

А 2016

11 к

Х. Т. Шерьязданова
Э. В. Исхакова

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

КАЗАХСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЖЕНСКИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Х. Т. Шерьязданова
Э. В. Исхакова

СКАЗКОТЕРАПИЯ
КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО
И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

Издание второе, дополненное

Алматы
«Қазақ университеті»
2015

УДК 159.922.7(075)

ББК 88.8я7

Ш 508

*Рекомендовано к изданию Ученым советом
Казахского государственного женского
педагогического университета
(протокол №2 от 28 октября 2015 года)*

*Финансирован за счет государственного гранта
«Лучший преподаватель вуза» 2014 года*

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор **М.А. Перленбетов**

доктор психологических наук, профессор **Н.Б. Жиенбаева**

кандидат педагогических наук, доцент **Т.А. Левченко**

Шерьязданова Х.Т., Исакова Э.В.

Ш 50 Сказкотерапия как метод психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста: учеб.-метод. пособие / Х.Т. Шерьязданова, Э.В. Исакова. – Изд. 2-е, доп. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 107 с.

ISBN 978-601-04-1555-3

В учебно-методическом пособии представлены теоретические и практические основы метода сказкотерапии как нового направления практической психологии. Учебно-методическое пособие содержит тренинг-программу для детей подросткового и юношеского возраста, направленную на развитие процессов самораскрытия, самопознания и формирования «Я-концепции» подростка. Пособие адресовано психологам, педагогам, воспитателям, социальным работникам.

УДК 159.922.7(075)

ББК 88.8я7

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день существует достаточно большое количество методов психологической работы с детьми разного возраста. Интерес практической психологии к новым направлениям психологической работы обусловлен глубинными изменениями как в мышлении специалистов, так и характере социального запроса. В результате чего в последнее время вырабатывается отход от директивных моделей психологической работы и поворот к более гуманным, «центрированным на человеке» приемам психологической и психотерапевтической работы.

Одним из новых направлений в области практической психологии является метод сказкотерапии.

Жанр сказки очень хорошо знаком и применяем в педагогической работе с детьми. А вот использование сказки как инструмента специалистов-психологов в последние годы сформировало самостоятельное направление практической психологии – сказкотерапию, которое с каждым днем приобретает огромную популярность.

Основными целями метода сказкотерапии является помощь детям разного возраста в процессе самопознания, раскрытия личностного творческого потенциала, а также в развитии навыков самоанализа и выработке новых паттернов коммуникации.

Сказкотерапевт использует различные приемы метода: сочинение, разыгрывание, прослушивание, рассказывание сказок, которые вырабатывают различные психологические механизмы, обеспечивающие побуждение детей исследовать свои мысли и чувства, постигать собственные интересы, переживания. Так, например, процесс идентификации ребенка, подростка, юноши с героем сказки, известной или сочиненной, позволяет получить двойной эффект: диагностический и терапевтический. Это облегчает психологическую работу и позволяет быстрее прийти к разрешению детских проблем.

Пособие включает теоретические основы метода сказкотерапии, практический материал, используемый в тренинговом режиме с детьми подросткового и юношеского возраста, а также оно дополнено материалом о применении песочной терапии в работе психолога.

1. СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Сказка – повествовательное, обычно народнопоэтическое произведение о вымышленных лицах и событиях, преимущественно с участием волшебных, фантастических сил (словарь С.И. Ожегова). Сказка вбирает и хранит в себе народную мудрость, особенности национального характера, общечеловеческие ценности и идеалы. Сказки – литературный жанр, имеющий большое значение в развитии ребенка. Герои сказок просты и типичны, они лишены индивидуальности. Их характеристики исчерпываются двумя-тремя качествами, понятными детскому восприятию. Выдающийся психоаналитик и психиатр Б. Беттельхейм написал книгу «Польза и значение волшебной сказки», где обобщил опыт использования сказки для психотерапевтического воздействия на ребенка. Он считал, что причиной нарушений в развитии ребенка является потеря смысла жизни, и обрести его поможет сказка. Она должна завладеть вниманием ребенка, возбудить его любопытство, обогатить жизнь, стимулировать его воображение, развивать интеллект, помочь понять самого себя, свои желания и эмоции, тем самым способствовать повышению уверенности в себе и своем будущем [1].

Существуют различные гипотезы происхождения сказки. *Антропологический подход* видит в сказке непосредственное отражение некогда живых представлений и обычаев, со времени забытых и сохранившихся в виде пережитков. *Лингвистический подход* анализирует эволюцию сказки как устной традиции народного творчества. Исходя из анализа формальной структуры сказки, универсальной для многих культур, лингвисты приходят к выводу о едином источнике возникновения сказки и ее распространения в разных культурах. *Психоаналитический подход*, возводя сказку к древним мифам, магии и снам, приписывает ей выражение подавляемых желаний и комплексов человека.

Сказкотерапия как направление практической психологии привлекательно тем, что имеет немного ограничений по сравнению другими подходами. Сказка не имеет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, миф, притча, легенда, басня, балла-

да, песня и т.д. Не выявлено ограничений по шкале «нормальное – отклоняющееся развитие»: сказкотерапия «работает» и с «нормально развивающимися», и «с альтернативно развивающимися» людьми (имеется в виду особенности интеллектуального, психофизического и сенсорного развития). Сказкотерапия используется для разрешения самых разнообразных проблем: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов. Но... в каждом случае свои комбинации, акценты, «посылы» [2].

Выделяются четыре основных этапа в развитии сказкотерапии.

Первый этап сказкотерапии – устное народное творчество. Его начало затеряно в глубине веков, но процесс устного (позднее – письменного) творчества продолжается и по сей день.

Второй этап сказкотерапии – собирание и исследование сказок и мифов. Исследование мифов и сказок в глубинном психологическом аспекте связано с именами К. Г. Юнга, М.-Л. фон Франц, Б. Беттельгейма, В.Я. Проппа и др. Необходимо отметить, что и терминология психоанализа основана на мифах. Процесс познания скрытого смысла сказок и мифов продолжается до сегодняшних дней.

Третий этап – психотехнический. Нет ни одной педагогической, психологической и психотерапевтической технологии, в которой бы использовался прием «Сочини сказку». Современные практические подходы применяют сказку как технику, как «повод» для психодиагностики, коррекции и развития личности.

Четвертый этап – интегративный. Этот этап связан с формированием концепции. Комплексной Сказкотерапии, с духовным подходом к сказкам, с пониманием сказкотерапии как природосообразной, органичной человеческому восприятию, воспитательной системы, проверенной многими поколениями предков.

Сегодня сказкотерапия синтезирует многие достижения психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур [3].

Психологический анализ сказок. Необходимо отметить научный психологический анализ сказок. *Бихевиоральный подход* рассматривает сказку как описание возможных форм поведения. Чисто прагматически сказка может объяснить ребенку «что будет,

если...». Сказка про колобка объясняет ребенку как далеко можно уйти от родителей. Золушка – как важно влияние труда на счастливую жизнь.

Трансактный анализ обращает внимание на ролевые взаимодействия в сказках и манипуляции. Каждый персонаж может описывать реального отдельного человека или отдельную роль, которую может играть человек, или даже брать в основу жизненного сценария. Эрик Берн описал, как может вести себя в жизни Красная Шапочка или Спящая Красавица.

Психосинтез рассматривает героев сказки как субличности, части «Я» одного человека.

Важной чертой сказки является трансформация. Некто сначала маленький и слабый в конце превращается в сильного, значимого и во многом самодостаточного. Это история о взрослении. К.Г. Юнг называл основным мотивом сказки *процесс индивидуации*. Можно сказать, что ребенка сказка движет вперед, а взрослого – возвращает назад, в детство, к чистым истокам.

Экзистенциальный подход в сказке обращает внимание на такие стороны человеческого бытия, как выбор (стоит герой на распутье у заветного камня), отношение к смерти, умение принимать решения, способность быть свободным и независимым.

Гипнотическая школа обращает внимание на сходство между наведением транса и прослушиванием, переживанием сказки. Сама атмосфера говорит за себя: ребенок слушает сказку, засыпая, от человека, которому он доверяет; речь ритмичная, в ней повторяются непонятные формулы (присказки). Соответственно, сказка может не только предлагать, но и внушать модели поведения, ценности, убеждения, жизненные сценарии.

А.В. Гнездилов определяет, что для того, чтобы стать направлением в практической психологии, сказкотерапия прошла большой путь. Она была и продолжает быть средством передачи опыта и знаний «из уст в уста». Она была и продолжает быть предметом исследований различных специалистов («...ведь надо же кому-то «расшифровывать» древние послания!»). Она служила и продолжает верно служить многим психологам, психотерапевтам и педагогам как техника психологической помощи и обучения. Её

признали как особое явление в человеческой культуре, как мультидисциплинарную систему, как носителя важнейшей информации [4].

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. отмечает, что издавна житейский опыт передавался через образные истории. Однако опыт опыту рознь. Можно просто рассказать историю, которая произошла недавно. А можно не просто рассказать интересный сюжет, но и сделать определенный вывод, или задать вопрос, который бы подтолкнул слушателя к размышлениям о жизни. Именно такие истории и являются особенно *ценными, терапевтическими*. Именно они являются основой сказкотерапии. Автор подчеркивает, что современному ребенку мало просто прочесть сказку, раскрасить изображения ее героев, поговорить о сюжете. С ребенком третьего тысячелетия необходимо осмыслять сказки, вместе искать и находить скрытые значения и жизненные уроки. И в этом случае сказки никогда не уведут ребенка от реальности. Наоборот, помогут ему стать в реальной жизни активным создателем [5].

Основные виды сказок. Сказки бывают разные:

- сказки о животных;
- бытовые сказки;
- страшные сказки;
- волшебные сказки.

Самые древние – *сказки о животных*. Когда-то люди верили, что каждый род произошел от определенного животного. Такое животное называлось тотемом. Тотем объявлялся покровителем рода: его нужно было почитать. Первобытный человек жил в страхе перед тотемным животным, в роли которого мог быть не только медведь, но и мышь. Однако постепенно человек освобождался от страха, и на смену ему приходил смех. Животные наделялись постоянными качествами. Получалось, что изображались животные, а высмеивались пороки людей – жадность, глупость, лень. Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

Другим видом сказок были *бытовые сказки*. Уже по персонажам вы должны догадаться, что эти сказки появились гораздо позже. Для бытовых сказок характерны иные сюжеты: осмеяние

злых, жадных да богатых. В бытовых сказках действуют люди, но они тоже наделены определенными, никогда не меняющимися чертами, например: солдат – всегда храбрый и сметливый, он обязательно найдет способ посмеяться над трусливыми и жадным попом или стариком и наказать его.

Сказки, рассказывающие о превратностях семейной жизни, показывают способы разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях.

Страшные сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и пр., несущие переживания тревожных ситуаций, высвобождение от напряжения и приобретение нового способа реагирования. Для повышения стрессоустойчивости и «отыгрывания» напряжения полезно использовать рассказывание «сказок-страшилок» в группе детей (старше 8 лет) и подростков.

Невероятность и занимательность сюжета особенно ярко проявляется в **волшебных сказках**, где развитию необыкновенного сюжета способствуют необыкновенные герои и чудесные существа. Эти сказки нередко начинаются словами: «В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь с царицею. Уже одно такое начало сразу говорит о том, что речь пойдет в сказке не об обычном, а о чем-то необыкновенном. Часто главным героем волшебной сказки является простой человек (солдат, крестьянский сын и пр.), совершающий что-то особенное. Сюжет волшебной сказки начинается с необычайного события, в котором главную роль играет какое-нибудь волшебное существо, обладающее чудодейственной силой.

В волшебной сказке происходит много событий, герой (или героиня) обязательно должен избыть какую-то беду, и в этом ему помогают волшебные существа или предметы. С их помощью герой выполняет трудные задания. Каждое – труднее предыдущего. Для этого герою иногда приходится менять свой облик – превращаться. Но герой обязательно должен добиться желаемого – сюжет сказки обычно заканчивается свадьбой [6].

