

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ
В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ
РАБОТЕ**

Учебно-методическое пособие

Барановичи
РИО БарГУ
2007

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

И88

А в т о р - с о с т а в и т е л ь :

И. Ю. Бородич, преподаватель кафедры
психологии БарГУ

Р е ц е н з е н т ы :

А. Н. Сизанов, заведующий кафедрой психологии и педагогического
мастерства РИВШ г. Минск, кандидат психологических наук, доцент;

А. Р. Кориун, заведующая кафедрой педагогики УО БарГУ;

И. Б. Русакевич, педагог-психолог гимназии № 2,
магистр педагогических наук

И88 **Использование сказкотерапии в коррекционно-развивающей работе [Текст] : учебно-методическое пособие / И. Ю. Бородич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2007. — 113 [2] с. — экз. ISBN 978-985-498-065-2.**

В данном пособии рассматриваются особенности сказкотерапии и преимущества ее использования в общении с клиентами во время консультаций и психокоррекционных занятий. Даются рекомендации по составлению психокоррекционных программ с использованием «сказочных» приемов, предлагаются основные виды сказок, которые можно использовать в работе при подготовке и проведении коррекционно-развивающих программ с детьми, подростками и взрослыми.

Учебно-методическое пособие предназначено для усвоения теоретических аспектов сказкотерапии, как эффективного метода психологической коррекции с целью применения в практической деятельности.

Рекомендовано студентам и преподавателям высших учебных заведений по специальностям «Практическая психология», «Социальная психология», «Социальная педагогика».

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

ISBN 978-985-498-065-2

© БарГУ, 2007

Нет в мире существа, которого бы не коснулся
хоть самый маленький луч любви. И также нет чело-
века, в чьей жизни нельзя было бы найти сказку.

*А. В. Гнездилов,
доктор медицинских наук, доцент МАПО*

Репозиторий БФУ

Репозиторий БарГУ

ВВЕДЕНИЕ

Наверное, нет человека, который не любил бы сказки. Те из нас, кто не заинтересован классическими вариантами сказочных историй, смотрят боевики, фильмы ужасов, читают детективы, любовные романы. Но что это, если не современные сказки?

Людам свойственно обмениваться историями. Обмен историями, как и обмен жизненным опытом, естественная форма взаимодействия между людьми. Поэтому сказкотерапия — это естественная форма общения и передачи опыта, это новейшая система творческого развития личности.

Сказкотерапия — это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем.

Действительно, когда начинаешь рассматривать сказку с различных точек, на разных уровнях, оказывается, что сказочные истории содержат информацию о динамике жизненных процессов. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения.

Сказкотерапия — это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создать эффективную ситуацию общения. Выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям, символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов, принятие в символической форме своей физической активности.

В последнее время все чаще практикующими психологами стали использоваться креативные методы коррекционно-развивающей работы, в частности, технологии сказкотерапии.

Сказкотерапия — это метод, использующий сказочную форму интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствование взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Р. Азовцева, Э. Берн, Э. Гарднер, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Е. Лисина, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Петрова, Э. Фромм и т. д.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАЗОК В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Мир и гармония

Человек есть частица мира, и чем интенсивнее, разнообразнее его связь с окружающим миром, тем полнее реализация всех возможностей человека. И как награда — глубокое внутреннее удовлетворение от того, что жизнь прошла не зря.

Истоки жизненного пути человека — в раннем детстве. Первые годы жизни ребенка до краев наполнены новизной ощущений. Ребенок знакомится с нашим противоречивым миром, миром, где есть не только добро и радость, но и жестокость и боль, где красота соседствует с убожеством, где ощущается недостаток любви и переизбыток страха. От того, какой след оставят в душе ребенка встречи с добром и злом, от того, научится ли ребенок преодолевать трудности, находить выход из самых неожиданных ситуаций, во многом будет зависеть его дальнейшая жизнь.

Мир не стоит на месте, он постоянно изменяется. И знакомство детей и подростков с окружающим миром предполагает постоянный поиск новых реакций для адаптации. Гармонично развитая личность легко «вписывается» в любую обстановку и ситуацию, легко находит контакт с самыми разнообразными людьми, комфортно ощущает себя даже в незнакомой среде.

Эмоции и внимание

Результат многолетней работы психологов в детских садах и школах, постоянных наблюдений позволяет предположить, что чаще всего гармоничному развитию детей и подростков препятствует эмоциональная нестабильность.

Эмоции отражают состояние человека и его отношение к чему-либо. Кроме того, эмоции отличаются полярностью, обладают положительным и отрицательным знаком. Умеренно положительные эмоции повышают чувствительность детей, мобилизуют все силы организма для активного восприятия любой информации. А отрицательные — создают напряженность или подавленность, что ухудшает способность адекватно воспринимать окружающий мир, интенсивно «проживать» жизненные ситуации.

Эмоции тесно связаны с волевыми качествами и вниманием. Внимание — необычайно тонкая сила. Направляя внимание на

тот или иной объект, мы делаем его значимым для себя. Часто именно эмоции направляют наше внимание.

Безусловно, взрослые руководствуются не только эмоциями. Если это необходимо, мы делаем дела, преодолевая отвращение, брезгливость или сопротивляясь обаянию различных соблазнов. У детей же и подростков, как правило, преобладает произвольное внимание. Их привлекает все необычное, яркое, звучное. А тихое, неприметное, тонкое остается незамеченным, даже если оно гораздо нужнее первого. Поэтому очень важно развивать у детей и подростков произвольное внимание.

Произвольное внимание — это сознательно направляемое и регулируемое внимание, относительно независимое от эмоционального состояния. Произвольное внимание — это осознание, это первая ступенька к управлению собой, своими мыслями, эмоциями и, в конечном итоге, своим поведением.

В процессе активизации произвольного внимания одновременно формируются и волевые качества.

Возвращаясь непосредственно к эмоциям, следует отметить, что проявляется эмоциональное состояние через мимику, жесты, пластику тела, голос, поведение. В повседневной жизни мы легко определяем настроение окружающих нас людей, иногда по едва заметным проявлениям.

Один и тот же ребенок способен проявлять себя по-разному в разных ситуациях. Поведение ребенка зависит от многих факторов. Часто вообще невозможно определить, что послужило толчком к проявлению той или иной эмоции.

Психические процессы настолько переплетены и взаимосвязаны, что порой совершенно не ясно, что на что влияет: внимание на волю или воля на внимание; восприятие ли порождает мысль или мысль заставляет воспринимать мир соответствующим образом.

Ясно лишь одно, что, правильно воздействуя на какую-то одну область, мы тем самым улучшаем и совершенствуем работу всего организма.

Человеческий организм — это удивительная самонастраивающаяся система. На каком-то глубинном, подсознательном уровне он всегда стремится к совершенству и гармонии. И важно лишь создать подходящие условия для четкой и слаженной работы человеческого организма.

Проведение «сказочных» занятий — это не что иное, как попытка создания таких условий [3].

Сила сказок

Фантастический сказочный мир, наполненный чудесами, тайнами и волшебством, всегда привлекает детей, да и не только детей. Ребенок, подросток с радостью погружается в воображаемый нереальный мир, активно действует в нем, творчески преобразует его. Но нереальным этот мир кажется только нам, взрослым, со стороны. Дети же воспринимают все происходящее в сказке как реальность. Этого требует их внутренний мир.

Все люди: взрослые и особенно дети — очень любят сказки, «потому что в них естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действия в реальной жизни, потому что в них запрограммирована взрослая жизнь» (*А. Менегетти*). Через сказки человек получает знания о мире, о взаимоотношениях людей, о проблемах и препятствиях, возникающих в жизни. Через сказку человек подсознательно учится преодолевать барьеры, находить выход из трудных ситуаций, верить в силу добра, любви и справедливости.

Осознание и расслабление

Работая со сказками в рамках психокоррекционных занятий, можно решать множество задач. Наиглавнейшими из них являются: развитие произвольного внимания и волевых процессов, а также искусство расслабления.

На «сказочных» занятиях дети-подростки, во-первых, учатся осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания, а во-вторых, постепенно овладевают «телесным осознанием».

Телесное осознание — это внимание, направленное на внутренние ощущения, идущие от мышц, кожи и внутренних органов.

Для чего необходимо телесное осознание? В процессе своего роста и обучения дети-подростки получают огромное количество информации, которую неустанно перерабатывает мозг. Активная умственная деятельность, сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Напряжение — это часть жизни. Жизнь ритмична: восход — заход, прилив — отлив, напряжение — расслабление.

Но так уж случилось, что наша жизнь изобилует перегрузками, и поэтому напряжение мы испытываем значительно чаще, чем расслабление.

При умственном переутомлении или в моменты гнева, недовольства, страха, обиды наши мышцы непроизвольно сокращаются. Достаточно вспомнить выражения «от обиды

стиснул зубы», «застыл от страха как вкопанный», «сжать кулаки от гнева». Понятно, что эти выражения отражают крайне эмоциональное состояние. Но при переживании даже небольшой обиды, легкого недовольства или слабого страха мышцы тела сами собой напрягаются, независимо от нашей воли.

Увидеть и осознать этот процесс — значит приблизиться к способности управлять своим телом.

Вероятно, каждый педагог и родитель наблюдал ситуацию, когда ребенок совершал не слишком хороший, с точки зрения взрослого, поступок (дрался, грубил, обманывал, проявлял непослушание и т. д.). Давайте вспомним, что очень часто на наш вопрос «Почему ты это сделал?» ребенок отвечает: «Не знаю, я не хотел». И он действительно не знает, и действительно не хотел.

Человек — дитя природы, а природа всегда стремится к совершенству. И организм любого человека (будь то ребенок или взрослый) устроен так, чтобы при любых условиях сохранять внутреннее равновесие. Маленький человек и не собирался кому-то делать плохо, но это сделало его тело. Организм таким образом сбросил излишки напряжения и на какое-то время восстановил исчезнувшее равновесие. Ребенку крайне трудно, практически невозможно, управлять напряженными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки и ребенок может раздражаться, зачастую не самым красивым и гармоничным способом.

Приведем одну легенду об апостоле Иоанне.

Однажды молодой охотник увидел Иоанна, играющего с ручной куропаткой, и спросил:

— Как же можешь ты унижать себя столь тщетным развлечением?

— Что у тебя в руке? — в свою очередь спросил Иоанн.

— Лук.

— Почему же он не всегда натянут?

— Потому что от постоянного напряжения он утратил бы свои свойства, и когда нужно с усилием пустить стрелу в дикого зверя, то невозможно было бы это сделать: лук не имел бы силы.

— Не удивляйся же, молодой человек, что я даю временное отдохновение своему уму: если он будет постоянно в напряжении, то также утратит свою крепость и ослабеет, когда по необходимости потребуешь от него усилий.

Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы и здоровье, увеличить запас энергии, пробуждает дремлющий творческий потенциал. Расслабление — это забота о самом

себе, это помощь самому себе, это создание условий для нормальной работы организма. Что значит расслабиться? Теоретически это очень просто. По большому счету, это означает просто посидеть в неподвижности и отпустить напряжение, беспокойство, страх озабоченность. Но что значит «отпустить»? Отпустить — это погрузиться в состояние тишины, неподвижности и мягко, с любовью прислушаться к ощущениям в своем теле.

Дети, в отличие от взрослых, легко воспринимают все новое, необычное и быстрее обучаются простому умению расслабления.

Возбужденные, беспокойные, нервные постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Ребята заторможенные, скованные, вялые, робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Научившись расслаблению, каждый человек получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов, будь то процессы познавательные, эмоциональные или волевые, потому что в процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Когда в жизни ребенка возникает ситуация, похожая на ту, что он «прожил» в сказке, ребенок непроизвольно обратит внимание на то, в каком состоянии находятся мышцы его тела, в напряженном или расслабленном. А это является основой удивительной способности владения своим телом.

Задачи сказкотерапии

«Проживая сказку», дети и подростки учатся преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.

Постоянно используемые в сказках упражнения на выражение и проявление различных эмоций дают детям возможность улучшить и активизировать выразительные средства общения: пластику, мимику и речь.

Путешествия по сказкам пробуждают фантазию и образное мышление, освобождают от стереотипов и шаблонов, дают простор творчеству.

Эмоционально разряжаясь, сбрасывая зажимы, «отыгрывая» спрятанные глубоко в подсознании страх, беспокойство, агрессию, чувство вины, дети и подростки становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к людям и окружающему миру. У них формируется положительный образ своего тела, принятие себя таким, какой ты есть [2].

ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАБОТЫ СО СКАЗКАМИ

Основные приемы работы со сказкой

Использование сказкотерапии позволяет применять множество приемов и форм работы, которые способствуют развитию творческого мышления, воображения, внимания и памяти, восприимчивости и координации движений, позитивной коммуникации и адекватной самооценки. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать.

1. Анализ сказок. Цель — сознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, конструкцией сюжета, поведением героев.

Например, для анализа выбирается известная сказка. При этом ребенку предлагается ответить на ряд вопросов: «Как вы думаете, о чем эта сказка?», «Кто из героев больше всего вам понравился и почему?», «Почему герой совершил те или иные поступки?», «Что произошло бы с героями, если они не совершили бы тех поступков, которые описаны в сказке?», «Что было бы, если бы в сказке были одни хорошие или плохие герои?», а также другие вопросы (табл. 1, см. с. 12). Данная форма работы применяется для детей в возрасте от пяти лет, подростков и взрослых.

2. Рассказывание сказок. Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентралированию. Процедура состоит в следующем: ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая. «Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы Яги, лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок».

3. Переписывание сказок. Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку, подростку, взрослому чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки и т. д. Это важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, клиент сам выбирает наиболее соответствующий его

Таблица 1 — Схема размышления над сказками, их анализ и обсуждение

Акцент	Направление размышления	Вопросы	Комментарий
Основная тема	Понять основные идеи сказки, т. е., что с ее помощью нам хотели передать наши предки, какой опыт, о чем предупредить, чем подбодрить и пр.	О чем эта сказка? Чему она нас учит? В каких ситуациях нашей жизни нам пригодится то, что мы узнали из сказки? Как конкретно мы это знание можем использовать в своей жизни?	Через основную тему нам передаются общие нравственные ценности, стили поведения и взаимодействия с окружающими, общие ответы на общие вопросы
Линия героев сказки. Мотивы поступков	Понять видимую и скрытую мотивацию героев сказки	Почему герой совершает тот или иной поступок? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Зачем один герой был нужен другому?	Можно размышлять и проводить обсуждение отдельно для каждого героя или во взаимосвязи героев друг с другом
Линия героев сказки. Способы преодоления трудностей	Составить список способов преодоления трудностей героями сказки	Как герой решает проблему? Какой способ решения и поведения он выбирает: активный или пассивный? Все решает и преодолевает сам или старается передать ответственность другому? В каких ситуациях нашей жизни эффективен каждый из этих способов решения проблем, преодоления трудностей?	Имея набор способов решения проблем: прямое нападение на врага, хитрость, использование волшебных предметов, групповое решение проблем — важно оценить, в каких ситуациях реальной жизни мы можем использовать тот или иной способ разрешения проблем
Линия героев сказки. Отношение к окружающему миру и самому себе	Понять общую направленность героя: созидатель он или разрушитель по отношению к окружающему миру, другим героям?	Что приносят поступки героя окружающим: радость, горе, прозрение? В каких ситуациях он созидатель, в каких — разрушитель? Как в реальной жизни человека (каждого из нас) распределяются эти тенденции?	Важно при обсуждении развивать гибкий подход к созидательным и разрушительным тенденциям. Проявление базовой тенденции во многом зависит от конкретной жизненной ситуации
Актуализированные чувства	Осознать какую эмоциональную реакцию вызывает у героя определенная ситуация и почему?	Какие чувства вызывает эта сказка? Какие эпизоды вызвали радостные чувства? Какие ситуации вызвали страх? Какие ситуации вызвали раздражение? Почему герой реагирует именно так?	Размышляя над сказкой с позиции чувств, которые она вызывает, можно делать акцент на источнике чувств внутри нас
Образы и символы в сказках	Осознать, какие тенденции, уроки, способы поведения несет в себе каждый герой сказки	Кто такой Иван-Царевич? Кто такой Колобок? Кто такая Курочка Ряба?	Можно привлекать не только собственные рассуждения на тему «Что есть этот образ», но и словари образов, особенно юнгианские

внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуации, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения — в этом и заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

4. Постановка сказки с помощью кукол. Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствоваться и проявлять те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить.

5. Сочинение сказок. В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествия. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевая препятствия, борется и побеждает зло и возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках дается не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития личности.

6. Использование сказки как метафоры. Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента, и затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.

7. Рисование по мотивам сказки. Свободные ассоциации проявляются в рисунке, а дальше возможен анализ полученного графического материала.

8. Использование сказки как притчи-наравоучения. Подсказка с помощью метафоры разрешения ситуации.

Привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности клиента заключается в следующем:

— отсутствие в сказках прямых наравоучений, назиданий. События сказочной истории логичны, естественны, вытекают одно из другого, а клиент усваивает причинно-следственные связи, существующие в мире;

— через образы сказки клиент соприкасается с жизненным опытом многих поколений. В сказочных сюжетах встречаются ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый человек: отделение от родителей, жизненный выбор, взаимопомощь, любовь, борьба со злом;

– победа добра в сказках обеспечивает клиенту психологическую защищенность: что бы ни происходило в сказке – все заканчивается хорошо. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают им стать умнее, добрее, сильнее, мудрее. Таким образом, клиент усваивает, что все, что происходит в жизни человека, способствует его внутреннему росту;

– отсутствие заданности в имени главного героя и месте сказочного события. Главный герой — это собирательный образ, и клиенту легче идентифицировать себя с героем сказки, стать участником сказочных событий;

– ореол тайн и волшебства, интригующий сюжет, неожиданное превращение героев — все это позволяет слушателю активно воспринимать и усваивать информацию, содержащуюся в сказках [7].

Проведение занятий

Занятия по сказкотерапии проводятся один раз в неделю. Продолжительность программы может составлять 10 — 20 занятий. Длительность каждого занятия — 60 — 120 минут. Следует учитывать возраст участников и их психические возможности.

Подготовка к занятиям

Прежде чем приступить к проведению полноценных занятий по сказкам, необходимо потренировать ребят в умении правильно расслабляться, чувствовать, выполнять инструкции. Для этого предлагаем две техники расслабления:

- расслабление по контрасту с напряжением,
- расслабление с фиксацией внимания на дыхании.

Расслабление по контрасту с напряжением. При обучении ребят этому способу расслабления привлекаем внимание к определенным группам мышц (рук, ног, туловища, шеи, лица). Контрастными парами могут быть слова: твердый — мягкий, сильный — слабый, холодно — тепло, движение — сон, страх — доверие, злой — добрый.

Используются следующие варианты упражнений:

1. Предлагается максимально напрячь, сделать твердыми пальцы рук («коготки тигра») и подержать их в таком положении.

Ведущий проверяет, достаточно ли твердыми стали пальцы и кисти рук. Затем предлагается расслабить пальцы, свесить кисти рук, сделать их мягкими и слабыми («мягкие лапки»). Ведущий проверяет правильность выполнения задания.

2. Предлагается стиснуть зубы, прищурить глаза, сделать свое лицо злым и грубым, почувствовать напряжение в мышцах лица. Можно трогать лицо своими пальчиками и ощутить, какими твердыми стали мышцы губ, челюсти, лба. Затем ребята расслабляют лицо, делая его мягким, добрым, спокойным. Нежно поглаживают пальчиками щеки, губы, подбородок, лоб, ощущая покой и расслабленность мышц.

3. В положении стоя предлагается «замерзнуть», сжаться от холода, напрячь мышцы шеи, рук, плеч, почувствовать их твердость и зажатость. Ведущий проверяет, дотрагиваясь до каждого ребенка. Затем он ласково гладит каждого ребенка по голове, шее, плечам, рукам, предлагая «согреться», расслабиться, почувствовать тепло и мягкость во всем теле. Руки детей свисают вдоль туловища, голова легко падает на грудь. Ведущий проверяет расслабленность, поднимая руки детей. Мягкая и расслабленная рука будет падать сама, без всякого сопротивления.

При обучении детей расслаблению ведущий обязательно проверяет степень напряжения и расслабления мышц прикосновением. Ребятам закрепощенных, нервных ведущий чаще других нежно и ласково поглаживает, помогая им расслабиться.

Расслабление с фиксацией внимания на дыхании. Почти все динамичные упражнения рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании. Ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку расслабиться.

Живот во время вдоха должен подниматься, а во время выдоха опускаться. Внимание следует сосредоточить на животе, добиваясь более полного и глубокого вдоха. Вдох происходит самопроизвольно и не требует особого внимания. Расслабление и фиксацию внимания на дыхании можно выполнять сидя или стоя, но лучше, если это происходит в положении лежа.

Ведущий ведет детей своим голосом: *вдо-о-о-х-х... вы-ы-до-о-х... мягче... легче... Тело не двигается... руки лежат спокойно... расслабленно... Дышим животиком... мягче... легче... Молодцы! У вас все замечательно получается... Наблюдаем, как воздух выходит... животик*

поднимается... опускается... Лицо расслабляется... становится спокойным... мягким... Вдо-о-о-х-х... вы-ы-до-о-х... Молодцы!

Лучше это выполнять без музыки, так как она будет отвлекать внимание ребят от голоса ведущего.

Основные правила проведения занятий:

1. Места для занятий должно быть достаточно много. Лучше, чтобы на полу был ковер больших размеров. Занятия проводятся либо на ковре, либо ребята рассаживаются по кругу на стулья.

2. В процессе расслабления (стоя, сидя, лежа) ребятам не рекомендуется двигаться, разговаривать, задавать вопросы. Процесс «слушания себя» очень тонок, и любые разговоры, стуки, хлопки, движения отвлекают внимание ребят и легко разрушают создаваемую ведущим атмосферу. Поначалу ребята могут испытывать некоторое неудобство от неподвижности, ведущему предстоит очень мягко и терпеливо объяснять им, как важно научиться «слушать себя», преодолевать неприятные ощущения, быть мужественными и сильными. Слово «слушать», постоянно употребляемое на занятиях, означает не только физический слух, но и способность чувствовать, ощущать «внутренние звуки».

3. В процессе занятий ведущий часто обращает внимание на то, чтобы ребята рассказали (отрефлексировали) о своих ощущениях, но иногда предлагается просто молча «послушать себя».

4. В начале каждого занятия ведущий дает упражнение на вхождение в сказку, на расслабление. Затем он начинает читать сказку (одну на занятии). Лучше читать под спокойную музыку. По окончании сказки можно сразу перейти к обсуждению или попросить участников группы нарисовать этот эпизод, который более всего затронул душу или который вызвал несогласие, раздражение. После обсуждения рисунков можно перейти к обсуждению сказки (можно использовать предложенную ниже структуру занятия).

5. Роль ведущего на этих занятиях трудно переоценить. Именно от него зависит, какую атмосферу, какое настроение он создаст, как будет направлять внимание детей, активизировать и успокаивать их [2].

Работа психолога похожа на работу садовода. От его заботы, любви и внимания во многом зависит красота души каждого ребенка.

В начале занятий проводится обязательная процедура знакомства. Затем ведущий знакомит ребят с правилами работы в группе, объясняет им цели и задачи работы.

