасный день птица, которая привела меня к моему теперешнему состоянию, поднимет меня на следующую ступень».

#### *Приложение 2.*

#### **ГРАФИЧЕСКАЯ БЕСЕДА «КРУГ ВОЛИ»**

*(К программе «Мои сильные и слабые стороны»)*

Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростков и взрослых о волевом компоненте образа «Я», на активизацию интереса к волевой сфере личности. Она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами.

Беседа позволяет обнаружить и обсудить те смыслы, которые подросток вкладывает в понятия «воля», «сила воли», «волевые качества», и получить информацию о волевой сфере конкретного человека.

В ходе консультационной беседы рекомендуется использовать приемы графического изображения, что позволит легче и быстрее установить контакт и сохранить результаты беседы.

209

Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

**Необходимые материалы.** Стандартный чистый лист бумаги, 8 карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

#### **Ход работы.**

1. «Давайте вместе обсудим такую непростую тему, как умение управлять собой, своим поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. Воля — это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой — у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже.

Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг — это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли. Вы можете закрасить весь круг или какую-либо его часть».

2. «Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это — волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того чтобы определить выраженность волевых качеств, прежде необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки».

#### *Признаки решительности:*

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;
- уверенное выполнение принятого решения без колебаний; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоционального возбуждения;
- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

#### *Признаки самостоятельности:*

- выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание и т. п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. п.);

210

- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

#### *Признаки дисциплинированности:*

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка;
- соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т. п.;

- добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

*Признаки настойчивости:*

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении возможности занятия другой, более интересной деятельностью;
- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

*Признаки выдержки:*

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.);
- умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);
- умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. п.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

*Признаки смелости:*

- преодоление чувства страха;
- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

*Признаки инициативности:*

- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;

211

- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

*Признаки целеустремленности:*

- умение анализировать свои желания и выбирать приоритетные из них;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять намеченное.

3. «А сейчас я предлагаю для каждого из перечисленных волевых качеств подобрать определенный, как вы считаете, наиболее подходящий цвет, и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам».

4. «В каждом круге закрасьте ту часть круга, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас».

5. «Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов от наибольшего к наименьшему».

6. «Обсудите с партнером (психологом), насколько представления собеседника о своих волевых качествах соответствуют полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать».

Если большинство кругов закрашены полностью или закрашенные части, сектора кругов очень малы, то с подростком обсуждается, действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности. Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений о своих волевых качествах.

Методику можно провести еще раз после завершения кор-рекционной работы с целью анализа изменений в представлениях подростка о степени выраженности его волевых качеств.

**Обсуждение.** Вопросы для анализа:

- Сравните два бланка и расскажите, что изменилось.
- Почему *волевое качество* стало больше, как вы думаете?
- Почему *волевое качество* стало меньше, как вы думаете?

Если в большинстве кругов закрашенные части увеличились или уменьшились, то, можно предположить, что произошли изменения в представлении подростка о своих волевых качествах.

## 2)2


В ходе подведения итогов работы обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности, о своей волевой сфере.

«Круг воли»

ф.И..... Возраст .....Дата

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как Вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

|   |   |
|---|---|
| 1. Решительность  | 2. Настойчивость  |
|   |   |
| 3. Смелость   | 4. Самостоятельность  |
|  |  |
| 5. Целенаправленность   | 6. Инициативность   |
|  |  |
| 7. Выдержка   | 8. Дисциплинированность   |
|  |  |

213

### Приложение 3.

#### СЦЕНАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СПЕКТАКЛЯ

#### «МОЙ МИР И Я»

##### СЦЕНА 1

Пластический этюд «Рождение» (исполняет девочка).

По зрительному залу проходят маленькие артисты и говорят:

«Родишься ты — познаешь много; Познаешь много — найдешь дорогу; Найдешь дорогу — мудрее станешь; Мудрее станешь — любовь узнаешь; Любовь узнаешь — душа родится; Душа родится — жизнь состоится».

##### СЦЕНА 2

Девочка смотрит сначала на все то, что ее окружает. Потом изучает себя и свое тело.

Говорит:

«Как мир меняется, и как меняюсь я сама,  
Лишь именем одним я называюсь.  
На самом деле то, что называют мной,

Не я одна. Нас много, я — живая.

Чтоб мысль моя остынуть не успела, я спрашиваю вас:

Кто я? Кто я? Кто я?

И что меня все это окружает?»