Волшебные сказки – наиболее увлекательные сказки для детей, особенно 6-7-летнего возраста. Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ

Комплексная Сказкотерапия – это метод, разработанный в Санкт-Петербурге Татьяной Зинкевич-Евстигнеевой, которая является официальным автором данного направления в практике работы со сказкой.

Представляем два из множества определений Комплексной Сказкотерапии, которые предлагает нам автор.

Комплексная Сказкотерапия – это:

1) воспитательная система, формирующая и поддерживающая созидательную систему ценностей человека. Основное воздействие в этом методе происходит именно на ценностном уровне. Все сказки, прежде всего, несут информацию о жизненных ценностях. Благодаря этому и укрепляется «ось человека», его жизненный стержень;

2) система эмоционального интеллекта. Благодаря методикам, разработанным в Комплексной Сказкотерапии, развиваются самосознание, саморегуляция, социальная чуткость и способность управлять отношениями [7].

Принципы Комплексной Сказкотерапии. Автор выводит четыре принципа, в которых отражается основополагающая психологическая сущность данного метода.

1. Принцип Жизненной Силы. Сказкотерапевт с клиентом работают над накоплением, восстановлением, познанием Жизненной Силы.

2. Принцип Моста. Сказкотерапевт помогает клиенту образовывать символический мост между реальностями, мирами Яви и Нави, внешним и внутренним, социальным и тонким, материальным и духовным.

3. Принцип самодисциплины. Самодисциплина воображения, мыслей, чувств, поступков.

4. Принцип кристалла. Каждая жизненная или сказочная ситуация – это кристалл со множеством граней. Проблемное видение, «суженное сознание» возникает тогда, когда человек видит не более 2-3 аспектов ситуации. Сказкотерапевт меняет отношение клиента к ситуации за счет рассмотрения наибольшего числа

ее граней. Количество рассматриваемых аспектов ситуации зависит от уровня сознания, общекультурного уровня клиента.

Формы Комплексной Сказкотерапии. Через обозначенные формы Комплексной Сказкотерапии автором раскрываются основные функции:

1. Диагностическая. Выделяют два вида диагностики: проективная и архетипическая. Цель проективной диагностики – установление индивидуальных особенностей человека. Проективная диагностика – проводится с использованием авторской и любимой сказки, рисунков, песочных картин, кукол и пр. Цель архетипической диагностики – установить текущую уникальную комбинацию архетипов в узоре судьбы человека; выяснить, какие архетипические элементы являются ресурсом для самоактуализации.

2. Воздействующая. Сказкотерапевтическое воздействие происходит на сознательном и бессознательно-символическом уровне благодаря использованию пяти видов сказок: художественных (авторских и народных), дидактических, психокоррекционных, терапевтических и медитативных.

3. Психопрофилактически-развивающая. Рассказывать, сочинять, слушать сказки, разыгрывать их невероятно полезно. Поэтому клиентом сказкотерапевта может быть любой человек, желающий тоньше узнать свои особенности и развиваться. Возраст не ограничен. Сказкотерапия полезна, начиная с внутриутробного периода и до глубокой старости.

Концепция **Комплексной Сказкотерапии** базируется на пяти видах сказок (схема 1) [3]:

К **художественным сказкам** относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. В художественных сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический, и медитативный аспекты. Художественные сказки создавались вовсе не для процесса психоконсультирования, но, тем не менее, успешно ему служат.

Народные сказки. Исследователи народных сказок отмечают их особенности: поэтичность, остроумие, задушевность, правдивость, сочетание детской наивности с глубокой мудростью, реалистичным взглядом на жизнь.



Схема 1. Виды сказок по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой

По мнению Д. Соколова, народные сказки характерны тем, что:

- время появления основных сюжетов сказки неустановимо. В масштабах человеческой культуры – очень давно;
- сказки передаются от старшего поколения к младшему в виде «пакета» с основными зафиксированными сюжетами;
- сказки являются, возможно, самой устойчивой формой передачи информации о культуре. Сказки живут в культуре. В отличие от мифов, которые также являются сгустком человеческого опыта, сказка понятна ребенку, ее герои достигаемы для него. Мифы часто пессимистичны, несправедливы (миф об Эдипе заканчивается гибелью двух главных героев, миф о Ниобе – смертью ни в чем неповинных ее детей);
- сказки могут служить матрицами и источником информации при образовании основных форм поведения и жизненных сценариев;
- сказки влияют на человека преимущественно на бессознательном уровне [7].

Народные сказки несут жизненно важные *идеи*:

- Окружающий нас мир – живой. В любой момент все может заговорить с нами. Эта идея важна для формирования *бережного и осмысленного отношения* к тому, что нас окружает – начиная от людей и заканчивая растениями и рукотворными вещами.

– Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для *формирования готовности к принятию другого*.

– Разделение добра и зла, победа добра. Эта идея важна для *поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему*.

– Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для *формирования механизма целеполагания и терпения*.

– Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием сами. Эта идея важна для *формирования ощущения самостоятельности*, а также *доверия* к окружающему миру.

Авторские сказки. Авторская сказка в большей степени отражает индивидуально-психологические черты и проекции того, кто ее писал.

Так, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева объясняет, что авторские художественные сказки трепетны, образны, чем народные. «Если мы хотим помочь пациенту осознать свои внутренние переживания, – замечает автор, – мы, наверное, выберем авторскую сказку, несмотря на большое количество проекций (они-то и ценны на тот момент!)».

Есть мнение, что некоторые авторские сказки формируют негативный жизненный сценарий. Например, «Русалочка» Г.-Х. Андерсена может складывать комплекс «жертвы» и «несчастливой любви».

Сказкотерапевты объясняют такое положение тем, что авторы таких сказок вовсе не виновны в том, что их недоосмысленная сказка стала причиной неприятных переживаний и не сложившейся жизни. Негативный жизненный сценарий складывается в том случае, если философский, духовный смысл сказки не понят. Есть вероятность, что доминирующее в тот момент чувство одиночества и «нелюбимости» выбрало из сказки проблемный момент для своего усиления. Тогда работа с жизненным сценарием должна быть начата с переосмыслением философского смысла сказки. Авторские сказки-истории рассказывают о частных сто-

ронах жизни, что является чрезвычайно необходимо ребенку для миропонимания.

Дидактические сказки создаются педагогами для освоения учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, 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 может быть представлен в следующем виде:

- *введение в сказочную страну*, в которой живет одушевляемый символ. Рассказ о нраве, привычках, о жизни в этой стране;
- *разрушение благополучия*. В качестве разрушителя могут выступать злые сказочные персонажи (дракон, Кашей), стихийные бедствия (ураган, ливень), тяжелое эмоциональное состояние (скучно, тоскливо, отсутствие друзей);
- *обращение к ребенку*. Только человек с пылким сердцем и знаниями может все спасти. Поэтому, чтобы восстановить страну, нужно выполнить определенное задание.

В дидактических сказках решение примера или задачи – это происхождение испытания, ряд решенных примеров или задач приводят к успеху героя.

Психокоррекционные сказки. По мнению специалистов психокоррекционные сказки создаются для влияния на поведение ребенка. Под коррекцией понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

Алгоритм психокоррекционной сказки:

- подборка героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.
- Описание жизни героя в сказочной стране таким образом, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.
- Помещение героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка и «приписывание» герою все переживания ребенка.
- По сказке – поиск героем выхода из создавшегося положения. Возможно усугубление ситуации, приведение ее к логичес-

кому концу, что также приводит героя сказки к изменению. При этом в сказке осуществляется встреча героя с мудрым наставником (фигура психотерапевта), объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Наша задача – через сказочные события показать герою сложившуюся ситуацию с другой стороны, предложить альтернативные модели поведения, найти позитивный смысл в происходящем. Герой по сказке получает вознаграждение за «увиденное в правильном свете».

– Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений.

Психотерапевтические сказки. Психотерапевтические сказки создаются в процессе поиска смысла происходящих событий и проблемных ситуаций. В процессе создания психотерапевтической сказки чрезвычайно важен образ главного героя. Этот образ отражает скрытое, сокровенное «Я» клиента, ребенка. Герой сказки выбирается не спонтанно. После предварительной беседы с ребенком, героем сказки, в одном случае, становится идеальное «Я» ребенка. В другом варианте, учитывая возраст ребенка, в основу образа главного героя могут быть положены собственные ассоциации психолога: если внимательно приглядеться к ребенку, то можно найти сходство между ним и каким-либо сказочным героем.

Психотерапевтические сказки, созданные самим психологом, адресованы детям, если нужно объяснить проблему жизни и смерти, смерть близкого человека; в случае психоэмоциональной травмы, развода родителей пр. То есть в тех случаях, когда необходимо объяснить смысл происходящего и помочь изменить к нему отношение. Задача сказкотерапевта помочь ребенку принять ситуацию, разобраться в смысле происходящего, дать возможность проследить тонкие аспекты ситуации, увидеть в ней смысл Урока.

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

Выделяются следующие функции психотерапевтических сказок:

– сказка восполняет пробелы индивидуальной истории клиента и дополняет ее общечеловеческой информацией;

- сказка позволяет актуализировать вытесняемые клиентом моменты личной истории;
- сказка позволяет сформировать новый взгляд на ситуацию и перейти на новый уровень ее осознания, моделируя более конструктивное отношение и поведение;
- сказка отображает внутренний конфликт клиента и дает возможность размышлять над ним;
- сказка является символическим «буфером» между клиентом и сказкотерапевтом. Благодаря этому сопротивление клиента сглаживается, и энергия направляется на размышление;
- сказка служит альтернативной концепцией восприятия неоднозначных жизненных ситуаций;
- сказка формирует веру в позитивное разрешение проблемы [4].

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. Ребенок, увлеченный рисованием, игрой, лепкой, в той или иной мере находится в медитативном состоянии. Глубокое проживание чего-либо является основой развития Души ребенка. Главное предназначение медитативных сказок – сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим Миром и другими людьми. Поэтому главной отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие конфликтов и злых героев. В системе сказкотерапии мы выделяем три вида медитативных сказок.

1. Медитативные сказки, направленные на осознание себя в настоящем, «здесь и сейчас». Для того чтобы создать такую сказку, необходимо вспомнить ситуацию, когда мы чувствовали себя счастливыми, спокойными, радостными. Когда во внутреннем мире царили ясность и гармония. И далее формировать положительные образы по пяти модальностям (создавать положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестетические образы).

2. Медитативные сказки, отражающие образы идеальных взаимоотношений: между родителями и детьми, человеком и ок-

ружающим миром, учеником и учителем, учеником и учебными предметами, мужчиной и женщиной. Образы, транслируемые через сказку, могут стать впоследствии духовными ориентирами. Подобные сказки особенно необходимы детям и подросткам, имеющим негативный социальный опыт. 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 настоящем, но это не означает, что их вообще не существует. Знание о том, что так может быть, дает ребенку веру и потенциальную возможность когда-нибудь построить такие отношения.

3. Медитативные сказки, направленные на поддержку потенциала личности, на раскрытие философии взаимоотношений и самореализации. Данный вид сказок адресован идеальному «Я» человека. Они отражают светлую сторону происходящих событий.

Создавая подобные сказки, мы фантазируем о том, как жил бы человек, если бы чаще прислушивался к своему внутреннему ритму и образу; как строились бы его взаимоотношения с окружающим миром; какие чувства мог бы он испытывать. Начинать работу с подростками можно, например, со «Сказки о Волшебнике». Эта медитативная сказка обращена к личностному ресурсу подростка. К тому энергетическому потенциалу, о котором он, быть может, ранее не знал. Постепенно на смену ощущению социального бессилия к подростку приходит уверенность: «Я могу!»

Курс медитативных сказок может продолжаться на протяжении 10-ти и более занятий. После прослушивания сказки в состоянии релаксации можно обсудить с ребятами их чувства, нарисовать сказочные образы, поговорить о личностном ресурсе – творце внутри нас.