Вступительное слово ведущего: «На определенном этапе развития души человека возникают важные вопросы, ответить на которые обычными словами трудно. Чтобы говорить о том, что нас по-настоящему волнует в глубине души, люди придумали сказки, притчи и легенды. Сегодня мы начинаем с вами знакомиться с одним из «сказочных» циклов, который включает в себя различные упражнения, а главное — сказки. Сказки эти написаны именно для подростков и для взрослых людей. Мы попробуем найти ответы или просто поговорим о том, что нам кажется важным».

Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия

I этап — ритуал «входа» в сказку

Цель этапа: помочь детям расслабиться, создать настрой на совместную работу. «Войти» в сказку.

Этот этап может содержать упражнения на расслабление и коллективные упражнения, например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу, или передают друг другу мячик, или выполняют какое-то иное сплывающее действие.

II этап — повторение

Цель этапа: вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.

На этом этапе ведущий задает детям вопрос о том, что было в прошлый раз, что они помнят, использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий; как им помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз и пр.

III этап — расширение

Цель этапа: расширение представлений ребенка о чем-либо.

На этом этапе ведущий рассказывает или показывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они помочь кому-либо из героев сказки, чему-то научиться, попробовать и т. д.

IV этап — закрепление

Цель этапа: создание условий для приобретения детьми нового опыта, проявления новых качеств личности ребенка.

На этом этапе ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения и т. п.

V этап — интеграция

Цель этапа: связать новый опыт с реальной жизнью.

Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких жизненных ситуациях они могут использовать тот опыт, который приобрели сегодня на занятии.

VI этап — резюмирование

Цель этапа: обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.

Ведущий подводит итоги занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.

VII этап — ритуал «выхода» из сказки

Цель этапа: закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

На этом этапе повторяется ритуал «входа» в занятие с дополнением. Ведущий может сказать: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились». Ребята протягивают руки в круг, совершая действие, как будто что-то берут из круга, и прикладывают руки к груди [3]

ВИДЫ СКАЗОК В КОНЦЕПЦИИ СКАЗКОТЕРАПИИ

Создание и использование дидактических сказок

Дидактические сказки создаются педагогами для «упаковки» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, бук-

вы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок «подаются» учебные задания.

Алгоритм дидактической сказки-задания:

1. Введение в сказочную страну, в которой живет одушевляемый символ. Рассказ о нраве, привычках, жизни в этой стране.

2. Разрушение благополучия. В качестве разрушителя могут выступать:

- злые сказочные персонажи (дракон, Кощей),
- стихийные бедствия (ураган, ливень),
- тяжелое эмоциональное состояние (скука, тоска, отсутствие друзей).

3. Обращение к ребенку. Только человек с пылким сердцем и знаниями может все спасти. Поэтому, чтобы восстановить страну, нужно выполнить определенное задание.

В качестве примера приведем сказку, в которой скомбинированы знания из области математики и счета и которая направлена на комплексное закрепление пройденного детьми материала.

Спасение буквы

Л. И. Храмовская

Мы отправляемся с вами, ребята, в чудесную страну, в которой живут буквы. Присмотритесь: вот идет стройная **А** с ремешком на поясе, а вот пузатенькая **Б** в кепочке с козырьком. А вот катится шалуныя **О**, а за ней веселая принцесса **И**, а с ней важный, похожий на молодой месяц, принц **С**. В улочке сидит тихая **П**. Представили?

И вот однажды случилась беда. Над страной пронесся страшный ураган и унес шесть букв. И теперь прежней жизни нет, все буквы опечалены.

Только вы можете помочь! Ну что ж, возьметесь помогать стране букв?

Тогда в путь! Ведь чтобы войти в страну, нам нужно сделать обратный счет от 20 до 0.

Какие молодцы! Все вам нипочем! Теперь давайте искать буквы! Пропавшие буквы найдет тот, кто запомнил, какие буквы я называла в начале сказки.

Как выглядели эти буквы? А теперь давайте расставим буквы по своим местам. **С** — на первое место, **П** — на второе, **А** — на третье, **С** — на четвертое, **И** — на пятое, **Б** — на шестое, **О** — на седьмое.

Прочитайте, какое слово получилось, когда радостные буквы взяли за руки?

СПАСИБО!

Это спасенные вами буквы благодарят вас.

Так уроки перестают быть скучными и появляется смысл выполнения заданий (подробнее об этом см. в книге Т. Грабенко и Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Чудеса на песке. Песочная игротерапия»).

На уроках важно, чтобы ребенок «проникся» учебным материалом, и для этого мы тоже сочиняем сказки. Особенно интересным оказывается создание сказок для уроков валеологии, где ребята постигают науку о здоровом образе жизни.

Сказки для детей дошкольного и младшего школьного возраста представлены в приложениях А1 — А3.

Психокоррекционные сказки

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также для объяснения ребенку смысла происходящего.

Следует отметить, что применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту (примерно до 11—13 лет) и проблематике (неадекватное, неэффективное поведение).

Создать психокоррекционную сказку нетрудно, и многие писатели, сами того не осознавая, сочиняют их блестяще. Прекрасно получается это и у педагогов, и у психологов. Главное попробовать.

Алгоритм психокоррекционной сказки:

1. В первую очередь, мы подбираем героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.
2. Потом описываем жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.
3. Далее помещаем героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию, в которой находится ребенок, и приписываем герою все переживания ребенка.
4. Герой начинает искать выход из создавшегося положения, а мы начинаем усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть,

как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и пр. Наша задача — через сказочные события показать герою ситуацию с другой стороны, предложить альтернативные модели поведения, найти позитивный смысл в происходящем. «Увиденное в правильном свете — является благом» — эту мудрость хотелось бы донести до ребенка через сказку.

5. Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений.
Сказки для детей и подростков представлены в приложениях В1, В2.

Психотерапевтические сказки

...Сказки, врачующие Душу. Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны, со стороны жизни Духа. Они не всегда однозначны, не всегда имеют «традиционно» счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.

Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, повторяющимся событиям, любви и пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нам нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений.

Психотерапевтические сказки создаются в процессе поиска смысла происходящих событий и проблемных ситуаций. Наверное, нередко слушая рассказ клиента, вы невольно задавали себе вопросы: почему это происходит именно с ним? Зачем ему дано это пережить? Есть ли смысл в том, что с ним происходит? Какой же позитивный опыт может содержаться в этой ситуации? В ответ на эти вопросы возникает психотерапевтическая сказка. Она становится посредником между нами и клиентом, защищая нас от эмоционального «заражения»; его проблемой и контртрансфера.

В процессе создания психотерапевтической сказки чрезвычайно важен образ главного героя. Этот образ будет отражать скрытое, сокровенное «Я» нашего клиента. Как же найти этот образ?

С одной стороны, нам может помочь сам клиент, отвечая на вопрос: «В кого бы вы хотели превратиться в сказке с помощью Доброго Волшебника?» Таким образом, героем сказки станет идеальное «Я» самого клиента.

С другой стороны, в основу образа главного героя могут быть положены наши собственные ассоциации: если внимательно приглядеться к клиенту, то можно найти сходство между ним и каким-либо сказочным героем. В этом случае, посредством описания героя сказки и событий, происходящих с ним, мы даем клиенту символическую обратную связь, которая подчеркивает его лучшие стороны, его «королевское начало».

Рассказ об идеальном «Я» клиента удивительным образом меняет его стиль поведения. Ведь каждому в глубине души хочется, чтобы ближний добрым глазом увидел сокровенную трепетную часть его души!

Однако героями психотерапевтической сказки могут быть и спонтанно выбираемые нами образы. В этом случае наша сказка приобретает характер притчи, повествующей о ситуации, символически отражающей переживания или события жизни клиента.

Психотерапевтические сказки могут быть адресованы детям, если нужно объяснить проблему жизни и смерти, смерть близкого человека, в случае психоэмоциональной травмы (развода родителей и пр.), то есть в тех случаях, когда необходимо объяснить смысл происходящего и помочь изменить к нему отношение.

Создавая психотерапевтические сказки, мы представляем клиента в образе сказочного героя и фантазируем, какие события могли бы с ним произойти. Наша задача — помочь клиенту принять ситуацию, разобраться в смысле происходящего. Если необходимо, показать, что даже тяжелые, неоднозначные события могут стать благом для развития Души и силы Духа, дать возможность пациенту проследить тонкие аспекты ситуации, увидеть в ней Смысл Урока.

К психотерапевтическим сказкам можно отнести также и сказки самого клиента, сказки, сложенные совместно с клиентом, притчи, истории Ветхого Завета, некоторые авторские сказки, например сказки Г. Х. Андерсена.

В зависимости от ситуации и стоящих перед нами целей, мы можем обсуждать сказки или оставлять пациента в размышлении, а также давать читать на дом.

К психотерапевтическим сказкам можно рисовать иллюстрации, изготавливать кукол и ставить спектакли.

Сказки для взрослых представлены в приложении Д.

Медитативные сказки

Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов.

Медитация представляет собой полное погружение в какой-либо процесс. Когда мы что-то увлеченно делаем: рисуем, сочиняем, играем — это можно назвать медитацией. Если мы самозабвенно колдуем над каким-либо блюдом, стираем любимую вещь, думая о том, как «волшебно» проявляется чистота, какая приятная вода и нежная мыльная пена, — это тоже медитация.

Глубокое проживание чего-либо является основой развития Души.

Главное назначение медитативных сказок — сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Поэтому отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие конфликтов и злых героев.

Общие условия для проведения медитаций:

– важно, чтобы в помещении для занятий было тепло, но не душно. Холод вызывает произвольное напряжение мышц. Кроме того, в процессе медитации человек может замерзнуть, поэтому лучше сразу укрыть его;

– освещение должно быть мягким и теплым. Не нужно добиваться полной темноты (это многих пугает);

– специально подобранная музыка для релаксации (звуки природы с наложенной мелодией);

– удобная поза. Положение «лежа, руки вдоль тела» вовсе не обязательно. Клиент располагается так, как ему удобно (сидя, лежа, в «эмбриональной позе», на боку). Если человек не хочет закрывать глаза, не нужно настаивать на этом (нередко люди опасаются потерять контроль над ситуацией и не могут расслабиться с закрытыми глазами, особенно в незнакомой обстановке);

– если клиент во время занятия с медитативными сказками заснул, не расстраивайтесь: его бессознательное все равно «впитало» положительные сказочные образы, и он хорошо отдохнул;

– ритуал «входа» и «выхода» из медитации предполагает неторопливость и постепенность.

Медитативные сказки на осознание себя в настоящем, «здесь и сейчас»

Такие сказки ориентированы также и на развитие различных видов чувствительности: зрительной, слуховой, обонятельной, вкусовой, тактильной и кинестетической.

Характер этих сказок — путешествие. Сама сказка похожа на «чукотскую песню»: «Что вижу, о том пою».

Для того чтобы создать такую сказку, необходимо вспомнить ситуацию, когда мы чувствовали себя счастливыми, спокойными, радостными, когда внутри нас царили ясность и гармония. И далее формировать положительные образы по всем пяти модальностям (создать положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестетические образы).

Принцип построения текста сказки прост: «Мы с вами переносимся в удивительную сказочную страну, в самое ее сердце — на Волшебную Поляну.

Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ). Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ). Чувствуем рядом аромат спелой земляники и свежесдобитого хлеба — его только что испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ). А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ)... И шелковая молодая трава, устилающая Волшебную Поляну, нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактильный образ)...»

Подобные сказки, рассказанные под музыку, развивают воображение и произвольное внимание. Но главное, они при систематических занятиях учат ощущать Настоящее. Дело в том, что множество проблем у взрослых людей создается еще и от того, что жизнь, как правило, протекает только в двух временах: в прошлом и будущем. Думая о прошлых ошибках и достижениях, мы психо-

логически находимся в Прошлом. Строя планы на будущее, генерируя опасения и тревоги, мы фактически находимся в Будущем. А где же настоящее Настоящее? Что же называется жизнью?

Быть может, только «миг между Прошлым и Будущим». А он включает в себя наши ощущения, мысли, эмоции «здесь и сейчас».

Интересно, что медитативные сказки первого вида, рассказанные в начале урока, улучшают концентрацию внимания, память и работоспособность учеников.

Медитативные сказки об идеальных отношениях между людьми

Образы из сказок могут стать впоследствии духовными ориентирами для клиентов.

Подобные сказки особенно необходимы подросткам из «неблагополучных» семей, в которых существует дефицит эмоционального принятия, поддержки и тепла. Как известно, от этого многие дети становятся озлобленными, «ершистыми» и проблемными. Позитивные образы медитативных сказок проникают в бессознательное и формируют там самый настоящий «энергетический фундамент личности», компенсируя дефицит родительского тепла. Кроме того, такие сказки создают у ребенка образ альтернативных отношений. Конечно, их нет в реальности, но это не означает, что их вообще не существует. Знание о том, «как может быть», дает ребенку веру в потенциальную возможность когда-нибудь построить такие отношения. Сказки этого вида важны и в работе с детьми с материнской депривацией (находящихся в детских домах или приемных семьях).

Медитативные сказки, раскрывающие личностный потенциал и способствующие самореализации

Наверное, если бы каждый человек ощущал свое особое предназначение, место в жизни, чувствовал себя любимым, нужным и хорошим, — психологи и психотерапевты потеряли бы свою работу. Но такого пока не происходит.

Этот вид сказок, с одной стороны, усиливает и поддерживает идеальное «Я» человека, а с другой — отражает светлую сторону происходящих событий, формируя готовность к принятию ситуации.

Создавая подобные сказки, мы фантазируем, как жил бы человек, если бы чаще прислушивался к своему внутреннему ритму и образу; как строились бы его взаимоотношения с окружающим миром; какие гармоничные чувства мог бы он испытывать.

К этому виду сказок относится программа «Сказки звездной страны Зодиакалии» (автор Т. Зинкевич-Евстигнеева; объем — 13—15 занятий). Основная идея программы — передать ребенку, подростку или взрослому знание о его высоком предназначении посредством раскрытия базового принципа его зодиакального знака.

Но не обязательно использовать целую программу. Можно создавать и отдельные сказки [2].

Использование метафор в работе психолога

П р и т ч а (метафора) — это история, на первый взгляд, не имеющая отношения к ситуации. Метафоры активизируют мышление, задействуют глубинные структуры памяти, устанавливают индивидуальные связи. Каждый понимает что-то свое, что нужно ему именно сейчас.

Притчу порой сравнивают со спелым плодом. Плод прекрасен, аромат его пьянит, вид радует глаз. Но мягкость — это еще не все. У плода есть косточка, а в ней, в самой глубине — вкусное зернышко. Доберитесь до него самостоятельно, доберитесь до самой сокровенной сути!

Если вы хотите, чтобы метафора была понята верно, избегайте анализа и разбора ее содержания. Объяснив смысл метафоры, вы непременно сузите ее, ограничите контекст, тогда как без объяснения каждый воспримет рассказанную историю так, как это удобно и важно для него.

Психолог может использовать психотерапевтические метафоры как в групповой, так и в индивидуальной психокоррекционной работе с клиентом [9].

Психотерапевтические метафоры представлены в приложении Е.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ВАРИАНТЫ СКАЗОК, СКАЗОЧНЫХ ИСТОРИЙ,
УПРАЖНЕНИЙ, ПРИТЧ
ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ И РАЗВИВАЮЩИХ
ПРОГРАММ**

Репозиторий БарГУ

СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПРИЛОЖЕНИЕ А1

ДИДАКТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Жили-были два микроба

Сатеник Казарян

Жили-были два микроба — Кариус и Бактериус. Они вселялись в зубы девочек и мальчиков, устраивались там поудобнее, обживались и начинали хулиганить. Как только небольшие частички пищи застревали между зубов, Кариус и Бактериус набрасывались на них и с жадностью съедали, чавкая и хрюкая при этом. Они становились толще и толще, им было неудобно сидеть в маленьких естественных углублениях зуба, они начинали рыть себе норки, разрушая даже самые сильные зубы.

Надо сказать, что не у каждого ребенка в зубах они уживались. Были и такие девочки и мальчики, которые тщательно следили за чистотой своих зубов, полоскали рот после еды, чистили зубки утром и вечером. Несчастные Кариус и Бактериус худели день ото дня, конечно же им приходилось покидать свое жилище и подыскивать себе другое место.

Зато какое было раздолье, когда они находили себе хозяина, который мог неделями не дотрагиваться до своей зубной щетки! У них было много времени для того, чтобы сделать много норок и лабиринтов для перехода из одного зуба в другой. Они шумели, стучали, мусорили в своих домиках и тем самым доставляли массу неприятностей обладателю зубов. У детей начинали сильно болеть зубы, а потом и голова, они не могли спать спокойно, и им снились некрасивые сны.

Тогда родителям приходилось срочно вести их к врачу-стоматологу. Уж он-то мог спасти ребят от злобных микробов.

И, освободившись от Кариуса и Бактериуса, ребята больше никогда не забывали чистить зубы.

А микробы до сих пор ходят от дома к дому и подыскивают себе новое жилище...

Четыре дочери года

Алина Воскресова

Давным-давно было так: сегодня солнце припекает, цветочки распускаются, птички поют, а на следующий день холод, снег — все погибает. Потом жара, да такая, что реки пересыхают. А на следующий день проливной дождь... Люди от этого очень страдали.

Высоко-высоко на небе, в Заоблачном дворце жил царь по имени Год. Царю было очень жалко людей, поэтому он решил послать на землю одну из своих дочерей, чтобы она помогла людям навести порядок. Дочерей было у царя четыре. Все они были умными, добрыми и красивыми, только не были похожи друг на друга.

Первая дочь любила надевать белые, синие и серебряные платья. Она умела рассыпать повсюду пушистый снег, сковывать реки гладким, как зеркало, льдом и охранять сон природы. Звали ее Зима.

Вторая дочь была веселая и озорная. Она одевалась в нежные зеленые и розовые платья, умела растапливать снег и лед, созывать перелетных птиц и дарить первые цветочки. Ее звали Весна.

Третья дочь тоже была веселая и шумная. Она одевалась в яркие платья. Дарила много тепла и света, много цветов и ягод. Ее имя было Лето.

Последнюю дочь года звали Осень. Она была очень грустная, умела проливать дожди, убаюкивать природу и дарить много грибов и овощей.

Царь никак не мог решить, какую же дочь послать ему на Землю. Он долго думал и решил так: на Земле должна побывать каждая из дочерей. Потом люди сами выберут, кого из них оставить. Сказано-сделано. И вот все девушки по очереди отправляются на Землю: Зима, Весна, Лето, Осень.

Наконец пришло время выбирать. Царь стал спрашивать людей: «Понравилась ли вам Зима? Что плохого и что хорошего было?» И ответили люди: «О, великий царь, твоя дочь Зима принесла нам холод, у нас не было цветов и плодов, улетели птицы. Но зато она

подарила нам катание на коньках, на санках и на лыжах, игру в снежки и прекрасный праздник — Новый год. Мы полюбили Зиму.

— Что скажете вы о Весне — моей второй дочери? — спросил Царь.

— Когда пришла Весна, растаял снег, стало грязно, разлились реки, и нас затопило. Но зато снова стало тепло, вернулись домой птички, распустились цветочки и листики на деревьях. Твоя дочь Весна прекрасна, — ответили люди.

— Понравилась ли вам моя дочь по имени Лето? — спросил царь.

— Да, великий царь. Мы и ее полюбили. Нас кусали мошки, и мы боялись гроз, но нет ничего приятнее купания в реке, ничего вкуснее сочных ягод и красивых летних цветов и бабочек.

— И, наконец, Осень. Что вы о ней скажете?

— Осенью опять стало холодать, пошли дожди, и стало грязно, улетели певчие птички. Но зато лес оделся в красные, желтые и оранжевые одежды. Это так красиво. У нас было много овощей, фруктов, грибов и орехов. Осень хоть и грустна, но мы ее тоже полюбили.

Задумался царь. И впрямь, как же быть? Людям все дочери понравились, а вместе править они не могут. Но царь был очень мудрый и справедливый. Он нашел выход и объявил людям свое решение: «Отныне пусть каждая из моих дочерей приходит на Землю в свой черед на одинаковое время».

Так и повелось с тех пор: гостят у нас по очереди Зима, Весна, Лето и Осень.

Вопросы для обсуждения

1. Кто из сестер вам больше нравится? почему?
2. Есть ли кто-нибудь в сказке, кто вам не нравится? Почему?
3. Какие самые хорошие подарки дарит нам Зима (Весна, Лето, Осень)?
4. Как вы думаете, почему людям было плохо без дочерей Года?
5. Попробуйте нарисовать Зиму, Весну, Лето и Осень (рисовать можно всем вместе или в небольших группах).

МЕДИТАТИВНЫЕ СКАЗКИ

Сонное царство

Анна Смирнова

Давай мы с тобой вместе немного пофантазируем. Для этого нужно закрыть глазки. Закрыл(а)? А теперь представим, что лежим мы не в постели, а на белом облачке. Оно очень мягкое, нежное и слегка нас покачивает. На небе много звездочек. Они напевают нам свои любимые мелодии и своим сиянием освещают голубую прозрачную речку. Весь день в ней плескались и играли рыбки, а сейчас устали и плывут отдыхать. У них закрываются глазки. Они засыпают прямо на ракушках.

Над речкой пролетает птичка. Она смотрит в воду и видит на дне сонное царство. Птичка тоже зевает и летит спать в свое теплое, уютное гнездышко.

Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. На речке уже нет волн. Она стала тихой и спокойной.

Вместе с речкой уснул и лес. Все его зверюшки попрятались в свои норки, потому что им, как птичкам и рыбкам, до утра нужно набраться свежих сил, а эти силы дает сон. Рыбки и зверюшки очень любят смотреть сны, поэтому засыпают раньше всех.

Когда засыпают люди, им снится что-нибудь интересное и волшебное. Во сне раскрываются многие секреты и тайны. И чем быстрее ты заснешь, тем больше интересного увидишь во сне.

Облачко медленно опускает тебя в постельку, желает спокойной ночи и тоже засыпает. Спит и солнышко. Проснется оно только утром и разбудит тебя своими теплыми лучиками. Не спит одна луна. Она рассказывает сказки всем спящим. Когда ты уснешь, луна расскажет сказку и тебе. Я тоже пойду спать и видеть сны, а завтра расскажу тебе, что мне приснилось.

Спи спокойно, малыш. Сладких тебе снов.

Гномик

Вера Сперанская

Медленно уходит свет. На темном небе зажигаются звезды. Их много-много. Но только одна ярко и нежно светит тебе. Ведь у каждого человечка есть своя звезда. Она есть и у тебя. На ней живет маленький Гномик. Это твой Гномик. У него добрые глаза и нежные маленькие ручки, белая борода, а на голове колпачок. Синий, розовый, желтый... Сколько звезд на небе, столько и цветов. На конце колпачка — крохотный серебряный колокольчик. Кофточка подпоясана ремешком, пряжка переливается таинственным лунным светом. А на ногах — башмачки с золотыми бантами.

Ты ложишься спать. Головка касается подушки, и твоя звезда протягивает к тебе свои лучики. Это звездная лесенка, по которой к тебе спешит твой Гномик.