*(Девочка общается со зрителями.)*

### СЦЕНА 3

Появляется мальчик— Маленький принц— с большущей книгой, которая называется «Мой мир и я». Говорит:

«Ты— человек, ты и сильный, и смелый, Своими руками судьбу свою делай,

214

Иди против ветра, на месте не стой, Пойми, не бывает дороги простой. Теперь, как прежде, не доверяют чудесам. На чудо не надейся — судьбой командуй сам.

Все очень просто: ребенок мал, и мир огромен. Малыш беспомощен, а вы, взрослые,— всемогущи. Мир не понятен, а вы знаете все. Вот с этих основ и начинается вхождение ребенка в мир, и именно вы, старшие, оказываетесь Всемогущими волшебниками, показывающими, как надо с миром обращаться. Ваши улыбки, шлепки, а потом и слова оказываются путеводителями, которые закладывают картину Мира. Ты, девочка, будешь слышать сказки, учить стихи, петь песни, смотреть мультфильмы — и, ставя себя на место героя, будешь идти вместе с ним по жизни. Герои сказок, как заботливые няни, шаг за шагом будут учить тебя знакомиться, дружить, мириться и прощать».

### СЦЕНА 4

Танец-композиция «Маленькая страна». Танцуют девочка, принц и другие сказочные герои, которых сами выбрали дети.

### СЦЕНА 5

Девочка. Кто ты, незнакомец?

П р и н ц. Я — маленький принц. А это мои друзья, герои сказок. Вот тебе ключ от мудрой книги, где ты узнаешь много нового и интересного. Я верю в тебя, прощай.

Девочка *(читает название книги)*. Мой мир и я. Часть первая: Твое тело— дом твоей души.

*Музыкальная композиция «Знай свое тело».*

Книга *(голос за сценой)*. Девочка, ты готова ответить на мои вопросы?

Девочка. Да. Я тело и здоровье берегу, сама себе я помогу.

Книга. Что ты будешь делать, чтобы твое тело было здоровым?

215

Девочка. Сначала я спрошу у своих друзей и близких, которые пришли к нам в гости. *(Общение со зрительным залом.)*

### СЦЕНА 6

Девочка. Чтобы было здоровым мое тело: 1)буду есть полезную для здоровья пищу;

2) делать зарядку;

3) чистить зубы;

4) мыть руки;

5) расслабляться и почаще улыбаться.

Принц. Правильно! Ты просто умница, девочка! А как ты теперь себя чувствуешь? Какие чувства у тебя появились?

Девочка. Что значит «чувствуешь»? Я не знаю, что такое «чувства». Покажите мне их: где они лежат, какого они цвета, какой запах имеют?

Принц. Я прощаюсь с тобой, девочка, а тебе уже настала пора читать новую часть книги.

### СЦЕНА 7

Девочка *(читает)*. Часть вторая: Мир твоих чувств.



Танец— композиция «Чувства». Все сказочные герои во время танца показывают с помощью мимики, пантомимы чувства радости, одиночества, любви, страха.

Девочка. Так интересно! У меня много раз менялось настроение, выражение лица. А вы, зрители, заметили? (*Общается с залом.*)

Принц. Девочка, а какое чувство тебе хотелось бы еще раз пережить?

Девочка. Наверное, любовь... Оно ведь самое сильное и самое главное человеческое чувство. Я люблю жизнь, люблю маму, папу, родных и близких людей, люблю родной дом, свою природу. А вы? (*Спрашивает у сказочных героев.*)

Сказочные герои (звуки природы).

— Меня учили, что озера синие. Я не пишу. Я просто склонна вбежать в озера синие, мои любимые.

216

— Меня учили, что березы — белые. Я в выборе своем свободна: мои березы — смелые, любимые.

— А я люблю ромашковое море. Жили-были на одном лугу веселые сестрички, белые реснички. И звались они — ромашки. Их было много-много. Однажды прилетел Ветер и рассказал ромашкам о далеком-далеком море. Ромашки кивали головками, ахали и тут же все забывали. И только самая маленькая ромашка никак не могла забыть эти рассказы. Ей так хотелось увидеть море. Она смотрела на белые облака, которые куда-то спешили, и мечтала о море.

*Танец-песня «Белые ромашки».*

Сказочный герой. Маленькая ромашка тянулась все выше и выше к облакам, к своим мечтам. Оглянувшись вокруг, она заметила, что стала выше своей родни. И одиночество охватило ее.

*Танец-песня «Тучи».*

Девочка. Как-то одиноко стало мне. Как часто меняются чувства и зависят они от Мира, в котором я живу.