Психологические механизмы и закономерности Комплексной Сказкотерапии. Особенностью работы в системе сказкотерапии является взаимодействие с клиентом на ценностном уровне. Психологические, культуральные, педагогические

проблемы прорабатываются благодаря опоре на нравственные ориентиры, духовные ценности и личностные потенциалы.

Ведущими идеями сказкотерапии являются:

- осознание своих потенциалов, возможностей и ценности собственной жизни;
- понимание причинно-следственных связей событий и поступков;
- познание разных стилей мироощущения;
- осмысленное созидательное взаимодействие с окружающим миром;
- внутреннее ощущение силы и гармонии.

Исследователи определили *психологические механизмы* влияния сказки на развитие ребенка [8]:

1. Механизм идентификации. По определению К. Юнга, *идентификация* – это бессознательная проекция какой-либо личностью себя на нечто иное, будь то другая личность, какое-либо дело, местоположение или что-нибудь другое, способное обеспечить или причину, или способ существования. В народных сказках главным героем, как правило, является младший из трех братьев, «дурак», падчерица, т.е. герой, чем-либо обделенный и вызывающий сочувствие и сопереживание читателя. Ребенку легче отождествлять себя с неумелым, внешне неприглядным персонажем, чем с сильным и уверенным в себе героем (как в мифах). Ребенок может без труда занять позицию героя произведения, попытаться преодолеть стоящие на его пути препятствия.

2. Освоение морально-этических норм поведения. В народных сказках женский образ наполняется такими качествами, как трудолюбие, домовитость, скромность, терпение («Марья-искусница» и т.д.). Сказки наполнены ситуациями морального выбора. Благодаря сказке ребенок понимает, что есть добро и что есть зло. Плохой герой совершает отрицательные поступки, хороший – добрые.

3. Решение эмоционально-личностных проблем ребенка через снятие их уникальности. Персонажи сказок подвергаются испытаниям, они не всегда успешны в своих действиях, что позволяет ребенку прожить эти ситуации вместе с ними.

4. Получение нового опыта через сказку. Сказка предлагает ребенку различные модели поведения. В результате прослушивания, прочтения или драматизации сказки ребенок строит внутренние модели внешнего мира. Через сказку он приобретает качества, необходимые для решения трудных ситуаций. В каждой сказке заложено противоречие, столкновение доброго и злого начала. Выход из ситуации зависит от использования различных ресурсов.

5. Катарсис и снятие психозмоционального напряжения. Сказочные сюжеты представляют метафоры смутных чувств, живущих в душе ребенка, которые не поддаются эмоциональному выражению. Снятие эмоционального напряжения происходит в следующей последовательности: нарастание выражения, его пик, расслабление. Сюжет многих сказок построен в этой же логике: встреча с противником, борьба, победа героя.

6. Решение задач возраста посредством сказки. Каждый возраст имеет свою психологическую задачу. Именно поэтому для каждого возраста свои сказки. В структуре любой сказки содержится задача, которая отражает жизненные ситуации человека. В подростковом возрасте на этапе формирования самосознания подросток преодолевает разнообразные трудности, поиски выхода из проблемных ситуаций, разрешения жизненных противоречий, совершения смыслоопределяющих выборов. В этом случае использование сказки как средство решения задач возраста позволяет в процессе становления «Я», обретение личностных смыслов и самопознания.

Сказкотерапевтическое воздействие осуществляется с помощью пяти видов сказок: художественных, дидактических, психокоррекционных, психотерапевтических и медитативных. Для каждой ситуации либо собираются, либо специально сочиняются (психологом или клиентом) соответствующие сказки. Практика сказкотерапии осуществляется через различные способы работы: анализ сказки, рассказывание, сочинение, прослушивание, изготовление кукол, драматизации, рисование, медитации и многое другое.

Таким образом, метод сказкотерапии на сегодняшний день является одним из востребованных методов в работе с детьми, обеспечивающим:

– открытие тех знаний, которые живут в душе ребенка и являются в данный момент терапевтическими;

- процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем;
- процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни;
- процесс объективизации проблемных ситуаций;
- процесс развития и воспитания ребенка;
- процесс улучшения внутренней природы ребенка.

В развитии сказочного сюжета волшебной сказки есть *определенные закономерности*. Можно найти *семь этапов развития сказочного сюжета*, которые перекликаются с этапами формирования личности человека.

Первый этап – это этап развития в отчем доме. Его проходит не только сказочный герой (царевич, солдат, крестьянин, купец), но и каждый человек. На протяжении этого периода своей жизни человек перенимает, «впитывает», познает родительский опыт и формирует мировоззрение; он накапливает информацию о явлениях Мира; аккумулирует в себе энергию родительской любви, которая в его самостоятельной жизни послужит ему опорой. Этот период длится от рождения и примерно до 11-14 лет. Это период *накопления доверия к миру и веры в свои силы*.

В каждой сказке главной героиней рано или поздно покидает родительский дом. Задача **второго этапа** – определение родительского дома, выделение себя как отдельной *самостоятельной личности*. В период примерно с 11 до 18 лет человеку очень важно психологически отделиться от родителей, выработать свой собственный взгляд на Мир. Часто подростки создают большое количество проблем своим родителям, и это неудивительно – ведь процесс выделения себя из семьи очень болезнен. Однако отделиться – это не значит порвать с родителями, обесценивать их жизненный опыт и метод воспитания. Отделиться – это значит, принять своих родителей такими, какие они есть, и найти свое собственное место в жизни. Сказка учит нас тому, что процесс психологического расставания ребенка с родителями естественен и необходим. Отделяясь от родителей, лишаясь их поддержки, сказочный герой так же, как и человек, может рассчитывать только на самого себя.

На предыдущем этапе герой принял первое важное решение в своей жизни – действовать самостоятельно. **Третий этап**

наступает, когда он один, перед ним встает еще более сложная и глубокая задача – **какой выбрать путь**. Часто в сказке главный герой выбирает самый трудный (на первый взгляд) путь, но именно он приводит героя к успеху. Здесь происходит проверка на силу духа и искушение. Герой идет по дороге, и здесь он встречается с разными существами, нуждающимися в его помощи. Эти ситуации – проверка на «доброе сердце». Каждое доброе дело, сделанное от чистого сердца, приносит герою новых друзей и помощников. Сказка учит: как ты относишься к Миру, так и он к тебе. Герой выходит из ситуации неопределенности, выбирает свой путь и приобретает себе верных помощников. Они появляются в самый нужный момент – тогда, когда герой не сможет справиться с ситуацией сам. В жизни человека – это **этап осознания смысла существования и поиска своего места в жизни**. Обычно этот период начинается перед окончанием школы. После окончания школы меняется его окружение. Появляются новые друзья, планы. Меняется его стиль жизни. С этим периодом жизни связаны три важные психологические задачи, которые сознательно или бессознательно решает для себя молодой человек:

– **принятие самого себя** – «я такой, какой я есть»;

– **принятие своего пути** – «я совершаю свой собственный путь, который я для себя выбрал»;

– **принятие ответственности за свои выбор и действия** – «я несу ответственность за свои действия и за то, что происходит со мной».

На этом этапе развития личности человека встает вопрос о доверии самому себе, доверии тому, что человек считает правильным для себя – вопрос о Совести, о том стержне, внутреннем голосе, индикаторе, который позволяет совершать или не совершать те или иные поступки.

Борьба и победа – это кульминация сказки (**четвертый этап**). Герой достигает цели своего пути и вступает в борьбу с персонализированным злом (Кашей Бессмертный, Баба-Яга, Колдунья, Ворон Воронович и др.). Бывает, что герой не с первого раза побеждает противника; иногда он прибегает к хитрости или к помощи других персонажей сказки. Так или иначе, сказочный ге-

20

рой побеждает зло. Герой, побеждая зло, изменяется внутренне, приобретает новые возможности и опыт. «Борьбу со злом» можно найти в реальной жизни человека. Борьба со злом может быть и внешней. Нередко человеку приходится противостоять ситуациям, где он оказывается в положении сказочного героя, борющегося с драконом. Побеждая физически или духовно, человек становится сильнее и мудрее.

Оказывается, что победа над злом не означает полной победы и конца испытаний. На **пятом этапе** герой сталкивается с задачами, решать которые он должен уже с позиции нового опыта. Сказка учит: будь бдительным – основное зло не открыто, а скрыто; оно появляется тогда, когда ты расслаблен и меньше всего его ожидаешь. Мудрость сказки заключается в том, что на примере главного героя нам дают понять, что достигнутая цель, результат – еще не конец пути, а только указание на то, что мы движемся в правильном направлении. Основной задачей оказывается не победа над злом, не новые знания и опыт, а **умение** все это *правильно и вовремя применить в изменившейся для человека жизни.*

И вот, наконец, все трудности позади (**шестой этап**), на пригорке показался отчий дом. Герой так давно ждал этого момента. Однако дома многое изменилось: героя, по навету братьев, считают подлецом или погибшим; невеста героя собирается замуж за другого. Но герой уже сталкивался со скрытым злом на предыдущем этапе, теперь он мудр и осторожен. Он, используя весь опыт пройденного пути, проходит, необходимые испытания и восстанавливает справедливость. Так происходит **утверждение себя** как зрелой самостоятельной личности в родном доме, где раньше он считался маленьким или ни на что не способным. И самое главное на этом этапе – **своевременное применение приобретенных возможностей.** Нередко в жизни человека бывают ситуации, когда он вынужден доказывать своим родным и близким свое право на самостоятельную жизнь и решения. Человек уже давно взрослый, а родители до сих пор считают его маленьким и не способным к самостоятельным действиям. И в этой ситуации человеку приходится приложить немало душевных сил для того, чтобы самому себе и родным доказать свою зрелость.

Седьмой этап – это этап, когда та искра, «королевское начало» героя, получает предметное воплощение: он становится «королем». Так же и человек, реализуя себя, становится *на ступень выше в своем развитии*. Часто сказка заканчивается свадьбой. Свадьба может быть рассмотрена как символ завершенности какого-либо процесса, воссоединения, восстановления целостности. Однако сказка имеет свой конец, а жизнь – нет.

Таким образом, человеку неоднократно приходится проходить эти этапы в течение своей жизни. И если учесть всю эту последовательность, научить ребенка осознавать правильность того или иного выбора на своем пути, найти позитивный смысл в происходящем, то это поможет развить и сохранить в ребенке жизнелюбие, уверенность в своих силах, любовь к окружающему миру.

3. ПОДРОСТКОВО-ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОД КАК ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ

Подростково-юношеский возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей особенности и неповторимости. Наиболее важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Главная задача рассматриваемого возраста является *выбор личных ценностей*. Развитие совести и моральных норм начинается очень рано в процессе социализации, когда только что начавшего ходить малыша учат, что нельзя дергать другого за волосы, лгать или отбирать у других детей игрушки. В детстве способы социального научения – в особенности подражание ролевым моделям и получаемые вознаграждения или наказания – играют весьма важную роль в нравственном развитии ребенка. Это раннее обучение формирует лишь часть системы ценностей зрелого человека. Но для того чтобы стать зрелым человеком, индивидуум должен в итоге переоценить и проанализировать эти моральные принципы, чтобы построить связную, непротиворечивую систему ценностей. Основная цель процесса переоценки, который имеет место в отрочестве и юности, – способность взглянуть на мир другими глазами и построить систему ценностей, отличную от родительской.

Период с 12 до 17 лет – именно этот этап онтогенеза выделяется в периодизации Д.Б. Эльконина как период подросткового возраста, главным психологическим содержанием которого, метафорически, является подготовка ребенка к взрослой жизни [9]. Введение в промышленно-развитых странах в конце XIX века

систематического школьного обучения привело к более позднему, по сравнению с предшествующими поколениями, принятию подростком ролей, свойственных взрослому человеку. С прогрессом технологии связывал расширение рамок подросткового возраста Э. Эриксон.