Слышишь? Топ-топ-топ... Это Гномик спешит к тебе по звездной лесенке. И башмачки его несут тебе сон, превращая твою подушку в белое мягкое облако. Оно нежно качает тебя на лучах твоей звезды.

Маленькие ручки Гномика нежно гладят твою головку, глазки, веки. Он любит тебя, всю ночь тихо шепчет тебе на ушко добрые сказки. Тихо-тихо. Только тебе. Ведь это — твой Гномик. Он рассказывает, как днем твоя звездочка купается в золотых лучах доброго Солнца. Какие волшебные цветы растут в его звездном саду, сколько солнечных зайчиков пробегают по их лепесткам. Какие сказочные песни поют его друзья — птицы! С какой любовью и заботой он смотрит за тобой весь день! И как терпеливо ждет наступления вечера, чтобы спуститься к тебе со звезды, услышать твое дыхание, ощутить теплоту твоей кожи... И говорить, говорить с тобой...

А утром, когда звездочка спрячется в волшебных нитях солнца, только тихий звон серебряного колокольчика будет тебе говорить: «Я здесь, я жду тебя, я храню тебя, я люблю тебя».

Заповедное озеро

Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Однажды, после сильного дождя, умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, время ос-

тановилось. 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 взялись 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 научились летать и обеспокоились этим. Еще бы! Все их сокровища могли разом разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать в мешки.

Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешинок стало 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!

**МИНИ-ЦИКЛ ДИДАКТИЧЕСКИХ СКАЗОК
ПО ВАЛЕОЛОГИИ**
(5 занятий)

Возвращение Жемчужного Ожерелья Здоровья

Дмитрий Фролов, Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Предлагаемые сказки можно разыгрывать в песочнице; можно создать соответствующих персонажам кукол (пальчиковых и марионеток) и ставить спектакль; можно нарисовать страну Здравоярию и замок королевы Простуды и всех действующих лиц; и многое другое. Важно после сказки провести ее обсуждение, побуждая детей заботиться о своем здоровье и благополучии их близких.

З а н я т и е 1

Может, далеко, а может быть, даже очень близко, есть страна Здравоярия. Там живут здоровые и счастливые люди. Жители Здравоярии большие мастера: и дома красивые строят, и музыку сочиняют, и картины пишут, а как пойдет по всей стране колокольный звон — так заслушаешься. Одним словом, прекрасна эта страна Здравоярия.

Но в жизни разное бывает. История, которую хочу поведать, произошла давно. Но и сейчас еще живы в стране Здравоярии долгожители, которые помнят события тех дней, когда было похищено Жемчужное Ожерелье Здоровья. А дело было так...

Далеко в океан-море, за синими горами одиноко раскинулся на Шести Ветрах безжизненный остров. В те времена жила там холодная и жестокая Королева Простуда. Жила она в неприступном замке из обледенелого камня. Ее главным министром был злой колдун Грипп, а главной советницей — старая фрейлина Ангина.

В том замке не было ни окон, ни дверей, и по длинным промозглым коридорам свободно разгуливал свирепый пес Сквозняк. В мутных аквариумах плавали не блестящие рыбки, а всякие разные микробы и инфекции. Человеческому глазу они были незамет-

ны. Королева Простуда очень любила подбрасывать их в сырую воду, грязные лужи и старые колодцы.

Королева Простуда видеть не могла здорового человека. Ей становилось плохо, если она не могла его ничем заразить. Ведь королева жила тем, что вытягивала силы из больных людей и животных. Все обитатели ее замка были болезненными и хилыми. Они непрерывно простужались, постоянно болели и жили недолго. Единственными звуками, раздававшимися в замке, были кашель, чихание и тоскливые застуженные хрипы. Случайно оказавшийся здесь здоровый человек, завидев замок Королевы Простуды, торопился быстрее уйти прочь, чтобы не быть затянутым в замок длинными скользкими щупальцами злого колдуна Гриппа.

В сыром подземелье замка томилось в заточении бесценное сокровище людей — Жемчужное Ожерелье Здоровья. В этом ожерелье было собрано множество изумительно чистых, прозрачных и почти невидимых волшебных Жемчужин Здоровья. Каждая волшебная Жемчужина несла заряд здоровья, а вместе они составляли изумрудно-прозрачный ореол защиты от всех болезней. Это Ожерелье было раньше главной святыней Здравоярии. Оно было водружено на высокую башню Храма Здоровья. Оттуда его чудодейственный свет расходился по всем соседним странам, вливая в людей энергию и бодрость.

Надо сказать, для Королевы Простуды счастье здоровых людей было невыносимой пыткой. Она чуть не заболела белой горячкой, придумывая как похитить Ожерелье.

И вот, нарядившись в старое платье, королева пришла к Храму Здоровья и со слезами на глазах рассказала его служителям печальную историю о своих якобы больных детях. «Они не поднимаются с постели, — плакала коварная королева, — свет Ожерелья не доходит до них. Дайте мне Ожерелье на один день, чтобы спасти умирающих дегушек!»

Добрые сердцем служители были тронуты ее рассказом, сняли Ожерелье с Храма и подали его королеве.

«Ой, заверните его во что-нибудь, а то руки у меня грязные, боюсь испачкать святыню», — проскрипела королева. Ведь сама она могла обжечь руки, дотронувшись до Жемчужин.

Здесь бы служителям Храма Здоровья и заподозрить неладное, ан нет — так подействовала на них история о больных детях.

Королева выхватила завернутое в ткань Ожерелье, и в тот же миг к ней вернулось ее ужасное обличье из бактерий и микробов, и она вихрем унеслась на свой остров...

...Шло время, в Здравоярии начали болеть люди. Первыми заболели маленькие дети, потому что Ожерелье исчезло, и дети стали беззащитными. Ведь они не умели следить за своим здоровьем и укреплять его. Представьте себе: им даже не нужно было чистить зубы, чтобы они были крепкими, делать зарядку, мыть руки перед едой... От любых микробов их защищал свет волшебных Жемчужин!

И настал день, когда детские сады и школы превратились в поликлиники и больницы, не хватало врачей, чтобы лечить всех несчастных. Страна Здравоярия могла лишиться своего будущего.

И тогда богатырь Здравояр собрался в поход. Он не мог видеть, как гибнут маленькие дети, которые должны вырасти богатырями на смену ему.

Главное — освободить Ожерелье от покрывала, проникнув в подземелье замка королевы. Тогда свет его волшебных Жемчужин растворит царство Простуды. Но как это сделать? Ведь на острове так легко попасть в лапы злобного Гриппа, кашлей и других слуг королевы.

Ребята, а мы с вами можем что-нибудь подсказать Здравояру, придумать способ освобождения Ожерелья?

Вопросы для обсуждения

1. Кто жил в замке Королевы Простуды?
2. Почему жители замка не уехали с острова? У них не было возможности или им нравилось болеть? Если нравилось болеть, то почему?
3. Почему было похищено Ожерелье Здравья?
4. Почему стали болеть дети?
5. Как можно помочь Здравояру?

З а н я т и е 2

Хоть и нерадостным было настроение в стране Здравоярии, знал богатырь, что поддаваться грусти-печали да унынию не время. Взял он связку волшебного чеснока, клюкву, лимон, трав душистых, котелок походный да повязку марлевою.

Долго ли, коротко ли, добрался Здравояр до берега океан-моря. Вдали синел темной громадой холодный и скалистый остров Королевы Простуды.

Здравояр развел костер и вскипятил в котелке воду, чтобы приготовить целебный травяной отвар. Когда он был готов, богатырь попросил ветер дуть от острова, надел марлевую повязку, чтобы не вдыхать микробы, сел в лодку и поплыл к острову.

Еще издали он увидел стражей острова — это были серые вихри кашлей и слизкие насморки. Здравояр быстро достал дольки волшебного чеснока и бросил их стражам. Чесночный аромат окружил кашли и насморки плотным блестящим кольцом, внутри которого стражи королевы стали быстро таять. Теперь путь к замку был свободен.

Здравояр уже входил в подземелье, как со всех сторон к нему потянулись щупальца Гриппа. Еще минута — и они схватили бы богатыря за ноги. Да не тут-то было! В правой руке Здравояр сжимал мешочек с клюквой, а в левой — лимон. Клюквенный и лимонный сок обжег щупальца Гриппа, и он взвыл, сотрясая остров.

«Свежие лечебные компрессы из Здравоярии!» — весело крикнул богатырь, облив травяным отваром прибежавшую на шум фрейлину Ангину. Грипп и Ангина хрипели и таяли, а Здравояр поливал их отваром, приговаривая: «Теплое питье помогает при гриппе! Если, конечно, он у вас не очень запущен!»

Теперь путь в подземелье, в котором находилось в заточении Жемчужное Ожерелье Здоровья, был свободен. У входа Здравояр предусмотрительно выложил несколько долек чеснока и вошел вовнутрь. Он долго искал Ожерелье в лабиринтах подземелья, ведь, завернутое в заколдованную ткань, оно не излучало света. Как же его найти в темноте?

Ребята, что можем мы посоветовать Здравояру? Как найти Ожерелье в темных лабиринтах подземелья?

Вопросы для обсуждения

1. Что взял с собой Здравояр и почему?
2. Зачем богатырь попросил ветер дуть от острова?
3. Можно было бы обойтись без марлевой повязки? Чем ее заменить?

4. Какие способы использовал Здравояр для борьбы со слугами королевы и почему?
5. Зачем у входа в подземелье Здравояр положил дольки чеснока?
6. Как помочь Здравояру найти Ожерелье?

З а н я т и е 3

Долго блуждал Здравояр в лабиринтах подземелья. Не найти никак Ожерелье. Пригорюнился Здравояр, представил он себе, как люди в его стране болеют, как все дела заброшены, дома пылью-грязью зарастают, дороги разрушаются. Совсем горько ему стало. А тут еще слышал он, как в бессильной злобе воеет Королева Простуда — через чесночные дольки прорваться в подземелье хочет! Вот-вот влетит, и тогда — конец Здравояру.

Тут вспомнил богатырь, как говорили ему в детстве: «Здоровье к здоровому притягивается». И то ли почудилось Здравояру, то ли вправду, да только слышит он чудный голос: «Что ж ты все о плохом-то думаешь, с такими мыслями здоровья не сыщешь!»

«Хм, — подумал Здравояр, — а о чем мне думать-то, коли Ожерелья не найду да Простуда в спину дышит?!»

«Так ты о здоровье-то и думай, вспоминай, сколько дел хороших здоровыми людьми сделано, да еще и Ожерелье вспоминай, свет его чудесный», — отвечая на его мысли, произнес голос.

И вспомнил богатырь жизнь в Здравоярии да волшебные Жемчужины, которые играли в лучах солнца на Храме Здоровья. И так на сердце его радостно сделалось, а за спиной будто крылья выросли. Повели ноги богатыря сами, потому что сердце Здравояра услышало зов Жемчужного Ожерелья.

Как только взял богатырь в руки драгоценные Жемчужины, ткань заколдованная в пыль превратилась, стены подземелья задрожали и обрушились. А Здравояр стоит крепко, Ожерелье высоко над головой поднял — и все ему нипочем. Рухнул замок Королевы Простуды, и сама она, хрипя и воя, растаяла. Вокруг от Жемчужин ароматы целебные расходятся, мир оживает. Радуга встала, свежестью повеяло. Хорошо!

Посмотрел Здравояр вокруг — и глазам своим не поверил. Неужели мысли его ожили?!

А как вы думаете, ребята?

Вопросы для обсуждения

1. Как вы думаете, чей голос услышал Здравояр?
2. Что значит «здоровое к здоровому притягивается»?
3. Кто так мог говорить Здравояру в детстве?
4. Правда ли, что для здоровья нужны еще и «здоровые мысли»?
5. Как вы думаете, что будет дальше?

З а н я т и е 4

В Здравоярию славный воин въехал как победитель. Люди выходили на улицу, чтобы его приветствовать. Подбежали служители Храма Здоровья, хотели забрать у богатыря Ожерелье да на башню повесить, как раньше. Но Здравояр остановил их.

«Ты что, околдован Простудой, что ли? — удивились и возмутились служители Храма. — Людям здоровье возвращать нужно! Скорее вешай Ожерелье на башню!»

Но Здравояр их не послушал. Стал он бить в колокол, созывая всех жителей на совет.

Как вы думаете, ребята, почему он так поступил?

Когда люди собрались, Здравояр поднялся на башню Храма Здоровья, чтобы все его видели, и сказал:

— Дорогие сограждане! Жители Здравоярии и соседних стран! Ожерелье Здоровья спасено, и теперь оно снова с нами!

Гул ликования пробежал по толпе, но богатырь поднял руку, остановил его и продолжал:

— Мы должны извлечь серьезный урок из этих событий. Во многом здесь и наша вина. Мы оказались слишком доверчивыми и позволили обмануть себя. Это плохо, но главный урок не в этом!

Ребята, а в чем состоит главный урок, по мнению Здравояра?

Но послушаем его речь дальше:

— Мы так привыкли к тому, что Жемчужное Ожерелье постоянно охраняет нас без всяких усилий с нашей стороны, что перестали учить своих детей заботиться о здоровье! Нам прекрасно жилось без зарядок и умываний, без спортивных занятий и обтираний. Мы жили — не тужили, а когда нагрянули суровые времена, оказались беззащитными. Мудрецы-старейшины, обращаюсь я к вам, поскорее вспоминайте да рассказывайте людям, что нужно делать,

как вести себя, как жить, чтоб быть здоровыми, не надеясь только на Жемчужное Ожерелье!

А мы, ребята, можем помочь мудрецам? Давайте подскажем, как быть здоровыми!

Как вы думаете, что же Здравояр сделал дальше? Богатырь продолжал:

— Чтобы не было у нас соблазна вновь надеяться только на Ожерелье и чтобы его не похитили снова, я разделю сейчас волшебные Жемчужины между всеми жителями Земли. Пусть ваши волшебные Жемчужины навсегда останутся с вами и перейдут детям!

С этими словами Здравояр поднял Ожерелье над головой и быстро стал его раскручивать. Нить порвалась, и волшебные Жемчужины понеслись по воздуху к людям. Как невидимые сгустки энергии, они вошли в каждого человека, чтобы остаться с ним навсегда. Вскоре все люди на Земле ощутили приятный прилив сил, бодрости и хорошего настроения. На площади у Храма Здравья началось народное ликование.

Много с той поры воды утекло... Люди с тех пор много всего напридумывали и сделали, чтобы быть здоровыми.

Вопросы для обсуждения

1. Что делает каждый из вас, чтобы быть здоровым?
2. Что можно сделать, чтобы сохранить здоровье близкому человеку?

З а н я т и е 5

Вы думаете, история этим и закончилась? Основные события – да, но жизнь-то идет дальше.

Оказывается, Жемчужины Здравья, поселившись в человеке, родили маленьких дочек, которых стали называть Точками Здравья. Они живут на постоянном месте в теле человека, и до них можно дотронуться, если нам потребуется помощь.

Каждый ребенок и взрослый должен знать, в каких местах живут в его теле Точки и умело сотрудничать с ними для укрепления своего здоровья. Поэтому в Храме Здравья Точки могут разговаривать с людьми.

Давайте заглянем в Храм и послушаем, что рассказывают о себе четыре главные Точки Здоровья:

— Здравствуйте, милые ребята, меня зовут Точка Императора. Я живу на ваших ручках между большим и указательным пальцами. Я помогу вам защититься от ста разных болезней. И в первую очередь, от усталости, головной боли и плохого настроения. Нажмите на меня десять раз, и я вам помогу!

— А я — Рыцарская Точка! Я помогаю вам расти сильными, красивыми, здоровыми. Защищаю от разных невзгод, подобно доблестному рыцарю. Я живу в тихой ямке у основания шеи. Если потребуется моя помощь, помассируйте меня по десять раз в обе стороны!

— А я — Точка Ума! Я живу там, где у Царевны-Лебедь «во лбу звезда горит», между бровями. Если случится так, что голова ваша устала работать, не хочет заниматься, вам трудно быть внимательными, и мысли не спешат посетить вашу голову, вспомните обо мне. Помассируйте меня по десять раз в одну и другую сторону, и я приду на помощь!

— А я — Точка Бодрости! Меня легко найти — я живу на кончике вашего носа. Я прибавляю сил и веселости. Не случайно Бура-тино прикладывал ко мне растопыренную ладошку, чтобы показать всем «нос»! Помассируйте меня, и мысли ваши станут радостными и хорошими, настроение прекрасным, а характер — легким!

Еще много Точек Здоровья есть в нашем теле, постепенно вы будете узнавать о них все больше и больше. Главное, помните, что в теле у нас есть верные помощники.

Вопросы для обсуждения

1. Как вы думаете, где располагается страна Здравоярия?
2. Что вам запомнилось из истории Ожерелья ярче всего?
3. Можете ли вы нарисовать свои Точки Здоровья, с которыми мы познакомились?
4. Как вы будете сотрудничать со своими Точками Здоровья?
5. Можно ли, зная Точки Здоровья, помочь другому?
6. А какими словами и жестами еще можно поддержать близкого человека?
7. Какие «сказочные уроки» мы с вами вынесем из истории страны Здравоярии?

ТРЕНИНГ ПО СКАЗКОТЕРАПИИ «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ВНУТРИ НАС»

Целью тренинга является изучение и формирование личностно-эмоциональной сферы ребенка. Основными задачами выступают:

- формировать мотивацию на самопознание и саморазвитие;
- развивать интерес к себе и адекватную самооценку;
- активизировать способность к творческому самовыражению и вариативности мышления.

З а н я т и е 1

Вводное занятие

Вводное занятие можно целиком посвятить процессу психодиагностики (на вводном занятии одновременно происходит установление контакта с детьми). Для психодиагностики предлагается методика «Волшебная страна чувств». Цель этой методики — исследование психоэмоционального состояния.

Взрослый раскладывает перед каждым ребенком по восемь карандашей «люшеровских» цветов (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики (см. рис. с. 44).

Инструкция 1

Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были такими сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

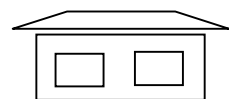
Ф. И. О. _____

Дата _____ Возраст _____

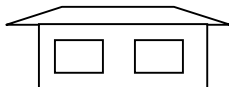
ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

ДОМИКИ

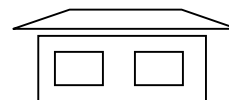
ЖИТЕЛИ



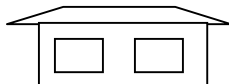
РАДОСТЬ



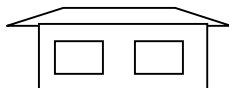
УДОВОЛЬСТВИЕ



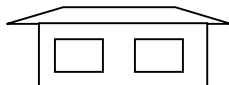
СТРАХ



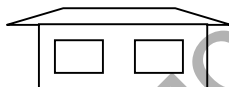
ВИНА



ОБИДА



ГРУСТЬ



ЗЛОСТЬ



ИНТЕРЕС

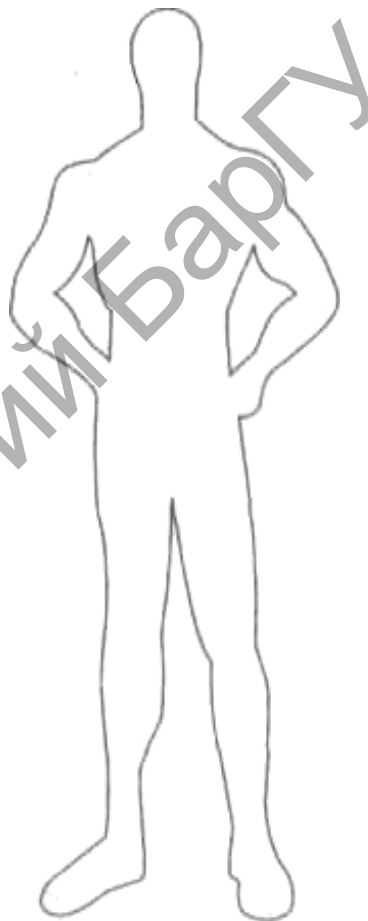


Рисунок — Волшебная страна чувств

И вот ураган закончился, ветер стих. Чувства вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Жители волшебной страны взяли необходимые инструменты и починили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер. У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики.

Детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2

Спасибо вам от лица всех жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрасьте или подчеркните название чувства цветом, соответствующим цвету его домика.

Взрослый предлагает детям поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у каждого ребенка определенное чувство.

Инструкция 3

Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств (*взрослый показывает силуэт человека*). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только тот, кто восстановил страну, может раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши.

А теперь введите Короля во дворец, оказывая ему соответствующие почести.

Это действие можно обыграть следующим образом: одному из участников группы достается почетная роль Короля. Признак исполняемой роли — фигурка Короля, которую он держит в руках. Участники группы, включая взрослого, выстраиваются в две шеренги перпендикулярно песочнице, образуя символический «королевский путь». По нему величественно, держа на вытянутой руке фигурку, шествует исполняющий роль Короля. Все участники группы кланяются ему, со-

проводя поклон приветственными словами и жестами. Способы приветствия короля могут быть подсказаны взрослым или придуманы самими участниками группы. Исполняющий роль Короля помещает фигурку в песочницу, и вся группа размещается вокруг.

Играть роль Короля может участник, вытянувший соответствующий жребий, выбранный группой после обсуждения или назначенный взрослым. В последнем случае Королем можно назначить неформального лидера, изюга группы или участника, не включающегося в работу группы.

Итак, создана Сказочная страна, мы познакомились с ее Королем, Совет Архитекторов выбрал для него дворец, в который был торжественно введен Король. Мы же с вами получили бесценный опыт радости от совместной работы, принятия важных решений, поддержки друг друга. Все это нам пригодится в нашей жизни. Давайте возьмем с собой этот опыт из нашей Сказочной страны. Для этого протяните руки над страной. Почувствуйте тепло, которое идет к нам из Сказочной страны. Возьмите это тепло в свои ладони (*кисти рук описывают полукруг, как будто в ладонях появился шар*). В ваших руках золотистый шар, в котором находится ваш бесценный опыт. Поднесите шар к своему сердцу. Так он останется с нами (*взрослый выполняет все действия, а дети подражают ему*).

А теперь пришло время возвращаться назад. (*Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны: дети сами разбирают песочную страну, аккуратно разравнивают песок, ставят использованные фигурки на место.*)

Инструкция для «знакомства со слугами-чувствами»

Со второго занятия начинается цикл «Знакомство со слугами-чувствами». Важно донести до детей, что чувства являются именно *слугами* Короля, который символизирует наше «Я». Алгоритм знакомства со слугой-чувством может быть следующим:

1. Имя (например, знакомимся со слугой по имени Радость).
2. Выбор фигурки или рисование образа слуги-чувства (как выглядит этот слуга?).
3. Обсуждение фигурок или рисунков. Акцент делается на том, что все образы — разные и все мы — разные, в этом наша исключительность и непохожесть друг на друга. Именно поэтому людям, которые сознают свою непохожесть и принимают исключительность другого, никогда не бывает скучно вместе.