Принц. Стоп! Не разрешай себе плохое настроение.

В одно окно смотрели двое.

Один увидел дождь и грязь.

Другой — листвы зеленой вязь.

В одно окно смотрели двое.

Пока мы живем, прекрасно любое мгновение нашей жизни, точнее, надо научиться быть счастливым в любой ситуации. Этому и посвящена следующая часть книги «Учись быть счастливым».

**СЦЕНА 8**

Музыкальный этюд «Мальчик и старик».

**СЦЕНА 9**

Девочка. Сегодня вместе с вами читали эту книгу, радовались и переживали. Давайте сейчас вместе и поиграем, потому что последняя часть нашей книги называется «Ты, да я, да мы с тобой».

*Танец-игра «Найди друга».*

217

**СЦЕНА 10. ФИНАЛЬНАЯ**

Принц. Остановитесь! Оглянитесь! Что за люди вокруг вас! Посмотрите в их лица, без обычных слов. Смотрите, и все.

Девочка. Спасибо тебе за мудрую книгу. Ты просто волшебник!

Принц. Я не волшебник, я только учусь, но ради тех, кого я люблю, я способен на многие чудеса.

С помощью волшебных действий принц достает маленького живого цыпленка и дарит девочке.

Девочка (*цыпленку*).

Родишься ты — познаешь много;

Познаешь много — найдешь дорогу;

Найдешь дорогу — мудрее станешь;

Мудрее станешь — любовь узнаешь;

Любовь узнаешь — душа родится;

Душа родится — жизнь состоится.

Артисты и зрители желают друг другу счастья. *Песня-игра «Мы желаем счастья вам».*

Принц. Весь наш коллектив психологического театра хотел бы видеть самые прекрасные свойства вашей души — верность, благородство, умение любить.

Девочка. Обожаю, обожаю эти волшебные слова, которым никогда, никогда не приходит конец!

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Анн Л.* Психологический тренинг с подростками. М., 2003.
2. *Вачков И. В.* Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2001.
3. *Величко В. В. и др.* Инновационные методы обучения в гражданском образовании. Мн.: Медисонт, 2001.
4. *Ермолаева М. Е.* Практическая психология детского творчества. М., 2001.
5. Уроки театра на уроках в школе. Театральное обучение школьников 1-11 классов: Программы, методические рекомендации, сборник упражнений / Сост. А. П. Ершова. М., 1990.
6. *Ефимкина Р. П.* Детская психология: Метод, указания. Новосибирск: НГУ, 1995.
7. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб., 1998.
8. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2002.
9. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2001.
10. *Кон И. С.* Психология ранней юности. М., 1989.
11. *Крюкова С. В., Слободяник Н. П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь и радуюсь. М.: Генезис, 2000.
12. *Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1997.
13. *Менделл Мюриэл.* Сказочные головоломки, или проделки коварного джинна. М.: Аст-пресс, 1998.
14. *Овчарова Р. В.* Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
15. *Пезешкиан Н.* Торговец и попугай. М., 1992.
16. *Погосова Н.* Погружение в сказку. СПб.: Речь, 2000.
17. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб., 2000.
18. *Прихожан А. М.* Психология неудачника. М., 2001. \\$. *Родари Дж.* Грамматика фантазии. М., 1990.
- 219
20. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М.: МПА, 1995.
21. *Пропп В. Я.* Морфология сказки. М., 1969.
22. *Савкова З. В.* Техника звучащего слова. М., 1984.
23. *Сакович Н. А.* Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования. Мн., 2003.
24. *Самоукина Н. В.* Психология оптимизма. М., 2001.
25. *Соколов Д.* Сказки и сказкотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
26. *Станиславский К. С.* Моя жизнь в искусстве. М., 1978.

27. *Тамберг Ю. Г.* Развитие творческого мышления ребенка. СПб., 2002.
28. *Фесюкова Л. Б.* Воспитание сказкой. М.: АСТ, 2000.
29. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М.: Генезис, 1998.
30. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития. М., 1995.
31. *Черникович Е.* Винни-Пух решает вслух. Гомель: ИПП СОЖ, 1995.
32. *Черняева С. А.* Психотерапевтические сказки и игры. СПб.: Речь, 2003.
33. *Шах И.* Зеркало совершенства: Суфийские притчи. М., 2000.
34. *Шванцара Й.* Диагностика психического развития. Прага, 1978.
35. *Энде М.* Бесконечная книга. Ташкент: Шарк, 1992.