Отметим, что многие исследователи (А. Фрейд, М. Малер, Д. Штерн, Г. Айзенк, К. Лоренц и др.) рассматривают *половое созревание* как детерминанту развития всех психических процессов в подростковом периоде. Общепринятым в рамках культурно-исторического подхода Л.С. Выготского является представление о пубертатном периоде как фоне, который сопутствует подростковому возрасту, но не определяет его психологического содержания. Многочисленные исследования, посвященные новообразованиям подросткового возраста, и их роли в душевной жизни подростка, связаны, как пишет А.С. Арсеньев, с двумя «переломными» моментами этого возраста: психофизиологическим – половое созревание и все, что с ним связано, и социальным – конец детства, вступление в мир взрослых [9].

Ж. Пиаже считал *развитие интеллекта* центральной линией развития психики. Интеллект ребенка впервые достигает своего высшего уровня развития, – уровня формально-логических структур, – именно в период отрочества [9]. Согласно концепции Ж. Пиаже, мышление взрослого качественно отличается от мышления ребенка, а переходы от одной стадии к другой связаны со значительными изменениями в форме организации мыслительного процесса. Подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивному мышлению.

Л.С. Выготский считал, что *в центре структуры самосознания подростка не только мышление, но и воображение*. Мечтания подростка не связаны с реальной ситуацией, подросток «работает» с категорией возможного [10]. Таким образом, углубленное самосознание подростка позволяет ему по-новому воспринимать окружающий мир – как материальный, так и духовный. Способность к теоретическому мышлению, присвоение системы научных понятий в различных областях знания, в том числе и для познания себя, приводит к быстрому развитию *личностной рефлексии* и, на основе этого, к интенсивному *развитию самосознания*.

Если вопрос о существовании различий в мышлении детей и взрослых давно разрешен в рамках психологии развития, в пользу существования этих различий, то вопрос о самих процессах изменения мышления, переходах от одной формы к другой волнует и современных исследователей.

Д. Китинг выделил пять особенностей мышления подростка, отличающих его от мышления конкретными операциями, типичного для стадии среднего детства [11]:

- умение размышлять о возможностях, которые не даны непосредственно;
- опережающее мышление, планирование;
- гипотетико-дедуктивное мышление. Процесс мышления включает выдвижение и систематическую проверку гипотез. Это одна из особенностей научного мышления;
- мышление о мышлении. Это так называемое метапознание, или мышление второго порядка;
- мышление, выходящее за общепринятые рамки, которое часто связывают с юношеским идеализмом.

А.С. Арсеньев указывает, что момент окончания детства и вступления в мир взрослых оказывается для подростка гораздо более сложным, чем представляется современным психологам и педагогам, и связан, как считает философ, с развитием в сознании подростка критического *рефлексирующего мышления в рассудочной форме*. «Это и есть определяющее новообразование в его психике», – пишет А.С. Арсеньев [9]. Возникшая у подростка новая форма, новая фаза рефлексии характеризуется критичностью и непримиримым протестом против обнаруживаемых противоречий взрослой жизни. А.С. Арсеньев акцентирует, что «рассудочная, то есть формальная, жесткая силлогистическая логика овладевает умом подростка. Именно так: не он овладевает этой логикой, но она возникает в его сознании как некая объективная принудительная сила. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: «да» или «нет».

Дж. Баттерворт и М. Харрис считают, что способность мыслить гипотетически позволяет подросткам выявлять несогласованность в системах *ценностей*, осознать противоречия в поведении взрослых и в правилах, регулирующих это поведение [12].

Изменения в области мышления являются основой формирования идеальных представлений. Х. Ремшмидт считает, что «идеализм, иногда с идеологической окраской, – характерная черта взросления», что может служить основой для, так называемого, конфликта поколений [13].

Множественные психофизиологические изменения, новый строй мышления являются той основой, которая позволяет подростку претендовать на новое положение в обществе, требовать нового к себе отношения и критиковать мир взрослых. Главной характеристикой подросткового возраста можно считать гетерохронность развития различных сфер: половой, социальной, интеллектуальной. Как образно пишет А.Г. Асмолов, в периодизации Д.Б. Эльконина «двигателем развития личности» является возникновение несоответствия между операционально-техническими возможностями ребенка и развитием его мотивационно-потребностной сферы. В подростковый период это «несоответствие» проявляется, как правило, ярко и интенсивно, недаром «ярлыком» для обозначения его стала характеристика, принадлежащая Г. Холлу: подростковый возраст он называл «периодом бури и натиска». Холл описывает содержание подросткового возраста как кризис самосознания, преодолев который человек приобретает «чувство индивидуальности» [9].

К. Левин ввел в психологию представление о подростке как о маргинальной личности. *Подросток* является той личностью, которая стоит «между» двумя мирами, *не принадлежит ни к миру детства, ни к миру взрослой жизни.* Он не хочет принадлежать к сообществу детей, и знает, что он еще не взрослый. Характерной чертой поведения маргинальной личности, согласно Фельдштейн Д.И., является эмоциональная неустойчивость. Подростковый возраст характеризуется как этап онтогенеза, когда впервые у ребенка возникает чувство, что он уже не ребенок.

Считается, что центральным личностным новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости [9,14]. Центральное личностное новообразование подросткового возраста, по мнению Л.И. Божович [14], относится к *мотивационно-потребностной сфере.* То новое, что качественно психологически отличает ребенка-подростка, – это *развитие самосознания* [там же].

Часто подростковый возраст характеризуется исследователями, педагогами, родителями как кризисный. По мнению знаменитого этнографа Рут Бенедикт, тип перехода от детства к взрослости, в частности, зависит от того, насколько велик разрыв в нормах и требованиях, которые предъявляет данное общество к ребенку и взрослому [15]. В работах социологов, психологов последних десятилетий отмечается, что в современных развитых обществах нормы поведения детей и взрослых различны, от ребенка требуют послушания, от взрослого – инициативы и самостоятельности. Контрастность детства и зрелости затрудняет подростку усвоение взрослых ролей, вызывая целый ряд внешних и внутренних конфликтов.

Обращенность подростка «на себя», интерес к особенностям своей личности становится возможен благодаря новому уровню развития *рефлексии* [16]. В подростковом возрасте активно формируется «Я-концепция», то есть совокупность представлений человека о себе, связанная с их оценкой, выступающая как основа для деятельности. Особенностью становления «Я-концепции» в начале подросткового периода является недостаточная опора ее на рефлексию, неточное представление о своих качествах и качествах других людей, сверстников и взрослых (неадекватные образы). Акцентирование подростков на себе, связанная с высокой аффективной «заряженностью», выражается в феномене «подросткового эгоцентризма» [17].

И.В. Дубровина указывает, что новая внутренняя позиция подростка, по сравнению с младшим школьником, состоит «в появлении формирующейся потребности, стремлении соответствовать не только уровню требований окружающих (что характерно для младших школьников), но и собственным требованиям и самооценке». *Самооценка* подростков становится более дифференцированной и адекватной [18].

В период подросткового возраста относительная *значимость сверстников* в эмоциональной жизни подростков значительно увеличивается, что отмечается в работах многих исследователей [10,18]. Общение со сверстниками становится важнейшей частью жизни подростка. Современные данные позволяют отметить также важность для психического развития ребенка-подростка

и реализацию деятельности особого, доверительного, интимного общения с близкими взрослыми. Д.Б. Эльконин подчеркивает, что в деятельности общения решаются задачи построения отношений с другими людьми на основе некоторых ценностей, норм и правил, ведь еще одной центральной линией развития подростка является присвоение, а точнее, овладение системой морально-этических норм [14].

Современные подростки очень дифференцированы с точки зрения их социального и культурного развития. Подростки отличаются друг от друга способами проведения свободного времени, интересами, отношениями к своим обязанностям, к производственной или общественной работе, отношением к школе, родителям, иерархией ценностей, различным подходом к жизни и реакциями на определенные ситуации. Особенно явно эта дифференциация проявляется в последние годы [19]. Описанный феномен социальной стратификации современных подростков, находит свое отражение в вариативности социальной ситуации развития [20].

Общепризнанный тезис о сложности, противоречивости подросткового возраста, закономерно приводит к выводу об объективной трудности описания данного периода психического развития. Подростковый возраст характеризуется в психологии как период самовоспитания, самостроительства. В процессе формирования центрального новообразования подросткового возраста, самосознания, особую роль приобретает «Я-идеал», основа для саморазвития и самовоспитания подростка.

Особая роль общения со сверстниками в процессе саморазвития подростка подчеркивается в работах многих исследователей (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, К.Н. Поливанова, А.В. Петровский, Д.И. Фельдштейн, В.И. Слободчиков, И.С. Кон, Г.А. Цукерман, А. Фрейд, Э. Эриксон, Р. Селман, Р. Хавигхерст, Дж. Харрис и др.). Сверстник выполняет «посредническую» функцию, выступая носителем «идеальной формы», задающей новые смыслы деятельности (Д.Б. Эльконин, Б.Д. Эльконин, В.И. Слободчиков, А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман).

Леонтьев А.Н. отмечает, что подростковый возраст – это возраст «второго рождения личности. Выделим то основное, что

усваивается в ходе подросткового возраста и кризиса подросткового возраста. «У подростков наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями. Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Этот круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. В этом возрасте происходит переключение интересов с частного и конкретного на отвлеченное и общее, наблюдается рост интереса к вопросам мировоззрения, религии, морали и эстетики. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным» [21].

Общепринятым, теоретически обоснованным и подтвержденным данными эмпирических исследований является тезис о сензитивности ребенка данного возраста к усвоению системы норм взаимоотношений в обществе, в частности моральных норм. Ценностные ориентации определяют направленность личности молодого человека на цели и средства деятельности, и таким образом выражают ее отношение к миру. Таким образом, ценностные ориентации рассматриваются как элемент мировоззрения формирующейся личности. Мировоззрение представляет собой систему претворяемых в жизни, в деятельности человека философских, политических, нравственных убеждений, идеалов и ценностных ориентаций, отношений к природному и социальному миру, осознание субъектом своего назначения.

Подростковый возраст – это возраст, когда впервые в онтогенезе возникают необходимые условия для формирования ценностных ориентаций. Качественно новый уровень самосознания, характерный для подросткового возраста (Выготский Л.С, Якобсон С.Г. и др.), является определяющим психологическим условием формирования ценностных ориентации. В отечественной психологии вопрос о времени формирования ценностных ориентации и в настоящее время остается дискуссионным. Можно выделить две точки зрения. Часть исследователей считает периодом формирования ценностных ориентации юношеский возраст. то

есть возраст 17-19 лет. Сторонники другой точки зрения считают временем формирования ценностных ориентаций более ранние периоды, период подросткового возраста и, даже, период младшего школьного возраста. Возможно, верны обе позиции исследователей. Развитые ценностные ориентации – признак зрелой личности, показатель меры ее социализации.

Таким образом, подростковый возраст рассматривается как сензитивный период для присвоения системы ценностей общества [16], построения картины мира, отражающей конкретно-исторический фон и особенности социальной ситуации развития подростка.

Принимая во внимание вышесказанное, можно говорить о том, что по своей сути ценностные ориентации и их формирование – это сложный процесс, когда вся наша действительность становится значимой для растущего ребенка, и способность выбирать, останавливаться, и опять выбирать – процессом поиска смысла в самореализации, самоактуализации и т.д.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА СКАЗКОТЕРАПИИ

Психологическая практика на сегодняшний день становится одним из значимых инструментов позитивного воздействия, формирования и закрепления истинных ценностей в молодом поколении и обществе в целом.

Использование метода сказкотерапии в психологической работе достаточно широко раскрывает возможности психолога помочь подростку и юноше сформировать ценностный потенциал для ориентации в жизненном пространстве.