4. Знакомство со слугой-чувством с опорой на все модальности. У нас уже есть зрительный образ слуги-чувства (в виде фигурки или рисунка). Теперь мы подключаем к знакомству остальные модальности:

– слуховой анализатор (какие звуки сопровождают появление этого слуги, когда он приходит; какая музыка звучит, когда появляется этот слуга; как он говорит, какой у него голос: высокий, низкий, тихий, громкий);

– обонятельный анализатор (чем пахнет слуга: приятный запах или нет, что это за запах);

– вкусовой анализатор (какой вкус приносит с собой слуга: горечь, сладость, кислоту, соленость, модификации вкусов);

– тактильно-кинестетический анализатор (каково прикосновение этого слуги, какие он совершает движения, как он танцует).

5. Выбираем место для строительства дома (поляна, долина, берег реки, болото и пр.). Обосновываем выбор места (почему именно здесь поселился этот слуга Короля).

6. Создаем архитектурный проект дома слуги-чувства. Выбираем лучший на конкурсной основе.

7. Строим дом для слуги-чувства.

8. Проговариваем и проигрываем приход слуги-чувства к Королю. Собираем все вербальные, невербальные, поведенческие проявления Короля при посещении его слугой-чувством.

9. Вводим понятия Меры (что будет с Королем и королевством, если слуга-чувство забудет о своем доме и слишком надолго задержится во дворце). Потеря Меры — это потеря эмоционального баланса. Проговариваем, как нам служит слуга-чувство, в каких ситуациях оно приносит пользу, в каких — вред.

10. Проговариваем, как распознать слугу-чувство у себя и у другого.

З а н я т и е 2

Знакомство со слугой по имени РАДОСТЬ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

В з р о с л ы й. У нас есть Совет Архитекторов. Пусть он примется за работу и восстановит Сказочную страну, поставит дворец, поселит Короля.

У Короля немало придворных. Но среди них есть особенные слуги, называемые Чувствами. Пришло время познакомиться с ними поближе. Это слуги по имени Радость, Удовольствие, Грусть, Злость, Страх, Обида, Вина и Интерес.

Давайте поближе познакомимся со слугой Короля по имени Радость. Сможете ли вы отличить этого слугу от прочих? Пусть каждый из вас попробует найти среди фигурок слугу по имени Радость.

Посмотрите, какие разные фигурки вы выбрали. Как вы думаете, почему? Конечно, потому, что все мы разные и радость у каждого из нас своя. Но для Короля нам нужно выбрать только одного слугу по имени Радость. Поэтому, чтобы не ошибиться, мы познакомимся поближе с каждым из выбранных вами персонажей.

Взрослый просит ребят рассказать о своей фигурке: что она любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы; включить ритмичную музыку и попросить каждого ребенка по очереди показать, как танцует его персонаж. Участники группы становятся в круг и повторяют его движения. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники группы не расскажут о выбранных персонажах и не продемонстрируют их любимые танцы.

Мы с вами познакомились со всеми претендентами на роль слуги Короля по имени Радость. Все оказались достойными, но выбрать нужно одного — кого же?

Фигурку слуги по имени Радость можно выбирать следующим образом:

1. Создать Совет Мудрейших, которые коллегиально аргументируя свою позицию, сделают выбор.
2. Выбрать фигурку путем тайного голосования (каждый пишет на бумажке название фигурки), но при этом членам Совета Мудрейших нельзя голосовать за свою фигурку.
3. Фигурку выбирает ребенок, исполнявший на прошлом занятии роль Короля.
4. В самом крайнем случае, если ребята не могут договориться и проявляют признаки деструктивной коммуникации, взрослый сам назначает одну из фигурок или предлагает свою.

А теперь Совет Архитекторов приступает к своим обязанностям и предлагает проект дома для слуги по имени Радость.

Для «строительства» коллективных домов можно каждому ребенку выдать конверт с вырезанными частями дома — вариантами крыши, стен, фундамента, окон, дверей и пр. — и картонную карточку, на которой ребята, совещаясь, создают дом для слуги по имени Радость.

Где же мы поставим дом слуги Короля по имени Радость? Когда дом будет поставлен, взрослый спрашивает ребят: «Как вы думаете, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по

имени Радость?» Конечно, он радуется, но как он это делает? Танцует, хлопает в ладоши, улыбается, устраивает праздники?..

Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше признаков вербального, невербального, поведенческого проявления радости.

Мы с вами знаем, что Король есть у каждого из нас в душе. Представьте, что к нам пришел слуга по имени Радость.

Здесь можно предложить ребятам начать психодинамические игры: танцевать, петь, подойти к зеркалу и разглядывать свою мимику.

А какие звуки приносит с собой Радость? Какие запахи приносит с собой слуга по имени Радость? Что подают к столу, когда в гостях Радость? А через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку? Часто ли слуга по имени Радость приходит к вам в гости? Когда и как это происходит? Наверное, слуга по имени Радость — всегда желанный гость в любом доме. Но скажите, что будет с Королем, если слуга по имени Радость слишком долго задержится в гостях у повелителя? Конечно, вы правы, Король просто устанет! Да и дела в королевстве разладятся, если все время только смеяться, петь и веселиться. Но как же слуга по имени Радость узнает, когда ему пора идти домой?

Секрет королевских слуг в том, что они обладают очень важным качеством — *мерой*. Они во всем знают Мэру. Поэтому слуга по имени Радость знает, когда пора уходить.

В этот момент следует показать ребятам фигурку, символизирующую Мэру. Она будет часто появляться в следующих занятиях. Фигурку Мэры можно использовать и для восстановления дисциплины. В этом случае, показывая фигурку, взрослый может спросить у ребят: «Мне кажется, мы забыли о чем-то очень важном. Как вы думаете, о чем?»

Как вы думаете, ребята, знание Мэры пригодится нам в жизни? А в каких случаях? Бывало ли с вами такое, что вы забывали Мэру?

Детям, умеющим писать и читать, можно предложить сочинить синквейн — четверостишие, в котором:

- первая строчка состоит из двух прилагательных, характеризующих понятие;
- вторая — из трех глаголов, описывающих то, что позволяет делать или дает исследуемое понятие;
- третья описывает действие, характерное для данного понятия;
- четвертая резюмирует значение исследуемого понятия для создателя синквейна. Например:

Мэра Мудрая, ответственная,
 Решает, позволяет, управляет,
 Вовремя домой слуг отправляет,
 Мне помогает.

Итак, мы познакомились со слугой короля по имени Радость. Оказывается, у нас внутри тоже есть Король и у него тоже есть слуга по имени Радость. Когда мы рисовали этого слугу, у нас они получились очень разные, потому что и мы с вами — разные.

Мы с вами поняли, что хоть и приятно, когда приходит слуга по имени Радость, но, если он забудет о своем доме, королевство от этого потеряет. Поэтому все слуги Короля обладают важным качеством — Мерой. Наши внутренние слуги также обладают этим качеством. Будем об этом помнить.

З а н я т и е 3

Знакомство со слугой по имени ГРУСТЬ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с дворцом Короля и домом Радости.

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Грусть.

Вот навестила Короля
Слуга-подруга Грусть.
Что будет во дворце сейчас,
Сказать вам не берусь!

Ко дворцу Короля приближается слуга по имени Грусть. Льется музыка. Все громче и громче. Что же это за музыка? Есть ли в нашей фонотеке такая? Найдите и включите эту музыку. *(Нужную аудиозапись может искать кто-то один, а можно работать и коллективно.)*

Удобно расположитесь на ковре, лучше лежа. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и долгий выдох. Постарайтесь рассмотреть, как слуга по имени Грусть приходит к Королю: врывается в широко распахнутые двери или тихонько проскальзывает в щелочку, влетает в распахнувшееся окно или выползает из угла? В образе какого животного или явления природы является Королю Грусть — это трепетный мотылек или раненая ласточка, маленький сверчок или огромная серая слониха? Как она движется — легко, крылато, невесомо или тяжело ступая по паркетному полу? Какие звуки произносит слуга по имени Грусть — охает, ахает, стонет, плачет, смеется, кричит и ругается, вообще молчит и лишь шмыгает носом? Что говорит? Какие запахи приносит с собой — запахи нагретого солнцем пляжа или болотной воды и холодного осеннего

дождя? Слушайте музыку и проживите несколько минут в королевском дворце вместе с Королем и слугой по имени Грусть.

А теперь сделайте глубокий вдох и плавный, медленный выдох. Откройте глаза и расскажите о том, что вы видели.

Какие вы молодцы! Ребята, а заметили ли вы, что было общего в ваших рассказах, а чем они отличались друг от друга? Как вы думаете, почему?

Верно! Мы все — разные и слугу Короля по имени Грусть видим тоже по-разному. Но именно в этом наша неповторимость и уникальность. И благодаря этому нам так интересно друг с другом!

Но вернемся во дворец. В это время слуга по имени Грусть разворачивает свою котомку и выкладывает на стол Короля приготовленные им угощения. Что же это за блюда? Какие они на вкус? Вооружитесь бумагой и цветными карандашами. Составьте рецепт приготовления одного грустного блюда. Нарисуйте его.

Расскажите об этом блюде. Как вы думаете, понравится ли Королю такое угощение, попросит ли он добавки?

Как это часто бывает, за столом плавно и неторопливо течет беседа. О чем же беседует Король со своим слугой по имени Грусть? Послушаем? Садитесь поудобнее, закройте глаза. Глубоко вдохните, медленно выдохните. Рассмотрите, что происходит за королевским столом. Слушайте, о чем говорят герои. Заканчивается трапеза, и беседа угасает. И вы глубоко вдохните, медленно выдохните и откройте глаза.

Что вам удалось услышать? Что рассказывал Королю слуга по имени Грусть? Что ей отвечал Король? О чем Король поведал Грусти?

Как много вам удалось услышать! Какие вы молодцы! Что же было общего в ваших рассказах, а чем они отличались? Почему?

Пора нам возвращаться во дворец. Интересно, что делают сейчас Король и его слуга Грусть?

А они... играют!

В какие игры, как вы думаете? Затрудняетесь с ответом? Да, грустных игр на свете не так уж много. Тогда я расскажу вам, во что играет Король со слугой по имени Грусть. Они обложились множеством разных журналов и вырезают из них всевозможные картинки, на которых изображены грустные люди, грустные животные, грустные пейзажи. Вырезанные картинки наклеивают в альбомы и подписывают их грустными словами. А Король даже сочиняет грустные стихи. Послушайте их:

Очень грустная пора.
Дождик часто льет с утра.
Слякоть, лужи тут и там,
Ветер свищет по садам.
Холодно, тоскливо, голо —
Плакать хочется мне снова!

Как вы думаете, ребята, какое время года изображено на картинке, к которой Король сделал такую стихотворную подпись? Вы абсолютно правы — поздняя осень. Давайте и мы с вами создадим «Грустный вернисаж».

Дети берут заранее приготовленную взрослым стопку журналов, ножницами вырезают из них те картинки, которые кажутся им самыми грустными, объясняют, почему они выбрали именно эти картинки, наклеивают их на альбомный лист, подписывают их, если умеют писать. Подписи к картинкам могут быть такие: «Грустный одинокий медвежонок», «Плачущий ребенок», «Пустынная деревня», «Осенний дождь» и др. Получившиеся «полотна» прикрепляют к стене с помощью скотча. Теперь можно провести экскурсию по «Грустному вернисажу».

Итак, мы рассмотрели все «полотна». Теперь слуга по имени Грусть созывает в королевский дворец музыкантов и певцов, исполняющих только грустные мелодии и поющих только грустные песни. Как вы уже догадались, эти приглашенные музыканты — вы. Какие вы помните грустные песенки? («Пропала собака», «Песня Пьеро», «Собака бывает кусачей» и т. д.)

Кто хочет спеть какую-нибудь из них? Пожалуйста, фантазируйте и творите! Устройте театр пародий на известных певцов и группы, которые поют грустные песни.

Но вот — слышите, слышите?! (*Звучит легкая веселая музыка.*)

В залы дворца заглядывает яркое солнышко. Что же это происходит? Как вы думаете? Вы, как всегда, правы. Это златокудрая Мера пришла напомнить слуге по имени Грусть, что пора уходить. Король устал грустить, и ему обо многом надо поразмыслить.

О чем раздумывает Король после ухода Грусти?

Чем же Грусть бывает полезна, а когда и в чем может навредить? Конечно, когда Король грустит, он начинает очень тонко чувствовать все то, что его окружает. Ведь в радости не всегда легко понять нужду другого. Когда к Королю приходит слуга по имени Грусть, он начинает тонко чувствовать и понимать нужды своих подданных, старается им помочь, стремится их понять, сопереживает им.

Зачем слуге Короля по имени Грусть обладать таким качеством, как Мера? Конечно, если слишком много грустить, можно даже заболеть. Поэтому и говорят: «Все хорошо в Мере».

А вы готовы сочинить синквейн о Грусти? Например, такой:

Грусть Светлая, печальная.
Кручинится, скучает, слезу роняет,
О тоске напоминает, но проходит погода.
Прочь, родная, от меня!

Дорогие друзья, сегодня мы с вами познакомились со слугой Короля по имени Грусть. А к вашему внутреннему Королю часто приходит этот слуга? Что вы чувствуете в это время? А к вашим близким часто приходит слуга по имени Грусть? Что можно сделать, если слуга Грусть забыл о Мере? Конечно, дорогие друзья, Мера приходит с добрым дружеским словом. И вы можете сказать тому, кто слишком долго грустит: «Грусть — это важное чувство, но и оно уходит в свой дом, потому что знает Мере». Слуга по имени Грусть — важный слуга Короля. Не нужно бояться его прихода. Однако важно помнить о Мере.

З а н я т и е 4

Знакомство со слугой по имени ИНТЕРЕС

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Интереса.

В е д у щ и й. Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Интерес.

Слугу и друга Интерес
С волнением ждет Король.
Когда тот входит во дворец,
Все оживает в нем!

Интересно, интересно, даже очень интересно, что это тут у вас происходит... *(С такими словами появляется Интерес в королевских покоях.)*

В е д у щ и й. Ребята, а как у вас появляется Интерес? Быть может, он вползает, осторожно и медленно, как черепаха; или влетает, как вездесущий говорящий попугай, или же врывается так стремительно, как спущенная с поводка охотничья борзая? Какая музыка

звучит при его появлении? Медленная, тихая и спокойная или громкая, бодрая, радостная, а может быть, и тревожная? Давайте на минутку закроем глаза и постараемся представить себе, что же происходит во дворце Короля, когда к нему приходит слуга по имени Интерес. Молодцы, замечательно! А теперь, пожалуйста, кто хочет показать, как входит Интерес в гости к Королю. А какова твоя версия, а твоя?

Удивительно, каким разным мы видим слугу по имени Интерес. Почему, как вы думаете? Конечно, конечно, вы, как всегда, правы: все мы разные, и интересы у нас тоже отличаются друг от друга.

А какие запахи приносит во дворец слуга по имени Интерес? Быть может, это затхлые запахи старых заброшенных домов и вещей? Или чужеземных стран и далеких планет?

Какие блюда принесет Интерес на пробу Королю? Жареную картошку, вареные яйца или нечто невиданное и не опробованное еще нами? Давайте пофантазируем на эту тему. Кто хочет, может прямо сейчас составить рецепт интересного блюда и запатентовать его на нашем Совете. Приступайте!

Преподнесите свое воображаемое, изысканное, интересное блюдо Королю от имени его слуги Интересса.

И вот зажжены свечи в трапезной Короля, звучит музыка, Король с Интересом беседуют за столом. Давайте послушаем, о чем они говорят.

Расскажите, кто что услышал. Молодцы!

К о р о л ь (*удивлен, очарован рассказами своего слуги Интересса*). Как тебе удается везде побывать, многое узнать и запомнить, да еще и рассказать обо всем этом так ярко, красочно и увлекательно?

И н т е р е с. Владею я одним секретом, который, так и быть, раскрою тебе, Король. Прежде всего научись с интересом относиться к самому себе, научись слушать себя, верить себе, доверять себе, слушаться себя. Конечно, сразу все не получится, но для начала постарайся с большим интересом слушать себя.

В е д у щ и й. Давайте и мы, ребята, вместе с Королем и Интересом поиграем в эту увлекательную игру — начнем слушать себя. Садитесь поудобнее, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе. Слушайте биение своего сердца. Теперь почувствуйте, как движется ваша грудь при дыхании. А что происходит в животе? Послушайте ноги. Сначала левую, затем правую, колени, пальцы, пятку. Не расстраивайтесь, если не получится

услышать сразу, если вас отвлекает шум на улице или в комнате, постарайтесь снова начать слушать себя. И у вас все получится!

И н т е р е с. Что же Вы услышали, о мой Король? (*Спрашивает с интересом.*) Король услышал, как бьется его сердце, как движется грудь и трепещут крылья носа при дыхании, как подрагивают веки... А что услышали вы? Что почувствовали?

Молодцы! Умницы! Как интересно все то, что происходит у нас внутри! Вы слышали и чувствовали, как работает сердце, а знаете ли вы, почему оно именно так стучит и зачем оно? Почему при дыхании движутся грудь и диафрагма (знаете это слово?) и что будет, если эти движения изменятся или прекратятся? О, как много вопросов! Как вы думаете, ребята, где можно найти ответы на эти вопросы?

Спросить у мамы, у врачей, а может, у учителей,
А можно книгу с полки взять, раскрыть ее и почитать!

К о р о л ь (*спрашивает у Интересы*). А в каких книгах говорится об этом?

И н т е р е с. Пожалуйста, читайте на здоровье, Ваше Величество! (*Подвел Короля к библиотечной полке, на которой стояли книги, в которых рассказано, как работает человеческое тело, — учебники, популярные книги и энциклопедии для детей.*)

В е д у щ и й. А что бы вы, ребята, посоветовали почитать Королю? Как вы думаете, для чего пригодятся вам в жизни знания и умения слушать и слышать себя?

Когда Король и мы вместе с ним научились с огромным интересом слушать и чувствовать себя, узнали о себе так много нового, Интерес продолжил свои увлекательные игры. Он учил Короля слушать и внимательно наблюдать за собеседниками, прислушиваться, присматриваться, притрагиваться к обыкновенным предметам и явлениям и искать много интересного и удивительного в том, что кажется привычным и обыденным.

Особенно любил Король игру под названием «Загадочные узоры». Сыграем в нее вместе с Королем.

Знаете ли вы, мой Король, что нас повсюду окружают удивительные и загадочные узоры? Они не видны лишь незаинтересованному взгляду, а их таинственные истории не слышны лишь незаинтересованному уху. Приглядитесь. Вот загадочное пятно на паркете. Как оно похоже на маленького динозаврика! Точно! Вот его лапы, а вот раскрытая пасть, а это чудный гребень-хохол. Что он тут делает? Как тут оказался? Расскажите его историю.

Король с увлечением принялся за игру, и мы тоже. Устройтесь удобнее на диване или на ковре. Лягте на спину и посмотрите на потолок. Что вы видите? Люстру. А еще? Вглядитесь повнимательней: трещинки, пятна, неровности... Рассмотрите их. Что они вам напоминают? На что похожи? Как они попали на потолок? Или кто их туда поместил? Что они делают ночью, когда весь дом спит, а что — днем, когда в доме шумно и много людей? Смелей! Не бойтесь фантазировать! Это же так интересно! Поделитесь с нами своими фантазиями.

И н т е р е с (воскликает). Ах, как интересно! Ах, как увлекательно! А давайте... *(Начал было Интерес, но смолк, потому что увидел, а точнее, почувствовал, как устал Король.)*

В е д у щ и й. Да и вы, ребята, наверно, устали тоже.

Как вы думаете, какие качества Интересы помогли ему почувствовать состояние Короля? Конечно же, вы правы. Наблюдательность и то неизменное качество, которым обладают все слуги Короля, — качество Меры.

Интерес покидает Короля, отправляется в свой дом, чтобы в скором времени снова навестить Короля. Король благодарен Интересу. Как вы думаете, за что?

А в знак нашей благодарности можно воспеть Интерес в синквейне, например:

Интерес Легкокрылый, вездесущий,
 Слушает, наблюдает, познает
И к снежным вершинам, и к тайным глубинам
Нас приведет!

З а н я т и е 5

Знакомство со слугой по имени ЗЛОСТЬ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну, Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Злости.

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Злость. Давайте нарисуем, как выглядит этот слуга. Какие звуки, запахи, прикосновения, вкусы он приносит с собой? Что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Злость? Скажите, приятно ли подданным находиться с Королем в то время, когда у него гостит Злость? Конечно, неприятно. Но она является слугой Короля. Зачем же она нужна? Чтобы уметь постоять за себя; если надо, дать сдачи. А если Злость

пришла надолго, забыла о Мере, что происходит с таким человеком? Тогда про него говорят: «Он злой, драчливый, хулиган».

Знаете ли вы, что в Сказочной стране придумали специальные танцы для того, чтобы слуга по имени Злость вспоминал о Мере? Это танцы под ритмичную музыку. Когда слуга по имени Злость приходит к нашему Королю, тот танцует: топает ногами, грозит кулаками, говорит на выдохе «Ух-ух!».

Ну что, наверное, вы устали? Да, долго быть злым нелегко. И, наверное, нелегко живется злым людям. А часто ли к вашему Королю приходит слуга по имени Злость? Он приходит по зову Короля или сам, когда захочет? А часто ли слуга по имени Злость вспоминает про Мере? Что мы можем сделать для того, чтобы наш слуга по имени Злость знал Мере?

Что вы чувствуете, когда к вашему близкому человеку приходит его слуга по имени Злость? Всегда ли он приходит по зову его Короля или является незванным? Всегда ли его Злость помнит о Мере? Что мы будем делать, если Злость нашего друга или близкого человека забудет о Мере? Помните поговорку «Не попадай под горячую руку»?

Попробуйте сочинить частушку, стихотворение, сказку, синквейн про слугу по имени Злость.

Не пришло ли время вспомнить о других слугах Короля? Может, о слуге по имени Радость или Интерес? Хоть у нас сегодня было непростое знакомство, у нас есть слуги, которые помогут подарить друг другу улыбку. Вот так! А теперь — пора возвращаться.

З а н я т и е 6

Знакомство со слугой по имени СТРАХ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну. Совет Архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Страха.

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Страх.

Настало время — к Королю
Подкралось Чувство Страх.
Запахло в воздухе грозой,
И...

Со скрипом открылась дверь в Тронный зал дворца, и появился слуга Короля по имени Страх.

Закройте глаза. Попробуйте рассмотреть поподробнее, как входит слуга по имени Страх в королевский дворец. Какая музыка звучит при его появлении?

Желательно, чтобы в вашей фонотеке были подборки с записями музыкальных произведений, отражающие различные эмоциональные состояния. Причем ребята должны быть знакомы с содержанием фонотеки и уметь самостоятельно пользоваться ею.

Ребята, как и в образе кого появляется Страх? Как движется слуга по имени Страх? Вползает, как змея? А может, врывается, как тигр? Или степенно подкрадывается, как пантера? Захватывает внезапно, врасплох, как гигантский паук? Расскажите и покажите, как это происходит. *(Очень важно, чтобы каждый участник отыграл свое видение слуги по имени Страх, высказал свое мнение, поделился своим видением.)*

Молодцы! Какие интересные и разные образы возникают у каждого из вас! Как вы думаете, почему?