В таблице приводятся принципы общих закономерностей работы со сказкой Т.Д. Зинкенвич-Евстигнеевой [3], основные акценты, на которые необходимо опираться в работе, а также задачи сказкотерапевта (см. таблицу 1). Это необходимо для фундаментального понимания метода сказкотерапии, используемого в психологической практике психологом, взаимосвязь того или иного принципа с задачами сказкотерапевта.

Таблица 1

Принцип	Основной акцент	Задача сказкотерапевта
Осознанность	Осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях. Общие вопросы: что происходит? Почему это происходит? Кто хотел, чтобы это произошло? Зачем это было ему нужно?	Показать воспитанникам, что одно событие плавно вытекает из другого, что на первый взгляд это незаметно. Важно понять место, закономерность появления и назначение каждого персонажа
Множественность	Понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов	Показать одну и ту же сказочную ситуацию с нескольких сторон
Связь с реальностью	Осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивается перед нами некий жизненный урок	Проработка сказочных ситуаций с позиции того, как сказочный урок будет нами использован в реальной жизни, в каких конкретно ситуациях

4.1. Особенности индивидуальной и групповой работы

Индивидуальная работа. Психолог, педагог – главное лицо, он активно участвует в процессе сказкотерапии, задает темы занятий, внимательно наблюдает за поведением ребенка и интерпретирует его реакции, строя все свое дальнейшее поведение на основе этих наблюдений. Используемые здесь **психотерапевтические метафоры** подбираются и создаются индивидуально для каждого ребенка в соответствии с его проблемами и целями работы.

Специалисты утверждают, что вообще метафоры обеспечивает контакт между левым и правым полушарием мозга. В процессе восприятия сказки работает левое полушарие, которое привлекает логический смысл из сюжета, в то время как правое полушарие свободно для мечтаний, фантазий, воображение, творчества. Психологи, работающие с клиентом, часто отмечают, что на осознаваемом, вербальном уровне ребенок может и не принимать сказку, однако, положительный эффект от работы все равно присутствует, т.е. изменения часто происходит **на подсознательном уровне**. При этом наблюдается замечательный факт. Одна и та же сказка по-разному влияет на каждого ребенка, каждый находит в ней что-то свое, актуальное для него, созвучное с его проблемами.

Подбору персонажей сказки придается особое значение (художественная эта сказка или придуманная самим психологом). В сказку необходимо включать героев в соответствии с реальными участниками конфликта и устанавливать с ними символические отношения, сходные с реальными. Так, И.В. Дубровина отмечает, если в реальности основная проблема заключается в несогласованности методов воспитания между родителями, где папа предъявляет завышенные требования к ребенку, тогда как мама всячески защищает и заступает за сына, то сказочный сюжет может разворачиваться между «членами команды волшебного корабля, состоящего из строго капитана, доброго помощника капитана и молодого неумелого юнги» [8].

Для того чтобы сказка была интересна ребенку, задела его, необходимо в предварительной беседе выяснить его интересы и увлечения, причем, не столько для прояснения проблемы, сколько

для выявления позитивных аспектов, на которые можно опереться в процессе создания или подбора истории. Использование темы, близкой и понятной ребенку, позволяет ему легче вжиться в образ сказочного героя, соотнести его и свои проблемы, увидеть эффективность выхода из сложившейся ситуации.

Одним из важных моментов этого направления является то, что в процессе работы психолог следит за всеми изменениями, происходящими с ребенком, включая малейшие изменения мимики, пантомимики, дыхания и строит свою дальнейшую работу в соответствии с его реакцией. Даже движение глаз отражает внутреннее состояние человека, в частности, движение глаз влево и вверх означает использование прошлых зрительных воспоминаний, движение вправо и вверх свидетельствует о построении новых или будущих образов, а движение глаз влево и вниз говорит о кинестетических ощущениях.

Групповая работа. Весь процесс работы с группой детей можно условно разделить на три стадии.

Начальная стадия обычно занимает два-три занятия и является подготовительной, в которой ставится задача объединения детей в группу и принятия ими правил и специфики такой работы. На первом занятии обычно оговариваются «правила и права» общения детей в группе. Здесь устанавливается контакт с группой и знакомство детей друг с другом, если группа была набрана.

Чтобы правила работы в группе соблюдались, число их должно быть минимальным, но эффективным.

Игры и сказки, используемые на первой подготовительной стадии, носят, по большей части, не проблемный характер и не направлены сразу на решение серьезных проблем у детей. На данном этапе важно, чтобы дети почувствовали себя комфортно, наладили контакт друг и другом и с психологом (психотерапевтом). На этом этапе возможно использование иных техник: арт-терапии, игровые упражнения.

Когда дети уже привыкли к ситуации и познакомились друг с другом, можно переходить к *основной стадии работы*, цель которой – помочь ребенку в решении трудных для него ситуаций, проблем и преодолении нежелательных черт характера. На этом этапе используются различные игры, такие как ролевые, свя-

занные с сюжетом сказки, психотерапевтические, направленные на разрешение трудностей и проблем детей, сплочение группы, осознания групповой поддержки. Сказки, используемые на этом этапе, также будут носить проблемный характер и касаться либо таких общечеловеческих тем, как выбор и ответственность за свое поведение, любовь и уважение к другим людям, взаимопомощь, либо более конкретных проблем, например, связанных с неуверенностью, агрессивностью, детско-родительскими отношениями, нерешительностью, неумением общаться со сверстниками и т.д. Рисунки на этом этапе могут уже отражать реальные проблемы ребенка.

Заключительная стадия содержит проигрывание трудных ситуаций и способов их разрешения, а также прослушивание сказок с позитивным окрашенным прогнозом на будущее.

Необходимо отметить, что существует ряд детских проблем, для решения которых групповая работа малоэффективна и даже нежелательна на первых порах. Это, прежде всего с детьми крайне агрессивными, эгоцентричными, конкурирующими со своими братьями, сестрами или же с детьми, переживающими сильный стресс, кризис, лучше работать индивидуально и лишь затем, когда большая часть проблем решена, можно включать их в групповую работу. Напротив, для детей замкнутых, малообщительных, пассивных, не владеющих элементарными навыками общения, с заниженной самооценкой, страдающих страхами и фобиями, проведение групповой работы полезно и дает хорошие результаты.

План проведения занятия может быть произвольным. Удобно, когда сеанс начинается с ритуальной песни и игры. Затем проходит небольшое обсуждение того, что случилось с детьми за время, прошедшее с предыдущего занятия, их успехов и неудач, после чего проводится ряд психотерапевтических игр. Затем дети все вместе слушают сказку, потом рисуют, обсуждают свои рисунки. В конце подводятся итоги того, как прошло занятие, и исполняется ритуальная песня или игра.

Занятия сопровождаются музыкальным оформлением, как при прослушивании сказок, так и при рисовании, что создает более комфортные условия для терапевтического эффекта. Дети должны почувствовать, что они не просто играют в «сказку» или

выполняют упражнения, а исследуют пока незнакомый им Мир. Важно, чтобы ребенок вышел из сказки после окончания занятия тем же способом, что и вошел.

Каждый педагог, воспитатель, психолог, родитель имеет свои ценности, взгляды на мир и на стиль воспитания ребенка. Поэтому, строя свою работу с детьми, каждый будет придумывать свой собственный сценарий путешествия по сказке.

4.2. Приемы и техники метода сказкотерапии

Рассказывание сказки. Данный прием широко используется родителями с детьми, а также педагогами и воспитателями в своей работе. При использовании данного приема сказкотерапевтом необходимо помнить, что в процессе рассказывания сказки эффективно использование пауз, смены интонации, громкости произношения текста. Если это сказка придумана психологом (в индивидуальной работе с клиентом), то введение в нее собственного имени клиента или созвучное с его именем, особенно перед тем, как будет сказана важная фраза, информация, которую хотелось бы запечатлеть на подсознательном уровне, просто необходимо. Прием имеет свои формы:

1. *Прослушивание сказок и анализ* (интерпретация). Цель – осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, фразой, появлением новых героев, конструкцией сюжета. При прослушивании сказки можно использовать абсолютно разные сказки: народные и авторские.

2. *Групповое рассказывание сказок.* В этом случае рассказчиком является группа детей (подростков или взрослых). Рассказывание известной всей группе сказки. Каждый участник по очереди рассказывает маленький кусочек сказки. Повествование разбивается на отрывки произвольно, в зависимости от того, какую часть рассказа берет на себя предыдущий рассказчик. Если рассказывание проводится в детской группе, ведущий может участвовать в рассказывании.

Сказка выбирается по желанию всей группы, знакомая всем. Чтобы не усложнять рассказывания, можно взять очень простые знакомые сказки из детства.

Иногда включается условие для группы, что сказку необходимо рассказать по кругу, начиная слева от ведущего и заканчивая участником справа. За один круг сказка должна быть закончена. Если ребята не укладываются в один круг, то сказку необходимо продолжать и завершить до последнего участника, т.е. закончить сказку вторым кругом. Такое условие обеспечивает групповую динамику, вырабатывает сплоченность и развивает чувство коллективизма.

Приводим пример, как данный прием выглядит на занятии. Все участники рассаживаются в круг. Тот, кто начинает, говорит первую фразу, например: «В некотором царстве, в некотором государстве...», следующий участник группы присоединяется к сказанной фразе одну или две своих фразы (текст предыдущего участника не повторяется), и так далее. Желательно, чтобы групповая сказка сложилась не более чем за три круга (то есть каждый участник выступал в качестве сказочника не более трех раз) и имела свой конец.

Возможен второй вариант этого упражнения, когда вносится условие: если кто-нибудь из участников (до которого дошла очередь продолжать сочинение сказки) не может придумать к ней продолжения (счет до пяти), то он выбывает из круга сказочников. Таким образом, в кругу участников в этом задании остаются настоящие сказочники. Условие оговаривается вначале задания, которое стимулирует ребят не выбывать из круга, т.е. остаться в кругу до последнего.

Это упражнение раскрывает творческий потенциал детей спонтанно и непредсказуемо. Психолог наблюдает за участниками: за оригинальностью поворота сюжетов сказки, кто вносит в сказку перипетии, кто включает в сказку антагониста, кто находит выходы из создавшихся сложных ситуаций. Это хорошее задание для диагностического обследования группы и ее участников в отдельности.

Пример из практики. На одном из семинаров по сказкотерапии для рассказывания была взята сказка «Красная шапочка». Ребятам сказка очень хорошо знакома и рассказывание не усложнялось тем, что можно было перепутать героев, сюжет и т.п. Когда участники рассказывали сказку, то было замечено, что все пози-

тивные события в сказке передавались спокойно, непринужденно. Участники могли затянуть подробное рассказывание о том, что Красная Шапочка жила с мамой, а бабушка жила далеко. Был описан день рождения девочки, на котором и подарили красную шапочку. Или, что Красная Шапочка долго бродила по лесу, собирала цветы, даже грибы и ягоды... Когда приближался момент встречи с волком, что этот фрагмент как-то оттягивался и передавался другому. Мы можем объяснить это тем, что на подсознательном уровне негативные события вытесняются. Такие наблюдения были не разовые в группах, они наблюдались и во взрослых группах с другими сказками. А самое главное – участники сами замечают, что в рассказывании сказок смещаются акценты. И иногда эти акценты говорят о проективной диагностике. Подросток, или взрослый что-то не принимает в сказке, выявляется реагирование на негативные ситуации. Идет отождествление себя с героем или проекция сказочной ситуации на жизненную. Был случай, когда участник рассказывая подобный сюжет известной сказки и на самом «интересном» месте объявляет, что он забыл продолжения, и просит, чтобы ему напомнили. В таком случае ведущий должен поддержать участника и помочь мягко продолжить рассказывание.

3) *Рассказывание известной сказки и придумывание к ней продолжения.*

Рассказчиками являются участники тренинга. Условия сохраняются, как и при групповом рассказывании (см. выше). После того как сказка рассказана, участники группы придумывают к ней продолжение (каждый по маленькому кусочку), причем последний рассказчик должен закончить сказку (в противном случае, сказка может продолжаться бесконечно, так и не дойдя до конца)

4) *Рассказывание сказки от первого лица и от имени различных персонажей сказки.* Участники группы выбирают сказку, которую они собираются рассказывать и распределяют персонажи между собой.