Ребята, а если бы Король осмелился поздороваться со слугой по имени Страх за руку или обнять его, то каким бы оказался Страх на ощупь — липким, скользким, колючим, шершавым, мягким, холодным, горячим? Какие запахи заполняют дворец при появлении Страх — упоительные запахи цветущих растений или неприятные запахи? А какие звуки приносит с собой слуга по имени Страх? *(Шшшш, Ссс, Ххх, Ффф...)* Какие слова произносит? *(Страшно мне.... Сейчас съем... Утащу к себе...)*

Можете ли вы предположить, какое блюдо приготовил слуга по имени Страх своему Королю? Возьмите лист бумаги, цветные карандаши и составьте рецепт того страшного блюда, которым потчует слуга по имени Страх своего Короля. Кто хочет, может и нарисовать это блюдо.

И вот слуга Страх накрывает на стол и приглашает Короля на вечернюю трапезу. Что же будет пробовать Король? Расскажите о том, что приготовил Страх. Как вы думаете, какой аппетит будет у Короля?

Итак, начинается ужин и завязывается беседа. Давайте послушаем, о чем беседуют Король и слуга по имени Страх. Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Рассмотрите очень внимательно королевскую трапезную и все, что в ней происходит. О чем же говорят Король и его слуга?

Глубоко вдохните, медленно выдохните. Открывайте глаза, возвращайтесь обратно. Что же вы слышали? Расскажите.

Какие вы молодцы!

А было ли вам страшно? Если вам было страшно, то кто мог бы вам помочь в этом случае?

Окончен ужин. Угасла и беседа. Пришло время игр.

Как вы думаете, ребята, во что играет с Королем слуга по имени Страх? (*Предложите свои «страшные» варианты обычных игр, таких, как жмурки, прятки, догонялки и т.д.*) Например, «страшные догонялки». Выберите, назначьте, разыграйте того, кто будет исполнять роль слуги по имени Страх. Он же и будет водящим в предложенной игре. Его задача — догнать Короля (*одного из игроков*) и загнать в Темницу — определенное место, очерченное заранее. Остальные участники игры — слуги короля. Их задача — защищать своего Короля, не дать слуге по имени Страх загнать Короля в Темницу.

Если слуга по имени Страх запятнает кого-нибудь из слуг Короля, то слуга, которого запятнал Страх, замирает на месте, разводит в стороны руки и говорит: «Чай-чай, выручай!» Выручить своих слуг может только Король, находящийся на свободе. Когда Король загнан в Темницу, игра закончена. Можно повторить ее, выбрав нового Короля и нового слугу по имени Страх.

Обсудите игру. Что чувствовал Король, когда выручал своих слуг, когда слуги защищали его от Страха, когда он попал в Темницу? Что чувствовал Страх, когда ему не удавалось догнать Короля, потому что мешали другие королевские слуги? И какие чувства испытал он, когда все же засадил Короля в Темницу? Пусть все игроки поделятся своими ощущениями и чувствами. Можно порассуждать с ребятами о том, как часто мы попадаем в Темницу Страха, можно ли оттуда выбраться самостоятельно или нам необходим волшебный ключ: «Чай-чай! Выручай!»

Закончилась эта игра. А слуга по имени Страх предлагает нам сыграть в новую игру под жутким названием «В паутине страха». Сыграем?

Удобно расположитесь на ковре, лучше лежа. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы — муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук — так он приготовил себе ужин. Паук отлучился ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду. У вас есть всего лишь несколько минут. Что вы будете делать? Тщательно обдумайте и запомните свои действия. Молодцы! Спасибо! Глубоко вдохните, медленно выдохните, откройте глаза.

Расскажите, какие действия вы предприняли? Как освободились? Что вы делали потом? Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться? Может быть, кто-то из вас остался недвижи-

мым, нераспутанным? Если да, то что помешало вам начать борьбу за свое освобождение? Кто мог бы помочь в этой ситуации?

Кто хочет, может нарисовать комикс или поставить спектакль под названием «В паутине страха».

Очень важно предоставить ребенку различные возможности для проживания данной ситуации.

Затем обсудите игру и поразмышляйте на тему: «Король в паутине страха». Варианты вопросов для обсуждения: какая польза от такого слуги, как Страх? А какой он может нанести вред? Для чего слуге по имени Страх необходима Мера? Когда и куда исчезает слуга по имени Страх?

Давайте напишем синквейн о слуге по имени Страх:

Страх Отвратительный и липкий,
 Пугает, захватывает, опутывает,
 Дрожать заставляет, о беде предупреждает
 Меня!

Итак, дорогие друзья, мы с вами познакомились еще с одним слугой Короля, слугой по имени Страх. Не нужно его бояться. Нужно сделать так, чтобы он служил нам, а не наоборот. Подумайте хорошенько, как это можно сделать.

З а н я т и е 7—9

Знакомство со слугой по имени ОБИДА, ВИНА И УДОВОЛЬСТВИЕ

Попробуйте разработать эти занятия сами, пользуясь алгоритмом знакомства со слугой-чувством, известными вам играми и сказками.

З а н я т и е 10

Заговор ОБИДЫ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Дорогие путешественники! Мы с вами познакомились со слугами Короля, именуемыми чувствами. И вы, наверно, заметили,

что есть слуги, с которыми встречаться приятно, а есть и такие, с которыми хотелось бы видеться пореже. С кем вам приятно встречаться, а с кем не очень?

Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать пореже. Но ведь мы с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Скажите мне, дорогие путешественники, если о вас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за вашей спиной, вы это почувствуете? Конечно! Вам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда вам неприятно, какие дела вы будете делать: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей Сказочной стране...

Далее рассказ взрослого дети разыгрывают в песочнице.

Так вот, темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида. А слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в Темницу да будем править страной, вот они у нас попляшут!»

И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в Темницу (*фигурку Короля в этом эпизоде можно зарыть в песок*). Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в Тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидел слуга по имени Обида (*или Злость, или Страх — в зависимости от того, какую проблему вам важно проработать: агрессивность или тревожность*). Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон (*при этом корону Короля также закапывают в песок*).

Как вы думаете, каким был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась (*ребята в песочнице разрушают постройки, деревья и прочее*). Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный Король, а слуга по имени Обида, или Злость, или Страх, забывшие о Мере? Приятно ли на это смотреть?

Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте попробуем честно ответить себе на вопрос: бывает ли в нашей жизни так, что власть в нашем внутреннем королевстве захватывает слуга по имени Обида, или Злость, или Страх? Что при этом чувствуете вы? Как вы думаете, что чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит?

После обсуждения можно предложить ребятам восстановить Сказочную страну.

Ну что, дорогие путешественники, на какую страну вам приятнее смотреть: на разрушенную или цветущую, восстановленную? Конечно, гораздо приятнее жить в стране процветающей, с сильным правителем.

Сегодня мы с вами увидели, что может произойти, если власть в государстве перейдет к слугам, забывшим о Мере. В наших силах не допускать такой ситуации. Как это сделать? Подумайте сами.

О том, что случилось в Сказочной стране дальше, мы с вами узнаем в следующем путешествии. А теперь нам пора возвращаться.

З а н я т и е 11 В поисках ЛЮБВИ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

Дорогие путешественники! Помните, что случилось в Сказочной стране? Сегодня мы с вами узнаем, как слуги Радость, Удовольствие и Интерес искали для своего Короля сосуда с Любовью.

Взрослый проводит это занятие в песочнице, иллюстрируя рассказ многочисленными примерами того, как Любовь помогает людям жить. Он постоянно делает остановки для того, чтобы дети разыгрывали мизансцены в песочнице.

Ну что ж, дорогие путешественники, вот мы и узнали, какое чувство самое главное в стране. Конечно, Любовь. Давайте приложим руки к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы для добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуете тепло от своих сердец? Это значит, что Любви в ваших сердцах много-много. Давайте, выйдя из Сказочной страны, подарим Любовь своим близким людям. А как это сделать — подскажет сердце.

З а н я т и е 12

Возвращение КОРОЛЯ

Выполняется ритуал входа в Сказочную страну.

В е д у щ и й. Наверное, вам интересно, что же было дальше? Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до Темницы и освободили Короля. Как только Король пригубил из сосуда с Любовью, к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в Тронный зал.

Едва слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня срока, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну или найдут в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Как вы думаете, правильно ли он поступил? (*Обсуждение.*)

Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и Вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли свое назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства».

«Почему на границе?» — удивился Король. А вы как думаете?
(Обсуждение.)

Вот что сказали слуги: «Слуга по имени Страх — самый чуткий, самый осторожный, он хорошо чувствует опасность и сможет вовремя предупредить Ваше Величество. У Вас будет время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст Вам силы для борьбы с врагом, поможет быстро наказать обидчика, но не переусердствовать в наказании, ибо он помнит о Мере. Слуга по имени Обида очень чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять Ваше достоинство и предотвращать недостойные разговоры и действия». *(В песочнице страна перестраивается: дома Злости, Страх и Обиды переносятся на границы страны.)*

Вот как закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте. *(Ребята совещаются, выбирая в песочнице место для сосуда с Любовью.)* К этому месту может легко подойти каждый. Давайте и мы с вами возьмем фигурки, войдем в страну и встанем вокруг сосуда с Любовью. *(Ребята выбирают из коллекции миниатюрные фигурки, символизирующие их, и расставляют вокруг сосуда с Любовью.)*

Дорогие путешественники! Вы многое узнали и увидели. Расскажите, что для вас оказалось самым важным? *(Обсуждение.)*

Мы берем из Сказочной страны все то, что было для нас важным, полезным, все то, что будет помогать нам становиться мудрыми, терпеливыми, прощающими и любящими, и потихоньку возвращаемся в наш мир.

После выхода из сказки следует провести повторную диагностику с помощью методики «Волшебная страна чувств». Если на это не осталось времени, можно перенести заключительное занятие на другой день, но не откладывать повторную диагностику надолго.

З а н я т и е 13

Заключительное

На заключительном занятии следует повторить процедуру психодиагностики по методике «Волшебная страна чувств».

Сравнивая результаты, полученные до начала и после окончания курса сказкотерапии, можно определить эффективность тренинга для каждого из участников.

СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ В1

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ СКАЗКИ**Ежик**¹*Анна Смирнова*

Маленький Ежик заблудился в лесу. Целый день он пытался найти тропинку, ведущую к дому, но с каждым шагом только углублялся в чащу леса. Стемнело, пошел дождь, и вместе с его капельками из глаз Ежика падали слезинки.

Ежик замерз, проголодался и представил, как сильно беспокоится его мама, которую он очень любил и не хотел ничем огорчать.

Рассчитывать на чью-либо помощь было бесполезно, потому что друзей Ежик не имел. Лесные зверята вечно подсмеивались над ним и подшучивали только за то, что он не такой мягкий и пушистый, как они, а колючий, маленький; да к тому же еще и толстый, когда сворачивается в клубок. Никого не интересовало, что под этими колючками скрывается что-то очень нежное и доброе. С Ежиком даже не пытались подружиться — ведь тогда не над кем будет посмеяться.

Каждое утро в лесу пятеро друзей — Зайчик, Медвежонок, Барсук, Енот и Белочка начинали с придумывания пакостей и дразнилок для Ежика.

Однажды Заяц предложил вырыть яму, замаскировать ее ветками и позвать Ежика. После этого случая Ежик несколько дней хромал, потому что, падая в яму, подвернул лапку. Но никому его не было жалко. Наоборот, с забинтованной лапкой он был еще более смешон, чем раньше.

¹ В сказке рассматривается проблема «изгоя в классе или группе».

И вот однажды наступил такой момент, когда всем надоело дразнить Ежика старыми способами, а новые никак не придумывались. Что-то странное произошло между друзьями. Они стали ссориться и подшучивать друг над другом.

— Что это вы меня дразните?! — возмутился Медвежонок. — Я же не еж какой-нибудь! — И тут Медвежонок удивился, насколько точными были его слова. Именно в эту минуту он оказался на месте Ежика.

— Косолапый! Косолапый! — кричали хором Заяц, Барсук, Енот и Белочка.

— Перестаньте!

Но звери не унимались. Они нашли себе новый интерес. Увидев, что участь Ежика постигла его самого, Медвежонок ушел. «Вот и не стало у меня друзей, — грустил он, — никому-то я теперь не нужен».

Медвежонок шел, не глядя себе под ноги, и, не заметив пенек, споткнулся.

— Ой, как больно! Помогите!

Но на помощь никто не шел, и снова Медвежонок вспомнил Ежика. Как же ему должно было быть больно, когда он упал в яму...

А тем временем Ежик все искал дорогу домой. Увидев Медвежонка, он очень обрадовался, что хоть кто-то повстречался ему на пути.

«Сейчас он начнет надо мной смеяться», — подумал Медвежонок. Но вместо этого Ежик погладил ему бок, что-то пошептал, и боль сразу прошла.

— Спасибо, — улыбнулся Медвежонок, — я и не знал, что ты умеешь лечить. Почему ты никому не рассказывал о своем даре?

— Потому что меня никто ни о чем не спрашивал, — ответил Ежик.

И тут Медвежонку стало стыдно за то, как несправедливо относились они к Ежику.

— Я больше тебя не обижу, — сказал он.

Ему захотелось сделать для Ежика что-нибудь хорошее. Узнав, что тот заблудился, Медвежонок с радостью проводил его домой. По дороге они о многом разговаривали, смеялись. Впервые Медвежонку было весело просто так. Он сделал открытие: оказывается, для того чтобы тебе стало весело, совсем не обязательно смеяться над кем-то.

— Знаешь, — сказал он Ежику, — это даже хорошо, что все со мной перестали дружить. Иначе я бы никогда не понял, как плохо остаться одному, как тяжело на душе, когда тебя дразнят, и как здорово находить себе новых друзей. Нужно обязательно рассказать об этом моим старым друзьям.

На следующий день, увидев Медвежонка с Ежиком, Белочка закричала:

— Смотрите! Косолапый разговаривает с колючкой!

— Как же они смешно смотрятся! — поддержал ее Енот.

— Не обижайте моего друга, — попытался остановить их Медвежонок. — Чтобы дружить, совсем не обязательно делать кому-то плохо. Можно ведь вместе играть и помогать друг другу.

— Вот уж нет! — крикнул Заяц. — С предателями мы не водимся!

— Да ведь это вы меня бросили, но я не сержусь, — сказал Медвежонок, — благодаря вам я узнал, что нельзя обижать кого-то только за то, что он на нас не похож. Посмотрите, какие мы все разные: Белочка — самая пушистая, Енот — самый маленький, я — большой, Заяц — быстрый, но это же не мешало нам быть вместе.

— А ну их! — крикнул Барсук. — Пойдемте лучше в сороку колючками кидаться.

— Они так ничего и не поняли, — вздохнул Медвежонок.

— Не расстраивайся, — успокоил его Ежик, — пройдет время, и они поймут, обязательно поймут...

Пока Барсук, Енот и Белочка гоняли сороку, Зайчик случайно застрял в расщелине дерева. Когда Белочка увидела, как он пытается выбраться, она рассмеялась:

— Ой, вы только посмотрите, какой наш Заяц глупый и неосторожный!

— Ничего смешного, лучше помоги выбраться, а то еще лиса прибежит, — попросил Зайчик.

— Я бы помогла, да только что ты мне за это дашь?

— У меня нет ничего!

— Вот когда будет, тогда и позовешь! — весело сказала Белочка и побежала по тропинке.

— Белочка! Постой! — закричал Зайчик. — У меня дома есть сочная морковка — бери сколько хочешь, только не оставляй меня на съедение лисе!

— А я не ем морковь! — раздался вдалеке голос, и беличий хвост скрылся за деревьями.

— Барсук! Енот! — кричал Заяц, но никто не шел на помощь. Спустя какое-то время появилась Лиса, которую так боялся Зайчик.

Она подошла к нему поближе и облизнулась. «Вот и все», — подумал Заяц и закрыл глаза. Лиса схватила его за уши, открыла рот... но вдруг...

Вдруг что-то больно укололо ее в спину.

— О-о-ой! — закричала Лиса, подскочив и выронив Зайца. — Что это?!

Обернувшись, она увидела Ежа и Медвежонка.

— Ладно, маленькая колючка, — прошипела Лиса, потирая спину. — Я до вас еще доберусь.

Медвежонок помог Зайцу выбраться.

— Вы спасли мне жизнь! Что я могу для вас сделать? — спросил Зайчик.

— Просто давай играть вместе, — предложил Ежик.

— А вы меня возьмете? — удивился Заяц.

— Конечно! Играть в прятки или жмурки гораздо интереснее, чем кидаться колючками в птиц.

— Ежик, я причинил тебе так много неприятностей...

— Не продолжай, Зайчик, я не держу на тебя обиду, главное, что ты все понял...

Оставшись втроем, Белочка, Енот и Барсук почувствовали, что им все надоело и ничего уже не интересно. Всех птиц они разогнали. Медвежонок и Зайчика потеряли. Смеяться над Ежиком стало уже опасно: ведь теперь он не один, а с Мишкой — самым сильным среди них, и Зайчиком — самым быстрым и ловким.

— Вы как хотите, — сказал Барсук, — а я иду мириться. Мне надоело придумывать, чем сегодня или завтра кидаться в сороку, кому вырыть яму, а потом в нее же и попасть, как случилось с Медвежонком и Зайчиком... Может, они примут меня в свой круг. Ежик знает много игр. Я видел вчера, как им хорошо и весело.

Енот задумался.

— Да пусть идет, — сказала Белочка, — нам и вдвоем будет не хуже!

— Нет, такая жизнь меня больше не устраивает, — ответил Енот, — скоро с нами вообще никто не будет знаться. Ничего хорошего ведь от нас не видели. А Ежик может научить залечивать раны.

— Как хотите, проживу и без вас, — сказала Белочка и взбежала вверх по дереву к своему дуплу.

Несколько дней подряд наблюдала она оттуда, как резвятся ее бывшие друзья и спешат на помощь к тем, кому это нужно.

Спустя еще один день Белочка наконец поняла, как грустно и скучно оставаться одной. «А как же Ежик жил все это время?» — подумала она и с этой мыслью спустилась с дерева.

Так в лесу появилась команда Спасателей, которые спешат на помощь тем, кто попал в беду. Ежик научил своих друзей залечивать раны, играть в разные интересные игры, рассказывать множество удивительных историй. Спасатели дружили много лет, ибо в этой команде каждый занял свое особое место; каждый знал, что всегда может рассчитывать на плечо друга; каждый принимал другого таким, какой он есть.

Если проблема стоит остро, такую сказку может прочитать на уроке педагог или психолог, обсудить ее с ребятами и предложить им письменное задание, например: «Что бы я посоветовал Ежику, чтобы над ним не смеялись». А после обсудить все это с детьми...

Главный итог подобных занятий — связь с реальным миром: «Такие Ежики, Белочки, Медвежата и пр. живут среди нас, и мы сами можем оказаться на их месте. Итак, что же мы будем делать, если...»

Заяц с рюкзаком²

Анна Смирнова

Итак, в магазин поступила новая партия игрушек, среди которых было несколько кукол, пушистый котенок, динозаврик, маленькие тролли в разноцветных штанишках, большая розовая пантера и два зайчика: один — с бантом на шее, другой с рюкзаком за спиной.

Когда стрелки часов приблизились к двенадцати, заяц снял рюкзак.

— Ну все, хватит с меня, завтра твоя очередь держать на спине эту тяжесть, — сказал он зайчику.

— Моя? Почему?

² В сказке рассматривается проблема «драчливости».

— Потому что я так сказал — без вопросов. Сказано — сделано.
— Но я же не виноват, что тебе надели рюкзак, а мне — бант.
— Вот и поменяемся. Это будет справедливо.
— Какая же это справедливость? — обиделся зайчик. — Ты в два раза больше и сильнее меня.
— А я вот сейчас схвачу тебя за ухо да дерну больно. Тогда увидим, кто из нас прав.
— Не ссорьтесь, — вступил в разговор тролль в синих штанишках. — Ты не прав, — обратился он к зайцу с рюкзаком.
— Кто ты такой, чтоб мне указывать?!— Я игрушка, такая же, как и ты, но в мои обязанности входит еще и следить за порядком.
— Тебе только покупателей отпугивать, а не за порядком следить, — засмеялся заяц. — Я таких страшеньких игрушек никогда и не видел.
— Может быть мы и страшенькие, но дети нас любят, — заступился за друга тролль.
— Ой, еще один уродец, откуда вы такие?
С полки спрыгнули остальные тролли.
— Ну, ты, длинноухий, хочешь неприятностей? Сейчас ты их получишь.
— Испугать меня решили? Попробуйте, если допрыгнете. С таким ростом вам только с муравьями бороться.
— Друзья мои, успокойтесь, — вмешался динозаврик. — Не стоит портить себе настроение из-за какого-то рюкзака.
— А это что еще за чучело? — усмехнулся заяц. — Без тебя разберемся.
— Ой, какой грубый, а с виду такой симпатичный, — вздохнул котик. Заяц пнул его в бок:
— Не лезь, куда не просят, — и, бросив в троллей рюкзак, добавил: — Всех касается!
Динозаврик спустился с полки.
— Ладно, не хочешь по-хорошему, поговорим по-плохому. Куклы закрыли глаза:
— Ой, что сейчас будет.
— Не надо, динозаврик, — закричал зайчик с бантиком. — Я надену рюкзак, только не деритесь.
— Вот уж нет! Я этого грубияна проучу.

— Остановись, — попросил тролль динозаврика. — Неужели мы будем уподобляться этому задире и все решать, пуская в ход кулаки?

— Он ударил моего друга.

— Ударил, значит должен извиниться и никогда больше этого не сделает. Правда, заяц?

— Какая трогательная речь, — усмехнулся заяц. — Делать мне больше нечего.

— Не вынуждай нас. Со всеми тебе одному не справиться. — Кот получил по заслугам. В следующий раз не будет вмешиваться, когда его не спрашивают. И не надо меня пугать. Я был самым смелым, когда еще на фабрике жил. Все игрушки меня боялись и уважали.

— Уважали? — удивился динозаврик. — Интересно, за что?

— За силу. Мне подчинялись даже те, кто был в несколько раз больше.

Динозаврик рассмеялся:

— И это ты называешь уважением? Правильно в пословице говорится: «Сила есть, ума не надо».

Заяц толкнул динозаврика, и тот упал на пол, сильно ударившись головой.

— Вот и у тебя ума поменьше будет. Кто следующий?

Одна из кукол подбежала к динозаврику, а тролли яростно налетели на зайца, но от одного взмаха его лапы разлетелись в разные стороны.

Куклы в страхе попрятались, а та, которая помогала динозаврику встать, в отчаянии закричала:

— Что ж ты такой злой?! Тебя же никто не обижает!

Заяц довольно потер лапы:

— Еще бы! Обижать всех — это мое право.

— Ни у кого нет права делать другим больно.

— У меня есть, потому что я — самый сильный.

— Но обижать тех, кто слабее — жестоко.

— За волосы тебя отгаскать, что ли, — задумчиво произнес заяц.

— Я тебе не сделала ничего плохого.

— Ну и что. Мне просто скучно, — сказал заяц, приближаясь к кукле, но котенок преградил ему дорогу.

— Опять ты? — протянул заяц. — Мало получил? Сейчас добавлю.

И ударил котика так, что из него полетели клочья ваты.

— Ну, ты! Бандит! — крикнул зайчик с бантом. — Попробуй лучше сразиться со мной.