Сочинение сказки. Одна из форм работы с детьми разного возраста – сочинение сказок (историй). Сочинение историй – это само по себе психотерапевтическое занятие, ведь в свой творческий продукт человек вкладывает частично внутренней реаль-

ности. Часто детские фантазии и истории являются актом самотерапии, ибо в образной форме ребенок проговаривает волнующие его вопросы, пробует найти на них ответы [5].

Сочинение сказки, прежде всего, помогает нам в диагностическом исследовании детей, в процессе которого мы можем выяснить:

1) является ли способность к сочинению сказок и историй специфической, свойственной лишь отдельным людям, или же ею обладает большинство людей;

2) какова динамика формирования способности к сочинению сказок и каковы возрастные особенности сказок;

3) какие потребности у детей актуализированы в данный момент, на данном возрастном этапе.

В процессе сочинения и написания сказки человек осмысливает собственный жизненный опыт и соединяет его с теми знаниями о мире, которые он приобрел в процессе обучения, воспитания, общения со сверстниками, культурой и т.д. А так как сказка отличается метафоричностью, то у человека в процессе написания сказки подключаются структуры бессознательного, и в результате мы получаем контакт с творческими ресурсами, потенциальными возможностями человека.

Сказка, как творческий продукт, является результатом взаимодействия многих психических структур и процессов, в ней объединяются внутренние переживания и внешние впечатления [5,7].

Известно, что каждый возрастной этап имеет свои психологические особенности, основанные на индивидуальном развитии и удовлетворении тех или иных потребностей в осмыслении и систематизацией знаний о мире и себе. Отсюда и сказочные истории имеют различительный характер по возрасту детей. Так, у детей *старшего дошкольного и младшего школьного возраста* наблюдается склонность пересказывать (моделировать) сюжеты известных им сказок, басен, которые им читали дома, детском саду или школе. Дети описывают простые случаи из жизни, отражая в них жизненные ценности и модели поведения, выражают в сказках стремление приобрести и проявлять волшебные качества. Эти придуманные сказочные истории короткие. В некоторых из них

отражаются детско-родительские отношения, страхи, стремление к самостоятельности, категории нравственности.

Детям подросткового возраста свойственно включать в сказочные сюжеты те темы, которые оказываются наиболее значимыми для данного возрастного этапа. В сказке отражаются явные или скрытые личностные конфликты, потребности в безопасности, любви, уважении, уровень притязания и самооценка, проблемы одиночества.

Юношеский возраст отличается уровнем сформированности самосознания, половой идентичностью, абстрактным мышлением, развитием сексуальных установок, связанным с заинтересованностью лицами противоположного пола, а также морально-нравственными вопросами. Отсюда, в сказках идет полное отражение вышеперечисленных факторов. Сочиненные сказки имеют сложные сюжеты, способы преодоления препятствий, способы выхода из сложных ситуаций, которые перекликаются с собственными ориентирами на жизненные проблемы.

Сочинение сказки индивидуально

Здесь мы предлагаем приемы, позволяющие начать сказку.

Прием первый. Придумайте 10 слов: существительных нарицательных. Желательно, чтобы они изначально не вызывали у вас смысловые ассоциации и были из разных областей жизни. Участники вразброс называют любые слова.

Например:

1. Книга
2. Облако
3. Цветок
4. Линейка
5. Мороженое
6. Крюк
7. Машина
8. Кот
9. Тетрадь
10. Огонь

Теперь нам нужно сочинить рассказ или сказку, где бы эти 10 слов были использованы и связаны по смыслу. При этом разрешается преобразовывать слова: делать из них имена собственные, другие части речи, читать наоборот и пр.

Перед тем как приступить к заданию, можно попробовать последовательно связать по смыслу все 10 слов в прямом и обратном порядке.

Например: Кот играл с цветком, цветок был сорван котом, цветок зацепился за круг и пр. Таким образом, можно «проиграть» различные связи между словами. Это упражнение поможет нам открыть дверь в Царство Фантазии и настроит нас на волну Творчества.

Прием второй. Позвольте себе удобно и расслабленно расположиться в кресле или на стуле. Попробуйте выбрать из придуманных вами 10 слов то, которое вам наиболее интересно, вызывает множественные ассоциации, берет за живое. Это слово может стать либо темой, либо героем вашей сказки.

Закройте глаза и попробуйте представить себе картинку, в которой присутствовал бы образ выбранного вами слова. Рассмотрите ее и опишите на бумаге. Это – начало вашей сказки. А теперь представьте, что могло бы нарушить эту картинку, изменить ее на 180 градусов. Это будет конфликт вашей сказки.

Если вы проделали эти шаги, то вам будет совсем нетрудно связать увиденные вами ситуации и сочинить сказку.

И вот сказочные события оживают на бумаге: сказка сложилась. Многие чувствуют при этом волнение, умиротворение, радость, ощущение полета, а некоторые – опустошенность. Все эти чувства естественны: ведь произошла колоссальная внутренняя работа, во время которой наше бессознательное трудились, составляя для нас зашифрованное Послание.

Процесс сочинения сказок может сопровождаться спокойной легкой музыкальной мелодией, что обеспечит активизацию ресурсов и усилит творческий процесс.

Групповое сочинение сказки

Процедура группового сочинения сказки сходна с процессом группового рассказывания сказки. Тот, кто начинает говорить первую фразу, например: «В некотором царстве, в некотором государстве...», следующий участник группы присоединяет к сказочной фразе одну или две фразы, и так далее. Желательно, чтобы групповая сказка сложилась не более чем на три круга (т.е. каждый участник выступал в качестве сказочника не более трех раз) и имела свой конец.

Рисование сказки. Арт-терапия – это терапия искусством, забота о душе с помощью искусства. Данное направление знакомо и широко используется практическими психологами в работе с детьми и взрослыми в целях достижения диагностического, психокоррекционного, психотерапевтического, психопрофилактического эффекта.

Для проведения занятия с использованием арт-терапии необходимо выполнить три условия:

1. Многообразие предметов. У участников должен быть выбор средств: краски, карандаши, бумага, картон, клей, опилки, старые журналы, из которых можно вырезать нужные образы: людей, предметов, овощей и пр.

2. Создание особой комфортной среды. Здесь мы подбираем соответствующую музыку, ароматы, освещение и соответствующее оформление зала и т.д.

3. Принятие темпа клиента. Важно не ограничивать его во времени и в средствах самовыражения. Необходимо, чтобы человек, опираясь на внутреннее ощущение меры, сам понял, что процесс завершен.

Мы предлагаем в своей программе технику «спонтанного рисования».

Технику «спонтанного рисования» можно «подать» и под сказкотерапевтическим «соусом». Человек, имеющий перед собой чистый лист и многообразные изобразительные средства, подобен Творцу, сотворяющему мир. Возьмем идею Сотворения Мира за основу и обыграем технику спонтанного рисования следующим образом.

Ведущий ставит спокойную музыку и просит участников рисования разместиться удобнее. При этом важно, чтобы изобразительные средства и чистый лист находились под рукой. Под «мелодекламацию» ведущего участники создают свои работы. Ведущий говорит неторопливо, примерно следующий текст.

«Когда-то давным-давно на этой планете ничего не было. Не было гор и равнин, лесов и полей, рек и озер, морей и океанов. Не было травы и деревьев, животных и людей. Даже солнце, месяц и звезды не светили здесь. Кому-то эта планета показалась бы унылой и безжизненной, кто-то бежал бы оттуда, думая, что сделать там что-то невозможно. Но на самом деле огромную силу таила в себе эта планета для того, кто умеет увидеть в

белом листе тайну Непроявленного. И пришел на эту планету Творец, каждой клеточкой тела своего он оцутил потенциал «белого листа», и было у него множество средств, чтобы сделать видимым для всех тайны этой планеты. И зажгет он на небе солнце, месяц и звезды, и создал он условия на планете, пригодные для жизни. Населил планету разнообразными существами. И радовались они тому, что могут видеть и быть видимыми...».

Таким образом, сказочная инструкция актуализирует в человеке потенциал Творца. По окончании процесса творения можно обсудить то, что создано. Здесь важно сделать акцент на том, какие миры мы создаем, пригодны ли они для жизни, уютно ли в них, есть ли перспективы у тех, кто в них живет. Собственно, это и есть проявление того, что человек строит внутри себя и вокруг себя.

Эта техника дает возможность увидеть, либо осознать свою скрытую созидательную силу и найти пути ее применения в жизненной практике; либо обнаружить в себе разрушительные тенденции и задуматься о том, каким образом лучше использовать свой потенциал.

При обсуждении важно рассмотреть работы и поделиться чувствами, возникшими при творчестве. Таким образом, человек начинает познавать внутренние миры для себя и другого, без чего невозможно позитивное взаимодействие между людьми. В процессе систематического использования техники спонтанного рисования развивается способность к концентрации внимания, стабилизируются процессы возбуждения и торможения, проявляется навык слышать себя и другого. Все это ляжет в основу формирования навыков коммуникативной компетентности, в условия успешной социальной интеграции.

Техника решения сказочных задач. Создание сказочных задач необходимо для тренировки мышления и воображения, для сбора идей для разрешения проблем.

Как отмечает Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, решение сказочных задач «открытого» типа служит благородным целям сбора психодиагностического материала, развития творческого мышления и воображения. В понятие *творческого мышления* входит умение находить оригинальные, свободные от стереотипов решения различных задач, достигать результат с наименьшими энергозатра-

тами и большей радостью, понимать множественность перво-причин и последствий ситуаций, поступков и решений. Наверное, без творческого подхода и мышления жизнь в конце старого и в начале нового тысячелетия была бы чрезвычайно затруднительна.

Сказочная задача формулируется таким образом, чтобы человек мог спроецировать, перенести на нее свой жизненный опыт. И самое важное, что она не имеет единственно правильного решения. Цель сказочной задачи – простимулировать процесс «генерации идей» для разрешения непростых жизненных ситуаций, рассмотреть явление со множества сторон, найти как можно больше потенциальных решений.

Например: «В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь. И была у него дочь, царевна-красавица. Всем хороша, да вот беда – ни разу в своей жизни она не улыбнулась и не рассмеялась. За что и прозвали ее люди Несмеяной. Что только царь ни делал, чтобы развеселить Царевну! И артистов-скоморохов приглашал, и фокусников заморских – ничего не помогало. Как вы думаете, почему не смеялась Царевна?». В этой простой задаче содержится психологический вопрос: «Что вас огорчает, есть ли в вашей жизни стрессогенная ситуация?». Вы можете получить самые разнообразные ответы на этот вопрос: «Ее мама с папой все время ссорились, ей было не до улыбок», «Ей все надоело», «Она была несвободна», «Она при людях не смеялась, зато когда оставалась одна – давала себе волю», «У нее не было близкого человека», «Она видела, ее веселят не искренно, не от души, ее это злило», «Она была тяжело больна». Безусловно, в этих простых ответах содержится проекция травмирующих нас ситуаций, а следовательно, и уникальная проективная диагностическая информация для психологов и психотерапевтов.

С помощью этой задачи можно строить не только проективную диагностику, но и коррекцию, ибо следующий наш вопрос может быть таким: «А что можно сделать, чтобы царевна улыбнулась, рассмеялась? Мы в Сказочной стране и нам доступны самые разнообразные средства». Отвечая на этот вопрос, участники группы на метафорическом уровне расскажут нам о том, что поднимает им настроение, что их может вывести из сложных эмо-

циональных состояний. Без этой уникальной информации психологический процесс был бы затруднен.

Приведем пример. Ехал как-то Иван-Царевич по чистому полю. Вдруг видит – камень стоит, а от того камня три дороги расходятся. На камне том написано: «Направо пойдешь – коня потеряешь. Налево пойдешь – сам погибнешь. Прямо пойдешь – ничего не найдешь» (примечание: надписи на камне можно менять, усложняя задачу). Вот вам вопрос: какую же дорогу выбрал Иван-Царевич, и почему он ее выбрал?