— С тобой? Нашел с кем тягаться. На тебя достаточно дунуть, чтоб ты упал.

И, взяв зайчика за хвост, забросил его на верхнюю полку. Потом подошел к кукле и схватил ее за волосы.

— Не трогай ее, — попросил поднявшийся тролль, — она же кукла.

— И что с того? — спросил заяц, но куклу все-таки отпустил. Вытирая слезы, она достала иголку и стала зашивать котенка.

— Ты думаешь, что кулаками чего-нибудь добьешься? — продолжал тролль.

— Уже добился. Вы меня боитесь, а это главное.

— Нет, главного у тебя никогда не будет.

— Чего же?

— Друзей.

— Это вроде тебя, что ли? Больно надо. Обойдусь. Мне и одному хорошо.

Наступило утро. В магазин вошли продавцы, а чуть позже — дети с родителями. Маленькой девочке папа с мамой подарили котика, мальчику — динозаврика. И еще — за день раскупили всех кукол.

Ночью тролль в красных штанишках обратился к игрушкам с торжественной речью:

— Друзья мои, я целый день наблюдал за детьми, и мне открылась одна тайна.

— Тайна? Какая? Расскажи, — оживились игрушки.

— Ни для кого нет секрета, что мы все хотим поскорее стать подарками для детишек. Мы ждем этого момента с трепетом и каждое утро думаем: «Вот сегодня-то я обязательно кому-нибудь поправлюсь и у меня появится друг». Но проходят дни, а кроме кукол никого не покупают. И знаете почему?

— Почему?

— Причина в зайце. Это он делает нас непривлекательными. Посмотрите, какими злыми становятся наши лица, когда мы ругаемся и деремся. Целый день мы только и думаем о том, как побороть зайца. Все эти мысли отражаются на наших лицах.

Разве можем мы в эту минуту кому-нибудь понравиться? Разве захочет с нами хоть кто-нибудь играть? Я вчера разговаривал с котиком и динозавром. Хотел договориться с ними, как можно отом-

стить зайцу, но они сказали, что хоть он и обидел их, вовсе не сердятся, а, наоборот, жалеют его, потому что он одинок. И сегодня их купили.

— Я понял, — сказал тролль в желтых штанишках, — до тех пор, пока в голове у нас будет место гневу, грубости, желанию подраться, дети будут проходить мимо нас.

Услышав последнюю фразу, только что проснувшийся заяц рассмеялся:

— В жизни не слышал более глупых слов.

Игрушки никак не отреагировали на это замечание и занялись своими делами.

— Что это вы сегодня такие молчаливые? Не поучаете меня? Или боитесь моих кулаков? Никто не хочет подраться?

Розовая пантера, молчавшая все то время, пока шли споры и драки с зайцем, и незаметно дремавшая на верхней полке так, что про нее все забыли, лениво потянулась и зевнула:

— Эй ты, забияка! Хочешь угодить в мусорное ведро?

— А это еще кто там мяукает? — поинтересовался заяц.

Плавным прыжком пантера слетела с полки, схватив зайца за уши, посадила его в ведро и, закрыв крышкой, прыгнула обратно. Заяц стал кричать и стучать:

— Выпустите меня! Выпустите! Здесь грязно, темно.

— Тебе там и место, а завтра вместе с мусором будешь выброшен, — зевая сказала пантера и снова уснула.

Без зайца игрушкам стало легко и свободно. Они дружно провели время, вместе играли, смеялись. Тролли почистили свои штанишки, готовясь к утру, зайчик погладил бантик, но, когда настало время для открытия магазина, тролли выпустили зайца из ведра.

Никто не знает, о чем он думал всю ночь, сидя в ведре, о чем разговаривал с троллями. Не известно ничего из того, что произошло с зайцем. Но в следующую ночь он надел рюкзак и больше никого не обижал.

Как вы думаете, что произошло с зайцем за ночь?

Морская звезда³

Яна Шилова

Глубоко-глубоко на дне моря обитают морские звезды. С первого взгляда кажется, что в их жизни нет ничего особенного: ползают себе по дну, ничего не делая, едят да спят. Но это только с первого взгляда,

Звезды живут семьями. И вот историю одной такой семьи Вы сейчас и узнаете.

Наша звездная семья жила под большим темно-серым кораллом, который окружали бойко разросшиеся водоросли, ламинарии.

Два раза в неделю звезда-мама рыхлила под ними песок и выгребала отмершие листья, из которых затем она варила абсолютно несъедобный суп.

Каждый день звезда-папа уходил на добычу пропитания. Возвращался он поздно вечером уставший и раздраженный, так как достать пищу в последнее время стало просто невозможно.

Еще в этой семье жила звездочка-дочка. Ее звали Карина, и ей было уже год с лишним. Для морских звезд это считается приличным возрастом.

Карина ходила в звездную гимназию, где ее учили правилам выживания в море. После гимназии она возвращалась домой и помогала маме звезде по дому.

И вот в жизни Карины наступил ужасный и странный период: ее стали считать взрослой. Причем эта взрослость была однобокой, видимо на самом деле ее не было, вернее Карина ее не чувствовала (или не хотела).

Все старшие звезды говорили ей, что вести себя надо иначе, надо думать иначе, надо говорить иначе, потому, что она теперь взрослая. Но принимать решения ей не давали. Но это еще не беда, Карина не могла понять, что происходит с ней сейчас, и как ей жить дальше.

Была и другая причина для расстройства — это ее панцирь, ее внешность. Около двух месяцев назад она начала активно меняться. Ее

³ В сказке рассматривается проблема непринятия себя.

панцирь стал тонким, на нем появились впадины и выпуклости. Звездные лучики стали какими-то кривыми и опухшими.

Конечно, не только с Кариной стали происходить такие изменения, но это было не самым утешительным. К тому же были ровесницы, которые выглядели намного привлекательнее ее, хотя они тоже росли. И с ними все общались, они всегда были в центре внимания, а ее, кривую и некрасивую звездочку, естественно, никто не замечал.

Да еще родители, которые постоянно твердили, что Кристина и так красивая, что внешность не главное, что с возрастом все изменится. Но это с возрастом, а сейчас как жить?

Карина хотела, чтобы ее сейчас замечали, сейчас приглашали в гости, а не потом, в будущем.

И вот когда ее в очередной раз не пригласили на день рождения, Карина решила, что она никому не нужна. Она сидела в своей коралловой комнате, чувствуя себя забытой, брошенной, никому не нужной, и горько плакала. Жизнь проходила мимо нее, она не видела ничего радостного в будущем. «Если все так плохо, зачем тогда жить?» — спросила себя Карина. Этот вопрос, а точнее сказать ответ на него, который она даже вслух боялась произнести, напугал ее.

И в этот момент она увидела себя в зеркале: на нее смотрело съездившееся, зарезанное существо с маленькими, красными, опухшими глазками. «Просто ничтожество какое-то, — подумала Карина и сама возмутилась этому. — Это неправда, я не ничтожество. Да, я не супер-звезда, но ведь звезда; и у меня есть друзья, которые понимают и ценят меня, пусть их немного, но ведь все-таки есть. И в конце концов у меня есть мозги, я сообразительная, да об этом не все знают, но все в моих руках».

Сказав все это, Карина поняла, что она верит в себя, в свои силы, в свои способности. И с этой мыслью она умиротворенно заснула. Следующую неделю Карину никто не мог узнать: она отвечала на занятиях, помогала одноклассникам в выполнении заданий, она была веселой, жизнерадостной, общительной. К ней охотно стали обращаться за помощью, прислушиваться к ее мнению. И она как-то незаметно для себя оказалась в центре внимания других морских звезд.

Вот такая история произошла в одной звездной семье глубоко — глубоко на дне моря.

Талисман⁴

Ганс-Христиан Андерсен

Принц с принцессой праздновали свой медовый месяц. Счастливы они были чрезвычайно, и только одна мысль не давала им покоя: очень хотелось знать, будут ли они так же счастливы всю свою жизнь? Поэтому и стали они мечтать о талисмане, который оградил бы их от всяческого недовольства в супружестве. А были они очень наслышаны об одном человеке: жил этот человек в лесу, и все уважали его за мудрость. В любой беде и во всяком затруднении мог он дать дельный совет. Отправились к этому мудрецу принц с принцессой и рассказали ему обо всем, что у них было на душе. Выслушал их мудрец и сказал:

— Ступайте странствовать по белу свету, и как встретятся вам счастливые и всем довольные муж с женой, попросите у них лоскуток нижнего белья, а как раздобудете такой лоскуток, носите его всегда как талисман. Это средство испытанное.

Сели принц с принцессой на коней и отправились в путь; вскоре услышали они от людей об одном знатном рыцаре, который будто бы жил со своей женой счастливее всех других. Поехали они к нему в замок и стали сами супругов расспрашивать, правда ли они так довольны своей жизнью, как говорит про то молва.

— Все правда, — ответили те, — одно только горе: детей у нас нет!

Стало быть, здесь искать талисман было нечего, и пришлось принцу с принцессой дальше отправляться на поиски счастливых и всем довольных супругов.

И вот приехали они в город, где, по слухам, был один честный горожанин, который жил со своей женой в мире, любви да согласии. К нему-то они и пошли и точно так же спросили, правда ли он так счастлив в браке, как о том рассказывают.

— Да уж, что правда, то правда! — ответил муж. — Живем мы с женой душа в душу, вот только детей у нас многовато, а с ними много у нас и забот, и горя!

Стало быть, и у него искать талисман было нечего. Принц с принцессой отправились дальше, расспрашивая повсюду,

⁴ Авторская сказка. В ней рассматривается проблема воспитания чувства ответственности.

не слышал ли кто про счастливых и довольных супругов. Но такие все не объявлялись.

Однажды ехали они полями и лугами, увидели неподалеку от дороги пастуха, который весело играл на свирели. И видят, что к пастуху идет женщина с грудным младенцем; другого ребенка, мальчика, она ведет за руку. Как только пастух заметил женщину, он пошел к ней навстречу, поздоровался, взял малютку и стал целовать и ласкать его. А собака пастуха, прыгая и лая от радости, подбежала к мальчику и лизнула ему ручонку. Меж тем жена пастуха достала глиняный горшок, который принесла с собой, и сказала:

— Иди-ка, отец, поешь.

Муж сел на землю и принялся за еду, но первый кусок он отдал малютке, а второй разделил с мальчиком и собакой. Все это видели и слышали принц с принцессой. Подошли они поближе и заговорили с мужем и женой:

— Уж вы-то, наверное, самые что ни на есть счастливые и довольные супруги?

— Да уж, что правда, то правда, — ответил муж. — Слава Богу. На свете нет ни одного принца с принцессой счастливее нас.

— Знаете что, — сказал тогда принц, — помогите нам, вы об этом не пожалеете! Дайте нам по лоскуточку от рубашки, которую вы носите на теле!

При этих словах пастух с женой как-то чудно переглянулись. И пастух сказал:

— Видит Бог, мы бы оба рады вам не то, что по лоскутку, но и целую сорочку, если бы она у нас была. Но у нас и тряпки-то никакой в доме нет.

Пришлось принцу с принцессой отправиться дальше не солоно хлебавши. Под конец долгие напрасные скитания им наскучили, и они повернули домой. Когда принц с принцессой проезжали мимо хижины мудреца, они упрекнули его за то, что он дал им такой плохой совет, и рассказали про свое путешествие. Улыбнулся на это мудрец и сказал:

— Неужто вы и вовсе понапрасну съездили? Разве не вернулись вы домой, умудренные опытом?

— Да, — ответил принц, — я узнал, что счастье и довольство своей судьбой — редкий дар на этом свете!

— А я, — сказала принцесса, — поняла: чтобы быть счастливым, нужно просто быть довольным своей судьбой, и все!

Протянул тут принц принцессе руки, и поглядели они друг на друга с такой нежной любовью! Благословил их мудрец и сказал:

— В вашем собственном сердце отыскали вы истинный талисман! Храните его бережно, и тогда злой дух неудовлетворенности никогда не овладеет вами.

Вопросы для размышления. Задания

1. Зачем принцу и принцессе нужен был талисман, ведь они и так были счастливы?
2. Какой может быть по-настоящему счастливая семья?
3. Почему самая счастливая семья оказалась бедной? как они могли быть счастливы, не имея достаточного количества денег?
4. Что означает «быть довольным своей судьбой»? Что нужно для этого делать, как жить?
5. Какой талисман нужен вам? Сделайте себе его из того материала, который есть у вас на столах.
6. Какой талисман нужен вашему другу (близкому человеку)? Можете сделать талисман и для него.

МЕДИТАТИВНЫЕ СКАЗКИ

Солнечное утро⁵

Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Представь, как на рассвете, пока все еще спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Птицы поют твои любимые мотивы. На залитой солнцем поляне краснеет земляника, ты срываешь сочные спелые ягоды и ощущаешь во рту их сладость. Из-под куста выглядывает ежик. Он касается своим влажным носом твоей руки и убегает. Ты смеешься и идешь дальше.

Выйдя из леса, ты можешь увидеть огромное прозрачное озеро. Ты можешь лечь на песчаный берег и посмотреть в чистое небо. Шум волн действует успокаивающе. На голубом фоне — перистые облака, похожие на барашков. Тебе легко и спокойно...

А вот пролетает стая птиц. Наблюдая за их полетом, ты мечтаешь хотя бы о мгновении дарованной им свободы. И эта мечта осуществляется. Ты можешь представить, как медленно и плавно ты отрываешься от земли, поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело. Оно такое легкое, как облака, которыми ты недавно любовался. Движения твои легки и свободны. Ты паришь и наблюдаешь необыкновенную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристально чистую гладь озера виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками. Из-под них высовывается маленький рачок, держа что-то в клешне. Он торопится на свое первое свидание, и, опускаясь ниже, почти касаясь воды, ты видишь у него букет из водорослей, который он приготовил своей любимой. А вот и она появляется. На дне озера идет своя привычная жизнь. Ты улыбаешься

⁵ Медитативная сказка для засыпания.

и чувствуешь, как внутри тебя нарастает что-то большое и сильное. Это необъяснимое чувство делает тебя богаче, начинают открываться непознанные до этого ощущения, от которых становится легко и хорошо.

Все, что тревожило раньше; все страхи и неприятности уходят, уступая место теплу и доброте этого солнечного утра.

Ты опускаешься на волну, и она покачивает тебя будто бумажный кораблик.

Облака, птицы, солнечные лучи — все улыбается вокруг, даря эти улыбки тебе.

Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься, мире тепла, доброты и любви. Возьми его с собой и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и прочувствовал сейчас.

Золотой шар⁶

Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Давным-давно в одной далекой волшебной стране жили-были Король с Королевой. Они очень любили друг друга. У них был прекрасный дом и верные преданные слуги. И вот однажды, гуляя по саду, Королева вдруг почувствовала необыкновенную радость. И она поняла, что у них с Королем будет ребенок.

Через некоторое время у Короля с Королевой родился сын. Он рос не по дням, а по часам. Он был как маленькое солнышко для всех, кто жил во дворце. Его учили большие мудрецы, а он был очень внимательным учеником. Он много гулял, слушал, как поют птицы, наблюдал за животными. Очень скоро он научился понимать и чувствовать то, что происходило вокруг него.

Шло время, Принц вырос. Он почувствовал внутреннюю потребность посмотреть мир, увидеть, какие люди живут в других странах, узнать другой уклад жизни. И Принц сказал о своем желании родителям. Король с Королевой опечалились, узнав о решении сына. Но они понимали, как важно для него отправиться в путеше-

⁶ Медитативная сказка о позитивных детско-родительских отношениях.

ствии. И, конечно, благословили его в путь. На прощанье Король с Королевой протянули Принцу Золотой Шар:

— Возьми его с собой, в нем вся наша любовь к тебе и та радость, которую ты всегда приносил нам.

Принц поблагодарил родителей, взял Золотой Шар и положил его в карман дорожной куртки, поближе к своему сердцу.

И вот Принц отправился в путь. Он объездил множество стран, познакомился с разными людьми. И везде его согревало тепло Золотого Шара.

Однажды он ехал через поле. Вокруг него летали бабочки, стрекозы. Жужжали пчелы — они собирали мед. Пели птицы — они радовались, что через их поле едет Прекрасный Принц. Пахло цветами и спелой земляникой. И вот на холме Принц увидел Красивый Дворец. Что-то внутри подсказало Принцу, что для него очень важно поехать именно туда. И он направил своего коня по дороге, ведущей ко Дворцу.

Когда Принц вошел во Дворец, он был поражен его красотой. Все здесь было удобно и красиво. Как будто кто-то строил этот Дворец специально для него. Золотой Шар, который находился все время около сердца Принца, затрепетал. И Принц понял, что в этом Дворце он найдет что-то очень важное для себя. Он пошел по дворцу своей легкой и уверенной походкой.

Сейчас и мы с вами тоже находимся в Прекрасном Дворце. Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Через 7—10 минут можно постепенно выводить ребят из медитации, например, так: «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 потихонечку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Бабочка⁷

Ольга Зайцева

В далекой волшебной стране, где много ярких благоуханных цветов, где светит солнце, дует легкий ветерок, и где всегда голубое небо, жила-была Бабочка. Яркая и прекрасная. Жители этой страны очень любили ее и всегда рады были ее видеть.

⁷ Медитативная сказка на проживание рождения, реабилитацию после болезни.

Но еще совсем недавно она была большой лохматой гусеницей и жила на высоком старом дереве. У гусеницы было много лапок, но уползти далеко она не могла. А ей так хотелось повидать весь мир! Узнать, как живут там, за горами, вдали от их волшебной страны?

И в волшебной стране, и в жизни многие гусеницы превращаются в куколочек. Превратилась в куколочку и наша гусеница. Лежа в коконе, она мечтала увидеть мир. И очень скоро мечты ее осуществились — она превратилась в прекрасную Бабочку.

Теперь она могла летать высоко-высоко и видеть гораздо больше прежнего.

Часто в небе она встречала радугу, и они подружились.

И вот однажды, попрощавшись с обитателями волшебной страны, Бабочка отправилась в путешествие.

Королева ⁸

Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Быть может, это вам покажется странным, но в центре шумного города жила сказка. Правда, жила она высоко, стремясь мыслями в небо. Мимо проходили люди, но стоило им задержаться и поднять глаза, они оказывались в необычном месте и преображались сами. Надо сказать, что в сказке собирались самые разнообразные герои и случались самые невероятные истории. Вот одна из них.

Жила-была Королева. Она была могущественна и сильна. Множество придворных ожидало ее в приемной. И, надо сказать, для всех она находила время и нужное слово. А когда прием заканчивался, Королева сбрасывала с себя тяжелые богатые одежды и бежала босиком в сад, протягивала руки к заходящему солнцу и омывала себя его лучами.

И вот однажды один из лучей поднял ее над землей. У Королевы захватило дух. Она пролетала над своим королевством, но никто не видел ее. Сначала это казалось ей забавным и захватывающим, но потом она огорчилась, что ее никто не видит.

Только лучик почувствовал ее огорчение, как сразу опустил Королеву на землю. И она оказалась в незнакомой ей стороне. Увидев вдалеке огонек, она отправилась туда. Огонь становился все ярче и ярче. И вот Королева вышла

⁸ Медитативная сказка, раскрывающая личностный потенциал.

на поляну, где жарко пылал костер. Саламандры кружились в вихре танца, страстно обнимая поленья, а на деревьях играли причудливые тени. Королеве стало не по себе, но природная храбрость и любознательность победили, и она подошла к костру. Вокруг сидели люди и смотрели на огонь.

Казалось, никто не заметил появления Королевы. А она рассматривала присутствующих и находила много знакомых лиц. Вот Принцесса, которую она когда-то видела в зеркале, вот чудесная богиня, а вот волшебница...

Королева смотрела на сидящих у огня и чувствовала в каждом из них свое отражение.

Но вот одна из саламандр подбежала к ее ногам, и теплая волна переместила Королеву в любимое старинное кресло. Она взглянула на себя в зеркало и улыбнулась какой-то особенной, новой улыбкой. Мечта мягким пушистым одеялом укутала ее, и она заснула с легкой улыбкой на устах...

А за окном текла жизнь. Судьбы переплетались в невиданные кружева, и огоньки мечты оживляли их перламутровыми жемчужинами.

Сказка о Волшебнике⁹

Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

А сейчас займите удобную для Вас позу, закройте глаза. Мы сделаем глубокий вдох и выдох. Теперь мы можем перенестись в другой мир — мир удивительной сказочной страны — и послушать одну из ее историй.

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, что 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. Он знал, когда пойдет дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. 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.

⁹ Медитативная сказка, раскрывающая личностный потенциал.

Менялись поколения, а Волшебник все жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой.

Как-то раз Волшебник сказал людям:

— Я слишком 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.

— 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. Почувствуйте, как все, что нас окружает, живет в своем Ритме. Свой ритм есть и у каждого из нас.

Люди замрели, закрыли глаза и услышали, КАК дышит земля — ровно и спокойно, КАК плещутся о берег волны — то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал свой собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное.

— 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, — 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...

И вот Волшебник отправился в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили его слова. Жили, слушая свой внутренний Ритм, и очень

скоро в каждом из них проснулся Творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая вокруг добро и радость.

И сейчас, если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное биение своего сердца, ритм дыхания. И Творец, живущий внутри нас, напомнит о себе теплой волной радости.

А мы сделаем глубокий вдох и выдох и потихоньку будем возвращаться обратно.

Репозиторий Баргу

ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Деревья-Характеры из волшебного леса

Игорь Вачков

Цель: развитие самосознания личности.

Задачи:

- развивать навыки рефлексии и метафорического мышления;
- способствовать осознанию собственного характера;
- формировать умение расслабляться и снимать напряжение;
- развивать креативность.

Количество участвующих: от 6 до 12 человек.

Оборудование: магнитофон, кассета с релаксационной музыкой, листы для рисования, краски или фломастеры (по числу участников).

Время: не менее полутора часов.

Вначале сказка о Деревьях-Характерах использовалась только в работе с младшими школьниками. Она, собственно, и написана была для них. Но оказалось, что сказка интересна старшеклассникам и даже взрослым людям. Возможно, это связано с тем, что она носит медитативный характер. Построенное на основе этой сказки упражнение можно использовать как в рамках сказкотерапевтического тренинга, так и в других видах тренингов, в процессе которых естественными являются методики арт-терапии и образной терапии. От ведущего требуется владение техникой визуализации и соблюдение при этом правил психологической безопасности.

Ход упражнения

I этап

Первый этап упражнения проводится на фоне релаксационной музыки.

Ведущий. Сядьте поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем не обязательно. Я прошу вас только представлять все, о чем я сейчас буду говорить. Я расскажу вам сказку, а ваша фантазия пусть рисует яркие картинки.

Звучит сказка о Деревьях-Характерах (см.с. 89). Когда сказка завершается, ведущий просит участников группы использовать свое воображение и — раз уж в волшебный лес попасть нельзя! — самим представить и изобразить их персональное Дерево-Характер. Рисовать можно карандашами или фломастерами, однако краски

предпочтительней. Необходимо позаботиться заранее о том, чтобы листы бумаги и краски уже лежали на столах, за которыми участники группы будут рисовать, покинув круг.