Дети оказываются в ситуации выбора, в которой важны: опыт ребенка, его мировосприятие, наиболее понятные и результативные для него способы взаимодействия с Миром. Обычно дети не теряются в ситуации выбора. Чаще всего они выбирают путь «Направо пойдешь – коня потеряешь», потому что, потеряв коня, Иван-Царевич может познакомиться с другим помощником и достичь своей первоначальной цели. Некоторые особенно изобретательные дети говорят, что лучший путь – это путь «Прямо пойдешь – ничего не найдешь». Они утверждают, что Иван-Царевич не ищет «ничего», поэтому если он пойдет по этому пути, он «ничего» не найдет, но найдет многое другое. Часто дети выдвигают совершенно неожиданные критерии выбора того или иного пути. Ситуация не должна иметь «правильного» ответа, который известен только взрослому ведущему. Образы, герои и события задачи должны заинтриговывать ребенка, быть ему близкими. Процесс придумывания сказочных задач увлекателен.

Приводим пример, как может психолог начать данный прием на занятии.

Психолог: «Сейчас, ребята, мы порешаем задачки. Но задачи будут не математические, а сказочные. Отвечать нужно сразу, долго не задумываясь, т.е. первое, что приходит в голову».

Все рассказываются по кругу. Ведущий начинает. Варианты ответов участники могут фиксировать в тетради для обратной связи после задания. Можно использовать аудио- или видеозапись для дальнейшей индивидуальной психологической работы.

Процесс группового решения и обсуждения существенно обогащает жизненный опыт ребенка: ведь чем больше у него

будет вариантов реагирования и поведения в той или иной ситуации, тем более адаптированным к жизни он станет. Подобные игры развивают у ребенка способность предвидеть последствия тех или иных выборов и поступков, а также способность к обобщению, комбинированию и аргументации собственных выводов.

Анализ сказок. «Анализ сказок помогает осознать и привнести в жизненную практику важнейшую информацию, построить гармоничную систему ценностей Созидателя», – пишет Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Анализируя сказки, мы ориентируемся на следующие параметры, помогающие интерпретировать сказочный сюжет на психологический язык:

– **изначальное положение** человека (героя), личная история. Так как сочинитель идентифицирует себя с героем, то в сказке это есть обязательно (начало сказки). Например: «Жила-была в маленькой деревушке девочка». Или: «Жил-был в некотором царстве Царевич»;

– **отношение к себе.** Например: «Жила-была Царевна, и она была умная и красивая...»;

– **отношение к миру.** Например: «Жил-был Иван-Царевич и все его любили»;

– **отношение к препятствиям,** как они рассматриваются и преодолеваются. Например: «... и увидел Иванушка огненную реку и загрустил...» или: «... и увидел Иван огненную реку. и стал он звать на помощь своих друзей...». Это другая жизненная стратегия. Или «... и увидел Иван огненную реку, кинул в нее свои сапоги, и она заледенела...» и т.д.;

– **образ успеха, перспектива,** т.е. куда и зачем движется сказочный герой: за Царевной, молодильными яблоками, счастьем и т.д.;

– **актуализированные чувства** – общий тон сказки. Сказка может быть веселой, грустной, энергичной, печальной и т.д.

Важным моментом для упражнения «Сочинения сказок» является то, что оно имеет эффект двойного значения: **диагностический и терапевтический.** Диагностический состоит в том, что при помощи сочинения сказок психолог выявляет актуализированные потребности детей, способствует определению проблемных зон внутреннего мира, помогает определить и понять жизненные устремления и подобрать к ним соответствующие средства

достижения. И в то же время, сочинение сказки – это и есть терапия, которая гармонизирует личность, раскрывает скрытые способности, возможности, помогает освободиться от страхов, комплексов и неуверенности в себе.

Что касается интерпретации информации о внутреннем мире клиента, заключенных в образах и символах. Обычно для работы с символами рекомендуется использовать «юнгианскую» литературу. Трактовки символического значения образа К.-Г. Юнга и его последователей всегда многозначные и многоуровневые. Здесь требуется особое глубинное изучение данной тематики. Специалисты рекомендуют деликатно подходить к символическому анализу, защищая себя от избыточной информации. Дело в том, что «полное» знание символического значения всех образов сказки может перегрузить информацией психолога и увести его от основных задач психологической работы.

Мы предлагаем схему размышления над сказками (см. табл. 2) [7]:

Таблица 2

Акцент	Направления размышления	Вопросы	Комментарий
1	2	3	4
Основная тема	Понять основные идеи сказки, т.е., что с помощью ее нам хотели передать наши предки, какой опыт и пр.	О чем эта сказка? Чему она нас учит? В каких ситуациях в нашей жизни нам пригодится то, что мы узнали из сказки? Как конкретно мы это знание мы будем 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 сказки.	Почему герой совершает тот или иной поступок? Зачем это ему нужно? Чего он хотел на самом деле? Зачем один герой был нужен другому?	Можно размышлять и проводить обсуждение отдельно для каждого или во взаимосвязи героев друг с другом.

1	2	3	4
Линия героев сказки. Способы преодоления трудностей	«Составить список» способов преодоления трудностей героями сказки.	Как герой решает проблему? Какой способ выбирает: активный и пассивный? Все решает и преодолевается, или старается передать ответственность другому? В каких ситуациях в нашей жизни эффективен каждый способ решения проблем, преодоления трудностей.	Имея набор способов решения проблем: прямое нападение на врага, хитрость, использование волшебных предметов. Важно оценить в каких ситуациях в реальной жизни мы можем использовать тот или иной способ разрешения трудностей.
Линия героев сказки: отношение к окружающему миру и самому себе	Понять общую направленность героя: он созидатель или разрушитель по отношению к окружающему миру, другим героям.	Что приносит поступки героя окружающим: радость, горе, прозрение? В каких ситуациях он созидатель? Как в реальной жизни человека распределяются эти тенденции?	Развивать гибкий подход к созидательным и разрушительным тенденциям. Проявление базовой тенденции во многом зависит от конкретной ситуации в жизни.
Актуализированные чувства	Важно осознать, какие эмоции вызывает у героя определенная ситуация и почему?	Какие чувства вызывает эта сказка? Какие эпизоды вызвали радостные чувства? Какие – грустные? Какие ситуации вызвали страх, раздражение?	Размышляя над сказкой с позиции чувств, которые она вызывает, можно делать акцент на источнике чувств внутри нас.
Образы и символы в сказках	Важно осознать, какие тенденции, уроки, способности поведения несет в себе каждый герой.	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 юнгианские.

4.3. Психологические игры, используемые в рамках тренинга по сказкотерапии

В рамках тренинга по сказкотерапии можно использовать различные упражнения и игры, которые содействуют наполнению занятия эмоциональным настроением, творческим потенциалом и разнообразием.

В нашей программе тренинга мы предлагаем три основные психологические игры, которые внесены в занятия. Данные психологические игры содержат сказкотерапевтический подход, элементы психодрамы и игровой терапии.

1. Игра «Бороться с недостатками? Развивать достоинства!»

Практически у каждого человека имеются недостатки. Относиться к ним можно по-разному: кто-то из всех сил борется с ними, как со своими злейшими врагами, кто-то принимает их как естественную и гармоничную часть самого себя. Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно означает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам не хватает. Иными словами, фразу «я ленивый» можно произнести иначе: «мне не хватает трудолюбия». Или: «я робкий, застенчивый» легко переформулировать так: «мне не хватает уверенности в себе, решительности». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Наверное, это продуктивнее, чем бороться с негативными качествами, верно?

Ведущий: *Итак, предлагаю всем подумать минуту и выбрать то качество, которое, как вам кажется, развито у вас недостаточно. Произносить вслух это качество совсем необязательно – просто кивните, когда определитесь с ним.*

Участники задумываются. Последняя фраза ведущего предназначена для тех участников, кто все же пока не готов к открытому самопредъявлению. Хотя, как показывает опыт, в большинстве случаев участники группы оказываются способны поделиться с группой представлением о своих недостатках. После того, как ведущий получил от всех невербальные сигналы о сделанном выборе, он продолжает:

Ведущий. *А теперь я прошу вас вспомнить какого-нибудь сказочного героя, который обладает этим качеством в полной*

мере, может быть, даже с избытком. Совсем необязательно, чтобы это был положительный персонаж. Важно только, чтобы то, чего вам недостает, он имел в достатке и наверняка.

Как показывает опыт, это задание более сложное. В группе иногда обнаруживаются несколько человек, которые оказываются не в состоянии подобрать подходящего героя (может быть, сказки давно перестали читать?). Ведущий может сам назвать наиболее известных сказочных персонажей или, если возник такой вопрос, согласиться на выбор не сказочного, а литературного или киногероя. На наш взгляд, все-таки лучше оставаться в рамках сказочной тематики.

Ведущий. Итак, все ли выбрали для себя героя? Нет? Кому не удалось? Те, кто пока не сумел этого сделать, желаете ли вы получить помощь от группы?

Этот вопрос следует задать обязательно, поскольку вначале было обещано, что свой недостаток не нужно произносить вслух, а в данной ситуации это сделать придется. Получив согласие от участника, ведущий предлагает ему назвать качество, которого, по его мнению, ему недостает, а все остальные участники перечисляют сказочных героев, обладающих этим качеством. После того, как все сделали выбор, по просьбе ведущего каждый по кругу называет своего персонажа. Разумеется, качество, на основании которого именно этому герою было отдано предпочтение, не объявляется. К этому моменту наиболее прозорливые начинают догадываться, для чего все это было сделано. Ведущий может повторить названных героев:

Ведущий. Таким образом, у нас Александра – Добрая Фея, Андрей – Дурачок, Таня – Королева, Марина – Золушка... (персонажи могут повторяться). А теперь давайте разделимся на несколько команд.

Разделение на команды можно проводить любым случайным образом: по расчету номеров, по совпадению цветов в одежде или другим внешним признакам. Ведущий может и сам распределить участников, исходя из тактических соображений и желания объединить в подгруппы людей, до сего момента недостаточно общавшихся друг с другом. В каждой команде должно быть четыре-пять человек.

Ведущий. *Вот теперь мы приступим к самому главному. Каждая команда – это театральная труппа, которая через двадцать минут покажет нам небольшой спектакль. Роли, которые вам предстоит играть, уже заданы. И ничего страшного, если в одной команде оказались две Добрые Феи или три Кота в сапогах. Это еще интересней. Ваша основная задача – создать спектакль, в котором ваш герой как можно ярче и четче проявит то самое качество, за которое и был выбран вами. Тема спектакля ...*

Ведущий определяет любые темы на свое усмотрение: например, «Праздник», «Приглашение на бал», «Жили-были...». Возможно и соединение нескольких тем. Команды уходят готовить спектакли. Ведущему необходимо заранее приготовить отдельные помещения для каждой команды, где никто не может помешать участникам. Можно расположиться и в одном помещении по разным углам. Опыт показывает, что двадцати минут бывает достаточно для создания очень ярких драматических произведений. Однако при наличии времени можно дать на подготовку и полчаса. Когда отведенное время заканчивается, команды собираются в тренинговой комнате и в порядке, определенном жеребьевкой, демонстрируют созданные спектакли. Обсуждение проводится только после того, как показаны все спектакли. Ведущий организует обсуждение следующим образом: сначала задаются вопросы «актерам» первой труппы, а потом остальные участники высказывают свое мнение об увиденном. Затем переходят ко второй труппе и так далее.

После проведения этого задания необходимо провести обсуждение, с целью глубокого осмысления участниками группы представлений о своих недостатках и достоинствах. Оно способствует развитию навыков рефлексии, уточнению «Я-образа», выработке позитивного самоотношения. Интересно, что в конце игры никто уже не скрывает задуманное качество.