Время на рисование — не меньше 20 мин. За 3—4 мин до завершения отведенного времени ведущий объявляет: «Изображение вашего Дерева-Характера уже почти завершено. Но у меня есть к вам маленькая просьба. Подумайте: а кто мог бы жить возле вашего Дерева? Может быть, не возле, а прямо в нем самом — скажем, в дупле? или в кроне? Может быть, кто-то уютно чувствует себя на ветке или в корнях вашего Дерева-Характера? Наверное, это могут быть птицы или звери, но вполне возможно, что это окажется совсем необычное существо. Может статься, их будет несколько. Добавьте к своему рисунку изображение того или тех, кого вы хотите... Придумайте им имя».

Спустя несколько минут ведущий просит участников, кто уже закончил рисование, вернуться в круг со своим рисунком. Постепенное заполнение круга людьми напоминает излишне увлеченным художникам о завершении работы.

II этап

Ведущий. Посмотрите на рисунки других участников и выберите тот рисунок, который, как вам кажется, чем-то похож на ваш. Расскажите, в чем вы видите это сходство. Прошу вас не пытаться интерпретировать чужие рисунки или ставить какие-то диагнозы. Просто посмотрите и сделайте выбор. Если у вас будет такое желание, вы можете дать комментарии к своему рисунку.

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке. У каждого есть право не отвечать на вопросы. Участники (те, кто захочет) комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших во время слушания сказки и во время рисования. Чрезвычайно интересны пояснения, которые участники будут делать по поводу существ, появившихся на рисунках с Деревьями-Характерами.

III этап

Дальнейшая работа будет связана как раз с этими существами. Ее можно организовать по-разному, в зависимости от величины группы.

В небольшой по объему группе участникам предлагается сочинить общую сказку, в которой действовали бы только что придуманные персонажи. Сам процесс сочинения также может быть построен разными способами: можно придумать сюжет, исходя из особенностей возникших героев, а можно начать сочинять сказку по кругу, поочередно вводя персонажи. Если группа многочисленна (более 8 человек), то имеет смысл разбить ее на подгруппы по четыре-шесть человек и предложить не просто сочинить сказку, но и инсценировать ее. Время на работу — не менее 30 мин.

IV этап

После того как участники расскажут сочиненную сказку или представят свои мини-спектакли, организуется обсуждение. Во всех случаях стоит обсудить следующие вопросы:

– Можете ли вы сказать, что символизируют придуманные вами существа?

– Как проявили себя эти существа в сказке?

– В чем состояла их роль и значение в этих сказках?

– Как вы можете охарактеризовать эти существа?

– Какими качествами они обладают?

– Трудно ли вам было объединить существа в сюжете сказки?

– Как вы справились с этими трудностями?

– Какие чувства испытываете сейчас?

Возможна иная организация обсуждения, которая приемлема именно на сказкотерапевтическом тренинге. Обсуждение строится по следующей схеме анализа сказки (эта схема должна быть уже известна участникам группы):

– Основная тема (темы).

– Главный герой (его личностные качества и основные мотивы).

– Отношения между главным героем и другими персонажами.

– События сказки.

– Трудности, которые приходится преодолевать главному герою.

– Средства борьбы с трудностями.

– Имеющиеся ресурсы.

– Недостающие ресурсы.

– Актуализированные в сказке чувства.

– Образы и символы сказки.

В обоих случаях ведущему следует помнить о наличии проекций в образах сказочных персонажей.

Сказка о деревьях-характерах

Игорь Вачков

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид отражал характер людей, живших далеко-далеко, за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них — множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: *Отношение к людям*, *Отношение к делу*, *Отношение к себе*, *Отношение к вещам*. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь *Отношения к людям* была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью *Правдивости*, а на другом была скручена кольцом *Лжи*. Где-то ветвь *Отношения к себе* вызывающе торчала *Самовлюбленностью*, где-то прогибалась до земли от своей *Приниженности*, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу, как воплощение *Достоинства*. Ветви *Отношения к вещам* на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от *Жадности*, а на других обилием листвы обнаруживали свою *Щедрость*.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля (такими они были *тяжелыми*), зато *легкие* Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь (от корней до кроны) покрытые иголками, и потому они были очень *колючими*. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками — это были *прямые* Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить *твердые* Характеры, а *мягкие* Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви: *Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.*

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес просто так не может никто...

Давайте сочиним сказку...

Игорь Вачков

Цели:

- развитие креативности;
- формирование умения сочинять сказки;
- пробуждение архетипических ресурсов;
- развитие умения видеть различные смыслы сказочных метафор.

Количество участвующих: не более 15 человек.

Оборудование: листы формата А4 для записи сказок, авторучки (по числу участников).

Время: примерно 80 мин.

Сказка может излечивать. Есть у нее такое удивительное свойство. Вот только сочинить сказку просто так, ни с того ни с сего, получается далеко не у каждого. К этому волшебному действию надо каким-то образом подготовиться. Предлагаемая процедура помогает человеку написать сказку. Это своеобразный чудесный стартер, запускающий процесс сказкотворчества. Он позволяет почти любому человеку (от первоклассника до пенсионера) за довольно короткий промежуток времени создать свой личный волшебный продукт — новую сказку.

Упражнение может быть применено в психологическом тренинге или сказкотерапевтическом тренинге, но может выступать и как специальная творчески-ориентированная психотехника в рамках тренингов другой направленности, проводимых для подростков (впрочем, и для взрослых тоже).

Ход упражнения

I этап — подготовка

Ведущий. Положите перед собой лист бумаги. Давайте на несколько минут погрузимся в удивительный мир сказки. Каждый из вас знает огромное количество сказок. Они очень разные и по содержанию, и по языку. Но, наверное, есть такие слова или словосочетания — устойчивые обороты, которые встречаются почти во всех или, во всяком случае, во многих сказках. Пожалуйста, запишите в столбик такие слова, желательные или устойчивые словесные обороты, которые, как вам кажется, можно часто встретить в сказках. Таких слов или словосочетаний должно быть ровно 7 (вы ведь знаете, что 7 — это магическое число во многих сказках). Не надо подвергать всплывающие в памяти слова жесткой цензуре, пусть будут записаны те, которые пришли вам в голову именно сейчас.

Это задание является по сути разогревающим. Чтобы подобрать нужные слова, участники вынуждены окупаться в мир сказок, побродить там, возрождая в памяти полузабытые тексты. А «включение» руки для записи этих слов также помогает «разогреть творческий двигатель» для последующего написания сказки. Впрочем, участники еще не подозревают, что очень скоро им предстоит (ни много, ни мало) написать собственную сказку.

Ведущий. Теперь, когда все справились с заданием, я прошу вас записать в столбик рядом с только что записанным те слова, которые продиктую вам я: *Дом, Река, Круг, Гора, Путь, Пещера, Превращение*.

Почему предлагаются именно эти слова? В общем-то, можно использовать и любой другой набор слов, причем их отношение к сказкам может быть весьма условным (например, можно применять такие наборы: *мандарин, гитара, дельфин, луна, огурец, пиджак, автомобиль* или: *шар, змея, лев, волшебство, река, пещера, солдат*). Лучше, если слова будут самыми обычными, которые на самом деле являются чрезвычайно эмоционально насыщенными архетипическими образами.

II этап — написание сказки

Ведущий. Перед вами два набора слов. А теперь я прошу вас очень внимательно выслушать инструкцию для дальнейших действий. На этом же листе вы должны будете написать сказку! При этом у вас есть несколько вариантов:

1. Вы используете при написании сказки те семь слов, которые включены вами в первый набор.

2. В тексте вашей сказки обязательно должны встретиться все слова второго набора.

3. В текст сказки вы должны включить слова и первого, и второго наборов.

4. Вы не обращаете ни малейшего внимания на написанные на листочке слова и просто пишете сказку!

Решайте, какой из предложенных вариантов вам наиболее по душе и приступайте к сказкотворчеству. Покиньте круг и выберите в нашей комнате место, где вам будет наиболее комфортно творить. У вас есть двадцать волшебных минут!

Если вам трудно начать, то можете использовать следующий прием: прикройте глаза и вызовите в своей фантазии образ, порожаемый каким-либо выбранным вами словом, придайте образу конкретность, оживите его, включите движение и... понаблюдайте, что будет происходить, а потом запишите родившуюся сказку.

На самом деле для подлинного творчества, не скованного особыми границами, предпочтителен последний вариант. В конечном счете, слова, найденные самими участниками, как и слова, предложенные ведущим, нужны лишь в качестве базовой площадки тех опор, от которых могло бы оттолкнуться воображение. Но если сказочник не нуждается в таких опорах, то не следует мешать его свободному самовыражению в сказке.

Довольно часто создатели сказок выбирают третий вариант, используя слова обоих наборов. Порой они отказываются от своего набора, отдав предпочтение словам, которые предлагает ведущий.

По мере окончания работы участники собираются в круг. Ведущему не стоит ропотить их, ведь создание сказки — процесс сугубо индивидуальный, не терпящий жесткой регламентации. Не страшно, если времени потребуется чуть больше, чем планировалось. Когда все участники завершат свою работу, ведущий выделяет еще минуту на придумывание названия сказкам, а затем предлагает желающим прочесть свои произведения вслух. Если группа не слишком велика, то следует выслушать всех. Вместе с тем не надо настаивать в случае нежелания кого-то из участников на его выступлении; в конце концов, каждый имеет право не раскрывать себя (а ведь то, что в сказке очень часто раскрываются какие-то личностные черты автора, становится ясно многим участникам).

III этап — работа со сказками

Дальнейшие действия группы ведущий может организовать разными способами:

1. Путем открытого голосования (например, положив руку на плечо автора) участники выбирают две сказки. Группа делится пополам, авторам выбранных сказок предлагается стать режиссерами

и поставить за полчаса сказку своего коллеги. Не свою, а именно своего коллеги! Затем организуется обсуждение того, насколько слушателям сказок удалось понять их важнейший смысл и реализовать его в своем спектакле.

2. Выслушав все сказки, участники выбирают ту (или те) из них, которая больше всего, как им кажется, похожа на их собственную сказку. Объединившись в двойки или тройки, они обсуждают сходство сюжетов, тем, идей, а затем представляют группе свою точку зрения. Затем выявляется тема, наиболее часто встречающаяся в группе. Эта тема может стать предметом дальнейшей отработки в тренинге.

3. Этот вариант применяется только в обучающих группах по сказкотерапии или в терапевтических группах, в которых осуществляется работа с использованием сказкотерапии. Из всех сказок выбирается одна, на ее примере демонстрируется, как можно проводить психологический анализ сказки. Это особая технология, требующая достаточно высокой квалификации ведущего, которая здесь описываться не будет.

СКАЗКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Согласие¹⁰*Татьяна Зинкевич-Евстигнеева*

В одной сказочной стране на берегу красивой и быстрой реки стоял дворец. Еще в стародавние времена прежние правители этой страны свезли во дворец все мудрые книги, обустроили залы так, чтобы в них было уютно маленьким жителям. В этом дворце была устроена самая настоящая сказочная Школа. Здесь маленькие жители страны начинали узнавать законы жизни, постигали древние знания, познавали, на что способны. Много учителей сменилось в школе. И вот в нее пришли преподавать Маугли, Крот и Стрекоза.

Вам покажется, что все они герои разных сказок и потому не могут быть вместе, а тем более преподавать в школе. Но это же сказка, в ней возможно все. Поверьте, все, о чем Вы услышите, было именно так.

Конечно, Вы догадались, что Маугли много играл со своими учениками. Он учил сам и давал возможность учить себя. Ему все было интересно, и никогда он не проводил уроки одинаково. Он был большой выдумщик и фантазер.

Кроту не всегда нравилась манера Маугли вести уроки. Ведь сам Крот был очень умным и умел учить «правильно», как это делали многие поколения учителей. Крот не любил яркого света, новых идей. Ученики на его уроках узнавали много нового, порой так много, что все это трудно было усвоить.

Что касается Стрекозы, то она была, пожалуй, самым необычным учителем. В ее учебном зале стояло большое зеркало в золоченой рамке. Ведя урок, Стрекоза то и дело смотрелась в него. Ей нравилась ее изысканная осанка, радужный перелив крылышек. А ее огромные глаза!.. Конечно, они были прекрасны. Стрекоза очень нравилась себе, когда она ведет урок. Правда ей казалось, что в школьном дворце она мало себя реализует. Ну что может стоить мнение учеников для такой прелестницы, как Стрекоза.

¹⁰ Сказка для педагогов.

Надо ли говорить, что прекрасная Стрекоза чувствовала себя невестребованной.

Часто после уроков, когда школьный дворец пустел, Стрекоза говорила Кроту и Маугли, что скоро улетит отсюда. Ведь ей так важно было знать, что она здесь только временно. Крот усмехался, а Маугли удивлялся этому.

И вот пришло время, когда Стрекоза сказала: «Все, с меня хватит! Мне надоели эти глупые ученики и их напыщенные родители! Да и сам этот дворец такой противный! Я буду прилетать сюда только тогда, когда мне этого захочется!»

Объявив это, она взмахнула своими радужными прозрачными крылышками и улетела.

С этого дня покой и привычный ритм школьного дворца был нарушен. Крот стал ворчливым, Маугли беспокойным. Зачастую Крот старался уличить Маугли в том, что он учит недостаточно хорошо. А Маугли называл Крота скучным и неинтересным. Стрекоза появлялась тогда, когда ей вздуется, и иногда принимала сторону то одного, то другого.

Да, неприятная ситуация возникла в школьном дворце. Но самым странным было то, что она тянулась довольно долго, и все к ней привыкли.

И вот однажды в школьный дворец пришел Медведь Балу. Он был добрым и веселым, знал много разных историй и обладал особыми знаниями. Пришел он во дворец не случайно. За его плечами была богатая насыщенная жизнь, он очень хотел поделиться своими знаниями с учениками и учителями, сделать их жизнь интересной и разнообразной, рассказать, как много удивительных вещей происходит в их сказочном мире, научить их быть добрее и терпимее друг к другу.

На приход Балу каждый реагировал по-своему. Ученики заинтересованно приглядывались. Крот усмехался, Стрекоза кокетливо расправляла крылышки, а Маугли сразу подружился с Балу. Еще бы, скажете Вы, ведь они из одной сказки. Да, они не просто были из одной сказки, они были единомышленниками. Если бы кто-то увидел теперь Маугли, то подумал бы, что он взял у Стрекозы ее радужные крылышки. Казалось, что Маугли так давно ждал тех знаний, которые ему давал Балу. Жизнь закипела, потому что ученики тоже полюбили его.

Правда, Стрекоза скоро разочаровалась в Балу. Ведь он не собирался восхищаться ее крылышками и глазами. Крот же чувствовал себя немного обойденным и скептически усмехался.

И вот тогда Балу предложил собраться на Большой Совет.

«Друзья мои! — начал он. — Когда я шел сюда, я и не думал, что увижу таких прекрасных учителей. Ведь помимо того, что вы

умеете хорошо учить, каждый из вас обладает особенным даром. Стрекоза умеет летать, Крот — находиться под землей, а Маугли — ловко передвигаться по ней. И объединенные вместе ваши дарования составляют мощную силу.

Вы только подумайте: мы можем узнавать и рассказывать, что происходит под землей, на ее поверхности и над ней, в воздухе».

«Ну и что?!» — разочарованно протянули Крот и Стрекоза. А Маугли заинтересованно молчал.

«Как что?!» Как земля хранит корни деревьев, тянущихся к свету, так Крот хранит знания, оставленные нам предшественниками. Крот не только их хранит, но и точно передает своим ученикам. Как воздух переносит все новое, так и Стрекоза, всюду летая, всюду бывая, приносит нам много новостей, умеет красиво показать вашу работу, умеет пробудить к ней интерес даже в самых далеких уголках нашего сказочного государства. Ну а применить новое, преобразовать уже известное умеет Маугли — ведь он приспосабливается к постоянно изменяющемуся сказочному миру!»

Крот, Стрекоза и Маугли посмотрели друг на друга и улыбнулись. Их улыбка осветила залы дворца в сгущающихся сумерках. И в этот раз Крот не зажмурился от света.

«Надо же, Балу, а я думала ты нас не поймешь и осудишь! А ты увидел то, о чем мы давно забыли...»

С тех пор Крот, Стрекоза, Маугли и Балу часто собирались на Большие Советы. Они делились друг с другом своими наблюдениями, идеями и знаниями. Каждый из них чувствовал себя полезным и востребованным.

А школьный дворец засиял и приобрел удивительную притягивающую силу: он притягивал к себе все хорошее, творческое и светлое, ибо в нем царило Согласие».

Сила любви ¹¹

Андрей Гнездилов

В старые рыцарские времена люди, кроме собственных имен, давали друг другу прозвища. Особенно это распространялось на

¹¹ Сказку можно использовать в процессе семейного консультирования и в работе с подростками с целью обсуждения темы любви и взаимоотношений между полами.

королей. Кто не слышал о Генрихе Красивом, Людовике Великолепном, Карле Смелом.

В одной стране жил король, которому никак не могли подобрать прозвище. Стоило только сделать это, как он менялся, проявляя совершенно противоположные качества.

Начать хотя бы с того, что при восшествии на престол его прозвали Слабым. Случилось это так.

В стране существовал обычай, согласно которому трон наследовали королевы, а затем сами выбирали себе мужей. По рыцарским традициям созывался турнир и самого сильного королева делала своим избранныком.

Но в то время на престоле оказалась королева Палла. Ее называли прекрасной, но кроме того она еще обладала своевольным характером, и никто не мог угадать, как она поступит. И вот на турнире, где сильнейшие рыцари сражались за честь занять трон, королева выбрала не победителя, а самого слабого рыцаря.

Звали его Рич и, с кем бы он ни пытался сражаться, его тут же вышибали из седла. Какой же скандал случился, когда Палла, сойдя с трона, надела золотой венец на его голову! Однако с королевой спорить не приходилось. Зато король Рич сразу получил кличку Слабого. И, конечно же, оскорбленные вассалы отказались ему повиноваться. Они объединили силы и решили свергнуть Рича, а королеве дать супруга, которого бы они уважали.

Войска окружили столицу и потребовали низложить короля. Тогда король и королева выехали за ворота, и Палла сказала, что если найдется хоть один из воинов, способный победить короля, то она согласится уступить требованиям своих подданных. И вот случилось чудо. Самые сильные рыцари сражались со слабым королем, и ни один из них не усидел в седле.

Пристыженные рыцари вынуждены были покориться. Никто не понимал, как произошло, что Рич выходил победителем из всех схваток.

— Может быть здесь замешано колдовство?

— Да, колдовство, — ответила королева Палла, когда до нее дошли слухи о подозрениях подданных. — И имя ему — моя любовь. Она способна превратить слабого в сильного.

И короля Рича с той поры стали звать Сильным. Однажды страну постиг неурожай и голод. Люди были готовы отдать за кусок

хлеба самые дорогие вещи. И вот откуда-то в королевство хлынули торговцы. Они везли хлеб, но за него брали непомерную цену. А когда бедствие с хлебом кончилось, жители ощутили еще худшее несчастье — зависимость и рабство. Почти половина страны оказалась в долгах. Власть короля Рича пошатнулась. Его подданные служили теперь не ему, а хитрым и жадным ростовщикам. Тогда король объявил, что намерен выплатить все долги жителей своей страны, но с тем условием, чтобы торговцы покинули ее.

Нехотя собрались в столицу чужеземцы. Они вовсе не хотели уходить из королевства, где им жилось столь богато и привольно. И вот они придумали хитрость. Кузнецы изготовили им громадные весы, и на одну из чашек рабы торговцев положили каменные валуны, сверху покрытые тонким слоем золота. Довольно потирали руки торговцы, заранее зная, что у короля не хватит сокровищ, которые смогли бы перевесить другую чашу.

И правда, когда все золото королевской казны легло на весы, они даже не дрогнули.

— Ваше величество! Даже если Вы сами со всей своей доблестью войдете на весы, они вряд ли сумеют перевесить долги, — ехидно заявили торговцы.

И тут король снял корону, сошел с трона и встал на чашу весов. Они не двинулись. Рич взглянул на королеву, и она улыбнулась ему. В то же мгновение чаша весов с королем опустилась и коснулась земли.

Изумленные ростовщики не верили своим глазам, а король стал сбрасывать золото с чаши. Наконец, он один остался на весах, а чаша с позолоченными камнями все еще висела в воздухе.

— Я не собираюсь торговаться, — сказал Рич. — Потому предлагаю себя за долги своих подданных. Вы видите, что весы не лгут. Злобно зашипели торгаши.

— На что нам нужен этот король без его сокровищ и страны. На нем даже нет короны. Он никто!

— Тогда убирайтесь вон! — гневно воскликнул король. — И если хоть один из вас останется на моей земле до завтрашнего утра, его казнят!

— Но мы не успеем собрать свое добро! — закричали торговцы.

— Вот ваше добро, которое вы положили на весы! Забирайте его с собой! — отвечал Рич.

И толпа ростовщиков, боясь, что раскроется их обман и они заплатятся головами, потащили свои камни прочь из столицы.

— Сколько же Вы весите, Ваше Величество? — смеясь, спросила Рича королева.

— Столько же, сколько ваше колдовство, — ответил король, которого тут же прозвали Тяжелым.

Прошло немного времени, и новые события обрушились на жизнь Рича и Паллы. С самой дальней окраины страны, где высились неприступные горы, ко двору прибыла леди Кора Глон. Прекрасна была королева, но невольно пришлось ей отвести глаза, когда жгучий взор новой красавицы медленно скользнул по восхищенной толпе вельмож, а затем дерзко остановился на королеве. Воистину это была опасная соперница. Ее смелые наряды, попиравшие стыдливость, разжигали сердца мужчин. Она танцевала с такой страстью, словно испытывала глубочайшие чувства к каждому, кто был с ней в паре. Она могла, не зная усталости, скакать на коне с утра и до поздней ночи, она стреляла из лука без промаха. Но самое главное, что ее окружала тайна. Никто не знал прежде о существовании замка Глон, никто не мог полностью понять очарования Кору, которая ослепляла своим богатством и свободой обращения. Никому прежде не были ведомы дурманящие ароматы, которые она использовала в своих духах. Как видно, они кружили голову, рождая самые бесстыдные грезы. И, наконец, кто ей был нужен? Она, казалось, разом хотела всего и всех.

И вот словно безумие вошло в город вместе с леди Глон. Пылкие юноши и суровые мужчины, забыв о своих привязанностях, тянулись к одной лишь Коре. Жестокие споры, дикая ревность, смертельные поединки охватили придворных. Слезы и отчаянье, страсть и гнев бесконечным шлейфом тянулись за леди Глон, а она словно не замечала ничего. Смехом, пением, танцами она звала к себе, обещая себя каждому, кто покорится ей одной. Без скипетра и короны она стала царствовать при дворе, и бедная Палла должна была делить с ней власть. Бал за балом, праздник за праздником следовали безостановочно, а леди Глон была неистощима, как и ее богатства, которые она щедро бросала на пиры и удовольствия. Время от времени она приближала к себе того или иного поклонника. Но недолгим было его счастье, и вскоре он куда-то исчезал. Обвинить Кору никто не решался, ибо новая жертва сама рвалась на смену сопернику.

Король Рич принимал участие во всех развлечениях, но никто из придворных не мог обвинить его в измене. Многие думали, что Кора метит на него, постепенно вовлекая короля в свою западню, и предупреждали Паллу. Но она не могла преодолеть своей гордости и требовать объяснений от своей подданной или просить короля остановить этот разгул.

Но вот однажды король не вернулся с охоты. Напрасно ждала его королева, напрасно егеря обшаривали весь лес. Ни следа не осталось от короля Рича. И злые языки тотчас переименовали его из Тяжелого в Легкого.

Но недолгой была грусть по исчезнувшему королю. Леди Глон, нарушив траур, вновь приготовила пышный бал. Королева пыталась призвать своих подданных к порядку, но ей отказались подчиниться.

— Дайте нам нового короля, Ваше Величество, и мы повинемся! — отвечали вельможи, подученные Корой.

Но Палла наотрез отказалась.

Покинув дворец, королева, чтобы не слышать шума веселья, отправилась в лес. Ночь подходила к концу, когда Палла услышала топот копыт. Кавалькада разряженных всадников с факелами в руках неслась по лесу. Это были опьяневшие гости, решившие охотой закончить пир. Но добычей служили не звери. Они мчались вслед Коре Глон.

Вот рассыпалась по лесу веселая ватага, и лишь отдаленные голоса и смех будили тишину. Королева хотела продолжать путь, но вдруг остановилась у края поляны. Посреди нее она увидела знакомого рыцаря. Он замер как вкопанный, глядя впереди себя и опустив догорающий факел.

Вот кусты раздвинулись, и навстречу ему появилась верхом на коне леди Глон. Она была обнажена, и лишь буйные волосы опускались по ее белым плечам, путаясь с конской гривой. Свора собак выбежала на поляну и окружила рыцаря. Кора повелительно подняла руку, и он, тронув поводья, приблизился к ней. Как змея, обвила леди рыцаря и впилась в его губы, а собаки вцепились в его лошадь. Со сдавленным печальным криком исчез всадник, а на его месте, поджав хвост, оказался новый пес.

Леди прищипорила своего коня, и свора собак последовала за нею. С ужасом вернулась Палла во дворец, поняв, что Кора Глон колдунья и борьба с ней бессмысленна. Она не могла опереться ни на одного из своих подданных. А вокруг нее уже зрел заговор.

И вот на исходе года вновь придворные собрались во дворце и требовали, чтобы королева выбрала нового короля.

— Нет, — ответила Палла. — Я выбираю только раз, и мой выбор вы знаете — это король Рич!

— Но он изменил Вам и королевству! — раздались злобные голоса.

— Может и так, но он не изменил моей любви! — ответила Палла.

— Пора сделать новый выбор, королева! — проговорила леди Глон, приближаясь к трону.

Торжествующая усмешка кривила ее губы. С десятков заговорщиков окружили королеву и сорвали с нее корону.

— Я дарю тебе жизнь, Палла! — воскликнула смеясь Кора Глон. — Но только затем, чтобы ты поделила ее с моим шутком. Он остался верен тебе и потому лишился короны. Я надену ее на более достойного.

Толпа раздвинулась. Закованный в цепи, в шутовском наряде перед Паллой появился король Рич.

— Теперь вы будете вдвоем потешать меня, — заявила колдунья.

Твердыми шагами она поднялась по ступенькам трона и водрузила на свою голову корону Паллы. В то же мгновение ее голова превратилась в страшную собачью морду. Тело съежилось и покрылось шерстью. Вместо слов из пасти ее вырвался хриплый лай. Рыцари схватились за оружие. С диким воем колдунья выпрыгнула в окно и разбилась о камни.

— Кто же смог победить колдунью, Ваше Величество? — спросил Рич Паллу.

— Не я! — ответила она. — Моя любовь и Ваша верность!

С тех пор короля Рича прозвали Верным.

Любовь¹²

Андрей Гнездилов

Жил-был Волшебник. Могуществу его не было предела. Он мог возводить прекрасные дворцы и разрушать неприступные замки, ему повиновались леса и горы, ветры и дожди. Но чем больше он

¹² Сказку можно использовать в процессе семейного консультирования и в работе с подростками с целью обсуждения темы любви и отношения к себе.

мог, тем меньше он хотел. Ему достаточно было знать о своей власти, не применяя ее на деле. И все же он творил чудеса. Правда, они были нужны не ему, а тем людям, которых он хотел привлечь к себе. И это вызывало удивление. Что же нужно Волшебнику от простых людей? Что нищие могли дать королю? Оказывается, Волшебнику нужно было восхищение, но еще больше — любовь. Он осыпал своих избранных цветами, драгоценными подарками, заставлял танцевать перед ними деревья, повелевал ветрам петь песни, устраивал праздники птиц, балы камней, поединки молний.

Но сколько ни завоевывал он сердца, ему все казалось мало. Получив чью-то любовь, он тут же терял к ней интерес и спешил за новой. И так до бесконечности, пока однажды ему не захотелось получить целое море любви. Желания его сбывались, и вот он очутился на берегу, а у его ног, переливаясь радужными искрами, шепча нежнейшие на свете слова, плескалось море любви. Лишь на мгновение Волшебник почувствовал себя счастливым, а затем вновь его сердце охватила пустота, и он ощутил себя безжизненной скалой, оставаясь совершенно безразличным и к красоте моря, и к его ласкам, и к нежности, и к чарам. Тогда он заплакал, потому что больше нигде было искать любви подобной той, что подарило ему море. Тоска охватила его, и он призвал к себе Смерть. Она не заставила себя ждать:

— Что ты хочешь от меня, о Великий? Твоя власть столь могущественна, что даже я боюсь ее и готова повиноваться.

— Жизнь обманула меня, — ответил Волшебник. — Сердце мое не знает счастья, хотя целое море любви расстилается передо мной. Что мне делать? Скажи! Я готов отдать все свое могущество и даже жизнь, лишь бы не оставаться с той страшной пустотой, которая захватила мою душу.

Смерть засмеялась и, зачерпнув горсть воды из моря, плеснула в лицо Волшебнику:

— Ты жаждал любви, не имея ее в себе. Утолить тебя может только собственная любовь.

Вслед за этими словами капля из моря любви проникла в сердце Волшебника. Всего лишь одна капля! Но свершилось чудо! Радость и счастье охватили его. Растерянный, он еще не верил себе и ждал, что душа его снова опустеет. Но она была преисполнена любви.

Низко склонился Волшебник перед морем и с улыбкой пошел прочь, отбросив в сторону свой магический жезл.

— Это не я помогла тебе, — крикнула Смерть ему вслед. Возьми обратно свое могущество и власть.

Но он не ответил ей.

— Ему больше ничего не нужно, — шепнула волна, разбиваясь о берег.

Про маленький комочек¹³

Юлия Куликова

Эта сказка может быть прочитана в процессе психодинамической медитации на проживание эмбрионального опыта и процесса рождения. Ее может читать мама ребенку перед сном в ответ на вопрос: «Расскажи, как я был маленьким».

Жил-был маленький пушистый комочек. Он был совсем маленький, теплый и удивительно хорошенький. Жил он в уютной, теплой маленькой норке, где ему было удобно и спокойно. Он просыпался, кушал, играл, кувырчался, снова засыпал и снова просыпался.

Иногда комочек просто лежал в своей норке и слушал звуки, доносившиеся снаружи. Эти звуки были знакомы и приятны. Они завораживали малыша и были такими родными.

Он слышал шум воды, течение и журчание ручейков, ритмичное постукивание. А иногда издалека до него доносился еле слышный нежный голосок, похожий на звон серебряного колокольчика.

Но шло время, комочек подрастал, и ему уже становилось тесновато в своей уютной норке, он уже не мог так свободно кувырчаться, как раньше. Теперь кроме знакомых, родных звуков в норку стали проникать и новые, незнакомые. Они были странными, удивительными и необычайно разнообразными. Некоторые звуки были особенно приятные. И комочек подолгу слушал их, затаив дыхание. Но были и не очень приятные звуки, и тогда комочек ворочался, стараясь заткнуть ушки, или стучал в стенки своей норки, желая прекратить эти звуки. Но стоило ему только постучать, как он

¹³ Медитативная сказка для беременных женщин.

слышал снова тот нежный приятный голос. Теперь он звучал громче и отчетливее. И комочек сразу успокаивался.

Прошло еще какое-то время, комочек стал уже совсем большим, и не помещался в своей маленькой норке. Теперь каждый день он слышал множество разнообразных звуков, доносящихся снаружи. Ко многим он привык. И ему стало очень интересно, что же там, за стенками его норки? Он хотел посмотреть на того, кто обладал таким чудным серебряным голосом.

Но как только малыш подходил к дверке своей норки, ему становилось страшно, и он не решался выйти.

И в один прекрасный день к малышу явилась добрая Фея. Она взяла его за руку и сказала:

— Ты уже вырос и хочешь выбраться из своей норки? Я могу проводить тебя. Путь предстоит нелегкий, но я буду постоянно с тобой и помогу тебе. Мир, в который ты войдешь, будет не таким уютным и спокойным, как твоя норка. Он большой, наполненный разными звуками, красками, запахами, вкусами и ощущениями. А когда ты подрастешь, у тебя появятся друзья. Ты сможешь многому научиться и увидишь много удивительного!.. Ну что ж, ты готов?

Сердце у комочка застучало, он крепко ухватил теплую руку Феи, открыл дверцу норки и, вдохнув побольше воздуха, сделал шаг наружу...

Его принял огромный и прекрасный мир, и чудные трели серебряного голоса-колокольчика наполнили его радостью. Малыш почувствовал себя любимым и желанным...

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТАФОРЫ

Все в твоих руках

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. Пошел он на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет живая, я раскрою ладони — бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями, отправился к мудрецу. И задал он свой вопрос: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, — живая или мертвая?» Тогда мудрец, который действительно был очень умным человеком, сказал: «Все в твоих руках ...»

Трудная задача

Однажды падишах решил подвергнуть испытанию своих визирей. «О мои подданные! — обратился к ним падишах, — у меня для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить её». Он повел своих подданных в сад, в углу которого была ржавая железная дверь с огромным замком.

— Тот, кто сможет открыть эту дверь, станет моим первым визирем, — сказал он и отошел в сторону.

Одни придворные только качали головами, другие стали разглядывать замок, третьи начали неуверенно толкать дверь, но они были убеждены, что не смогут открыть ее. Один за другим они отходили от двери. Но один визирь внимательно осмотрел дверь, ощупал замок и изо всех сил нажал на дверь. Он толкал ее и — о чудо! — она стала поддаваться, появилась сначала узкая щель, а потом дверь стала двигаться все быстрее и раскрылась. Тогда падишах сказал:

«Ты станешь первым визирем, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но и веришь в собственные силы».

Штушти-Кутушти

Я расскажу вам историю о Штушти-Кутушти. А вы не знаете, кто это такой? Штушти-Кутушти — страшный зверь, который живет в лесу. Так считают все другие звери. И у них есть на это свои причины. Однажды Штушти-Кутушти подкрался к павлину, отдыхавшему после обеда, и выдрал ему из хвоста самые длинные перья. А в другой раз он больно укусил за лапу тигренка. А как-то раз подкрался со слоненком. И вообще Штушти-Кутушти любил царапаться и кусаться, поэтому звери не дружили с ним и боялись его.

И вот в один прекрасный день Штушти-Кутушти сидел под большим деревом и размышлял о своей жизни... Сегодня он уже успел до слез обидеть нескольких обитателей леса, но это его почему-то не радовало. И вдруг он услышал сверху чей-то голос: «Почему ты грустишь, Штушти-Кутушти?» Штушти-Кутушти огляделся по сторонам и увидел, что над ним устроился огромный старый Удав. Все в лесу знали его мудрость и силу, поэтому Штушти-Кутушти не осмелился нагрубить ему.

— Что-то не так в моей жизни... — проворчал он.

— А чего бы тебе хотелось? — спросил Удав.

— Меня никто не любит! — признался Штушти-Кутушти. — И от этого мне плохо.

— А что ты можешь сделать, чтобы тебя любили? — снова спросил Удав.

— Я не знаю, — задумался Штушти-Кутушти.

И вдруг он подумал, что действительно не знает, что нужно сделать, чтобы тебя любили. Он умел кусаться и больно царапаться, дразниться и обманывать, но это совсем не то, что нужно делать, чтобы тебя любили.

— Когда я был совсем маленьким, — сказал Удав, — мой дедушка говорил мне: «Делай другим то, что ты хочешь получить от них».

— Значит, если я хочу, чтобы на меня обращали внимание, я могу улыбнуться или дать что-нибудь, что у меня есть? — догадался Штушти-Кутушти.

— Да, и это непросто, поделиться с другим или помочь ему, а иногда просто улыбнуться, — сказал Удав.

Честно говоря, Штушти-Кутушти пришлось нелегко. Ведь звери боялись его. Но теперь он понимал, что нужно делать, чтобы на тебя сначала обратили

внимание, а потом полюбили. И не сразу удалось ему добиться того, чего он хотел. И вот как-то раз он пришел к старому Удаву и сказал: «Все, чего я хочу — это просто сказать спасибо тебе и твоему дедушке. Сейчас звери относятся ко мне так, как я отношусь к ним».

Корабль

Однажды корабль, везший ценный груз, попал в сильный шторм и потерял направление. Приборы были испорчены, и в течение долгих дней он блуждал по морю. Скоро закончились запасы питьевой воды, и матросы страдали от жажды. Когда все уже потеряли надежду на спасение, на горизонте показался парус. С мачты потерявшего курс корабля был подан сигнал: «Мы умираем от жажды, пришлите нам пресной воды!» Тотчас со встречного корабля был подан ответный сигнал: «Опустите ведро на том месте, где находитесь». Команда корабля, терпящего бедствие, знала, что вокруг только воды соленого моря, и снова подала сигнал: «Воды, пришлите нам воды!» И снова получили ответ: «Опустите ведро там, где вы находитесь!»

Капитан, наконец, внял совету и приказал опустить ведро за борт. Когда его подняли, оно было наполнено пресной, кристально чистой водой. Оказалось, что в этом месте было сильное течение из устья реки Амазонки.

Старый башмачник

Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока он спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви. Однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы пробили полночь, откуда ни возьмись, на столе появились маленькие человечки. Это были гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые туфли. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, когда же мастер успел сделать столько отличных башмаков. И тогда

мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее».

Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

Неправильный голубь

На подоконник к Молле Насреддину слетел с неба королевский сокол. Он гнался за цаплей, промахнулся и чуть не разбился насмерть. Птица была измучена и поэтому не сопротивлялась, когда Молла взял ее в руки.

Насреддин никогда прежде не видел сокола и решил, что эта птица — голубь.

— Какой-то ты странный, — сказал Молла птице, — и когти у тебя длиннее, чем надо, и хвост не тот, да и клюв слишком кривой! Плохо же за тобой смотрели!

Молла подрезал ножницами когти сокола, обкромсал перья хвоста и срезал «лишнее» с клюва.

— Ну вот, теперь ты хоть чуть-чуть стал на голубя похож, — довольно сказал Насреддин. — Руки бы оторвать тем, кто тебя так запустил.

Лесоруб

Однажды по лесу шел мудрец. И увидел он лесоруба, пилившего огромное дерево старой тупой пилой. Было ясно, что работает тот уже очень давно, сильно устал, а результат был очень невелик.

— Что ты делаешь? — спросил мудрец.

— Не видишь — я работаю! — сердито ответил лесоруб.

— Если ты заточишь свой инструмент, дело пойдет гораздо быстрее, — посоветовал мудрец.

— Не мешай мне, мне некогда, мне работать надо, — ответил упрямый лесоруб.

«...Торопясь сделать что-то, думаем ли мы, как можно заточить наши инструменты...»

Апельсиновое дерево

Зернышко апельсина упало в лесу на землю и проросло. Несмотря на все трудности (отсутствие света, корни окружающих деревьев и т. д.), апельсиновое деревце росло и росло. Скоро его крона стала выше соседних деревьев. Однажды оно зацвело, и на нем появились плоды. Люди ходили к этому дереву за апельсинами и говорили: «Как хорошо, что дерево выросло и начало приносить плоды».

Медведь

В одном маленьком зоопарке медведя долго держали в тесной клетке, так что он мог сделать только четыре шага в одну сторону, повернуться и сделать четыре шага обратно. Так и ходил он целыми днями по клетке туда и обратно. Посетители жалели медведя и говорили: «Как, наверное, он был бы счастлив, если бы ему удалось оказаться на свободе!»

Время шло, зоопарк начали ремонтировать, и всем животным сделали большие просторные вольеры. В них было много зелени, а в загоне у медведя даже бассейн. Работники зоопарка предвкушали, как обрадуется огромный зверь, когда его переведут из тесной клетки в свободный вольер. И вот долгожданный день наступил. Медведя перегнали в крошечную клетку для перевозки и повезли на новое место. Даже находясь в транспортной клетке, медведь ухитрялся делать свои обязательные четыре шага взад-вперед. Наконец его выпустили в новый просторный вольер. Медведь огляделся, осторожно сделал шаг, другой, третий, четвертый... А потом повернулся и снова сделал четыре шага обратно. Он так и не смог понять, что теперь прутья клетки, ограничивавшие его свободу, существуют только в его воображении. Но эти прутья в памяти зверя оказались крепче настоящих. Так медведь до сих пор и ходит в огромном вольере: четыре шага туда и четыре шага обратно...

Где же счастье?

Большой пес, увидев щенка, гонящегося за своим хвостом, спросил:

— Что ты так гоняешься за хвостом?

— Я изучил философию, — ответил щенок, — и решил проблемы мироздания, которые до меня не решила ни одна собака: я узнал, что лучшее для собаки — это счастье, и что счастье мое — в моем хвосте; поэтому я за ним и гоняюсь, а когда поймаю, он будет мой.

— Сынок, — сказал пес, — я тоже интересовался мировыми проблемами и составил свое мнение об этом; я тоже понял, что счастье прекрасно для собаки и что счастье мое — в хвосте, но я заметил, что куда бы я ни шел, что бы я ни делал, он следует за мной; мне не нужно за ним гоняться.

Репозиторий Баргу

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сказкотерапия — это самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и в то же время самый молодой методов в современной научной практике.

Сказкотерапия как направление практической психологии привлекательно тем, что практически не имеет ограничений по сравнению с другими подходами. Так, например, у нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, миф, притча, легенда, басня, баллада, песня и т. д. Не выявлено ограничений и по шкале «нормальное — отклоняющееся развитие». Сказкотерапию можно использовать в коррекционно-развивающей работе и с «нормально развивающимися», и с «альтернативно развивающимися» людьми (имеются в виду особенности интеллектуального, психофизического и сенсорного развития). Сказкотерапия применяется для разрешения самых разных проблем: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов, но в каждом случае своей комбинации, акценты, «посылы».

Можно отметить один из секретов сказкотерапии, который заключается в том, что важным является не только действие метода, но и его последствие. Именно последствие сказкотерапии — это мощная сила, стимулирующая развитие клиента. Развитие, которое не зависит от психолога — собственное личностное развитие клиента.

Работа психолога с использованием сказкотерапии — это бережное прикосновение к Душе человека, поддержка его на Жизненном Пути, мягкая форма общения клиента к Духовному Знанию. Психологу важно быть способным понять и принять тайные стороны внутренних процессов души клиента, поддерживать его в добрых и духовных поисках, быть готовым разделить его боль и прожить радость.

Мы рассмотрели теоретические вопросы сказкотерапии, познакомились с различными видами сказок и способами работы с ними. Основываясь на этом материале и сказках, приведенных в приложениях, вы можете создавать свои развивающие, психокоррекционные и психотерапевтические программы, используя разные формы подачи материала.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. *Вачков, И. В.* Метафорический тренинг / И. В. Вачков. — М. : Ось-89, 2006.
2. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.* Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб. : Речь, 2000.
3. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.* Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб. : Речь, 1998.
4. *Кипнис, М.* Драматерапия. Театр как инструмент разрешения конфликтов и способ самовыражения / М. Кипнис. — М. : Ось-89, 2002.
5. *Малкина-Пых, И. Г.* Возрастные кризисы : справ. практич. психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005.
6. *Осипова, А. А.* Общая психокоррекция : учеб. пособие для студ. вузов / А. А. Осипова. — М. : ТЦ Сфера, 2000.
7. *Пропп, В. Я.* Морфология сказки / В. Я. Пропп. — Л., 1969.
8. *Свирепо, О. Л.* Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О. Л. Свирепо, О. С. Туманова. — М. : Изд-во института психотерапии, 2004.
9. *Соколов, Д.* Сказки и сказкотерапия / Д. Соколов. — М. : НФ Класс, 1996.

Дополнительная

1. *Андерсен, Г.-Х.* Сказки / Г.-Х. Андерсен. — М. : Прогресс, 1990.
2. *Гнездилов, А. В.* Петербургские сновидения / А. В. Гнездилов. — СПб. : Речь, 1996.
3. *Гнездилов, А. В.* Дым старинного камина / А. В. Гнездилов. — СПб. : Речь, 1998.
4. *Гнездилов, А. В.* Чары долгих осенних ночей / А. В. Гнездилов. — СПб. : Речь, 1998.
5. *Гнездилов, А. В.* Зеркала старинной мансарды / А. В. Гнездилов. — СПб. : Речь, 1998.
6. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.* Сказки звездной страны Зодиакалии сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб. : Речь, 1998.
7. *Пропп, В. Я.* Исторические корни волшебной сказки / В. Я. Пропп. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1986.
8. *Родари, Дж.* Грамматика фантазии / Дж. Родари. — М. : Прогресс, 1990.
9. *Фон Франц, М.-Л.* Психология сказки / М.-Л. Фон Франц. — СПб. : Питер, 1998.
10. *Черепанова, И. Ю.* Дом Колдуньи / И. Ю. Черепанова. — СПб. : Речь, 1996.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	5
Возможности использования сказок в работе психолога	6
Общие закономерности работы со сказками	11
Основные приемы работы со сказкой	11
Проведение занятий	14
Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия	17
Виды сказок в концепции сказкотерапии	18
Создание и использование дидактических сказок	18
Психокоррекционные сказки	20
Психотерапевтические сказки	21
Медитативные сказки	23
Использование метафор в работе психолога	26
Приложения	27
А Сказки для детей дошкольного и младшего школьного возраста	29
А1 Дидактические сказки	29
А2 Медитативные сказки	32
А3 Мини-цикл дидактических сказок по валеологии	35
Б Тренинг по сказкотерапии «Волшебная страна внутри нас»	43
В Сказки для детей и подростков	65
В1 Психокоррекционные сказки	65
В2 Медитативные сказки	79
Г Тренинговые упражнения для подростков	86
Д Сказки для взрослых	94
Е Психотерапевтические метафоры	105
Заключение	111
Учебно-методическая литература	112

Учебное издание

Бородич Ирина Юрьевна

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ
В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ
РАБОТЕ**

Учебно-методическое пособие

Технический редактор: *А. В. Дроздова*

Компьютерная верстка *Ю. В. Хохол*

Ответственный за выпуск: *Е. Г. Хохол*

Подписано в печать 2007.

Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.

Отпечатано на ризографе. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. .

Заказ . Тираж экз.

ЛИ 02330/0133468 от 09.02.2005

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Барановичский государственный университет»
225404 г. Барановичи, ул. Войкова, 21

Репозиторий БарГУ

Репозиторий БарГУ