Эффекты этого упражнения могут быть разными: кто-то, опробовав новую роль и «примерив» непривычное для себя качество, вдруг понимает, что способен перенести эту роль в свою жизнь и на самом деле стать носителем положительного свойства, а кто-то неожиданно осознает, что выбранное им качество настолько чуждо ему, что мешает проявлению его подлинного «Я», и человек отказывается от желания развивать это «достоинство».

Многие делают для себя открытие, что освоение новых ролей есть механизм развития личности, и что благодаря использованию роли можно развить у себя нужное качество. В любом случае это упражнение может быть использовано в тренингах, имеющих целью развитие самосознания.

2. Психологическая игра «Мальчики и девочки» [22]

Возможности игры. Мужской и женский миры. Подростки встречаются с ними каждый день в своей реальной жизни, но не осознают этого. Сфера межполовых отношений с трудом поддается влиянию со стороны подростка; он смотрит на общение мужчины и женщины сквозь призму стереотипов, навязанных ему обществом, родителями, педагогами, и это часто мешает строить самостоятельные зрелые отношения с представителями своего и «другого» мира.

Игра строится в виде проживания ситуации и небольшой «драмы» в конце. В игре предлагается принять участие подросткам 14-16 лет; проводится она во внеурочное время.

Содержание игры и игровая цель. Мы приглашаем ребят вместе с нами в удивительный фантастический мир, в придумывании которого они будут иметь возможность принять участие. Игра не требует большой предварительной подготовки. В процессе разминки участники оказываются разделенными на две группы: группу юношей и группу девушек, и до определенного момента каждая группа существует автономно. Они обладают разными способностями, согласно которым обустроивают и обживают свое царство – царство женственности или мужественности, и только из преданий знают о существовании другого мира. А потом эти миры встречаются, и их обитатели знакомятся друг с другом, открывая для себя совсем других «существ». Как будут миры жить после этой встречи, изменится ли их жизнь или они захотят, чтобы она осталась прежней, зависит от выборов, которые сделают участники игры ...

Сценарий игры. Разминка, проводимая вначале, должна подготовить ребят к игре, но можно обойтись и стандартным набором упражнений, которые разогреют участников.

Группа юношей и группа девушек останавливаются у разных входов в помещение, где будет проходить игра, здесь их встречают ведущие. До определенного момента группу юношей и группу де-

вушек сопровождают в игре разные ведущие, задавая необходимые инструкции, синхронизируя время работы на каждом этапе. В роли второго ведущего можно выбрать одного из участников.

Ведущий.

– Вы попали в удивительный фантастический мир. Здесь существуют люди только одного пола, т.е. вашего. Вы обладаете тремя уникальными способностями ...

Каждая группа получает таблички с указанием способностей, которыми наделены ее представители. У юношей это: *вечная жизнь, неиссякаемая физическая и интеллектуальная сила, доступность любого научного знания.* У девушек – *возможность рождения ребенка с такими данными и способностями, которые пожелает мать, неувядающая до самой старости и смерти красота, способность поддерживать в доме постоянный покой и уют («Вечный очаг» – так именуется эта способность на карточке).*

Ведущий.

– Предлагаю вам войти в зал и организовать в нем свою жизнь с учетом своих пожеланий и тех свойств, которые присущи вашему народу. На это дается 20-30 мин. Вы можете оформить этот мир, как считаете нужным.

Участников отделяет непрозрачный занавес, а в центре каждого пространства сложены разнообразные предметы, которые традиционно связываются в нашей культуре с женскими или мужскими интересами. У девушек это – игрушечные младенцы, предметы обихода, посуда, одежда, косметика, украшения, шарфы, сумочки и многое другое.

Для юношей можно приготовить игрушечные машинки и мотоциклы оружие, удочки, банкноты, мужские аксессуары и т.д. Для изображения тех предметов и сфер жизни, которые не представлены реальными вещами, каждой группе предлагается бумага, мелки, карандаши и большие куски ткани. Группы с энтузиазмом погружаются в создание собственного мира. Необходимо дать им для этого достаточно времени.

Ведущий:

– Приглашаю ваш народ на общий сбор, на котором вы можете обсудить, кто как себя чувствует в обустроенном пространстве.

Участники собираются, еще раз осматривают и обсуждают результаты своего труда, делятся впечатлениями и чувствами, которые они пережили во время этого процесса.

Ведущий.

– А теперь закройте глаза и представьте себе: вы живете в этом мире, который вы только что создали, уже много лет. Это действительно ваш мир, вы в нем родились и прожили много счастливых дней. Представьте себе один из этих дней: как и где он начинается, какими долами и радостями наполнен, как вы проводите вечер, ночь ...

Участники под негромкую музыку представляют день, прожитый в их мире, а затем делятся своими фантазиями друг с другом.

Ведущий.

– Когда-то очень давно ваш мир имел короткий, необычный контакт с другой цивилизацией (соответственно миром мужчин или женщин). Было в такие далекие времена, что документальных свидетельств об этой встрече не осталось. Только лишь слухи, легенды, мифы ... Вообразите, что вы собрали все эти странные, полумифические воспоминания и решили создать картину, на которой запечатлелись бы все ваши представления о той встрече, о том неведомом мире.

Каждой группе предлагается лист ватмана и восковые мелки для того, чтобы коллективно нарисовать картину, аллегорически изображающую ту далекую встречу двух миров.

Обычно после нескольких уточняющих вопросов ребята увлеченно начинают выполнять задание, они ничего не знают о мире, который построила другая группа, но им это не мешает. Они рисуют самые разные картины, например, одна группа девочек представила мужской мир в виде военной баталии, изобразила самые разные виды оружия и военной техники.

После того как работа закончена, ведущий предлагает группе снова сесть в круг и еще раз посмотреть на рисунок. Он задает уточняющие вопросы, просит участников поделиться чувствами, которые они испытывали, когда рисовали картину, и рассказать, почему они изобразили именно то, что изобразили.

Далее звучит громкая торжественная музыка и голос ведущего.

Ведущий.

– Спустя 10 тысяч лет ваши миры на 5 минут снова стали открыты Друг для друга. Сейчас откроется занавес, вы увидите на полу две параллельные черты. Их переступить нельзя. Можно смотреть, можно задавать вопросы. Прикасаются друг к другу нельзя, иначе контакт прекратится.

Занавес впервые расходится, и глазам участников представляется другой мир, не похожий на тот, в котором они живут. Они не могут удержаться от вопросов, комментариев, недоумевающих восклицаний, особенно много вызывает вопросов картина-фантазия об их мире. Надо дать возможность группам пообщаться друг с другом, только внимательно следить за соблюдением правила черты. Потом занавес снова закрывается, и ведущим часто даже не приходится предлагать участникам поделиться впечатлениями друг с другом. Занавес не успевает закрыться, а между ними уже начинается эмоциональный обмен мнениями. И снова голос ведущего.

Ведущий:

– Вы видели друг друга, теперь вы знаете, что не одни во Вселенной. У вас есть возможность изменить положение вещей. Можно выбрать один из трех вариантов общения с другим миром: 1) просто видеть друг друга, не имея возможности взаимодействовать; 2) встречаться несколько раз в год на общих праздниках; 3) слиться друг с другом в новый единый мир. Но за все нужно платить. Если вы выбираете первый вариант, вам придется отказаться от одной из трех способностей, присущих вашему народу, и привести один веский аргумент в пользу своего выбора. Второй вариант требует отказа от двух способностей и наличия двух серьезных аргументов. Третий – отказа от всех трех способностей и трех аргументов. Можно вообще не контактировать и жить по-прежнему.

Каждая группа принимает решение самостоятельно, за закрытым занавесом. Нередко оно проходит очень бурно, вызывает много споров, и вот решение принято ... Занавес еще закрыт, группы сообщают о своем решении в микрофон, и могут слышать, как реагирует на их решение и аргументы «другой мир» (способности, от которых группа отказывается, заносятся в карточки и отдаются ведущему сразу после объявления решения группы).

Как дальше пойдет игра, зависит от решения участников. Если, например, одна группа выбрала слияние, а другая – видеть друг друга, миры остаются в пределах видимости, но общаться не могут.

При выборе первого варианта жизнь обоих миров не меняется. Ведущие предлагают участникам вернуться к повседневной жизни: девочки воспитывают младенцев, обустраивают очаг, можно провести общее домашнее чаепитие и т.д.; мальчики тоже продолжают заниматься теми делами, что и до встречи. Миры могут наблюдать друг за другом – занавес открыт, но ведущие внимательно следят, чтобы не было разговоров через черту, и чтобы никто из участников не переступил ее.

При выборе второго варианта обеим группам предлагается провести один из ритуальных праздников, присущих их миру. Группы устраивают празднование, приглашая, жителей другого мира в гости. Сначала праздник проходит в одном мире, затем в другом, возможно, игроки придумают общее завершение праздников. Затем занавес закрывается, миры расходятся до следующего года.

При выборе третьего варианта в последний раз открывается занавес, и под музыку народы начинают совместно обживать новый мир. Миры объединились, перемешались, необходимо прожить эту ситуацию. В новом мире все устраивается по-новому, ребята вместе обустраивают «дома», вместе проводят досуг. Новый народ получает шесть чистых карточек, на которых пишет шесть ценностей, которые приобрел их новый мир. Конечно же, появляются «любовь», «взаимопонимание», но они звучат из уст ребят по-новому и с надеждой.

Часто обсуждение начинается еще во время обустройства нового мира, но если миры не соединились, их надо собрать вместе на обсуждении. Что за чувства испытывали участники, как принимали решение – все это необходимо обсудить, дав слово не только игрокам, но и ведущим.

3. Игра «Волшебный магазин»

Все садятся в круг.

– Наши занятия подходят к концу, и мы расстаемся. Мы с вами прошли длинный путь познания, раскрытия, преодолели

многие трудности, окрепли, выросли. И теперь каждого из вас ждет награда.

Ведущий становится с одним из участником (помощником), они берутся за руки. Вместе они образуют сомкнутыми руками ворота.

– Сейчас у каждого из вас будет уникальная возможность получить в нашем волшебном магазине то самое нужное и самое необходимое качество или способность, которое пожелаете. Вам дается немного времени хорошо подумать, какое качество вам нужно для того, чтобы дальше продолжать свой жизненный путь. Там, в этом волшебном магазине есть всё. Добро пожаловать к нам!

Дальше пока ничего не объясняется. Участники думают и начинают по одному подходить к стражникам магазина. Когда первый участник подходит к воротам и произносит то, что хочет получить, стражники (психолог) должен задать несколько вопросов, для того чтобы убедиться, действительно ли именно это участник хочет получить. Т.е. идет легкий «допрос стражников Волшебного магазина», для того, чтобы участник мог осознать значимость той награды, которой он заслуживает.

Пример из практики

Участник: – Я хотел бы получить счастье.

Ведущий: – А для чего тебе счастье?

Участник: – Чтобы быть счастливым.

Ведущий: – А сейчас ты несчастен?

Участник: – Ну, почему?.. Я счастлив, но не достаточно.

Ведущий: – А для чего тебе быть счастливым?

Участник: – Наверное, каждый хочет быть счастливым ...

Ведущий: – Это понятно. А для чего быть счастливым *тебе*?

Участник: – Тогда бы я смог рассказать людям, какое это прекрасное чувство...

Ведущий: – А для чего надо рассказать людям о счастье?

Участник: – Для того, чтобы они знали о нем.

Ведущий: – Откуда ты знаешь, что люди не знают о нем.

Участник: – Мне кажется, что не все люди знают о нем.

Ведущий: – Значит, ты думаешь, что если рассказать людям о счастье, то этого достаточно для того, чтобы они стали счастливыми?

Участник: – Надо поделиться с ними этим счастьем.

Ведущий: – Значит, тебе нужно счастье, чтобы поделиться им с людьми?

Участник: – Да, конечно!

Ведущий: – А какими станут люди, с которыми ты поделишься?

Участник: – Они станут добрее, умнее, красивее.

Ведущий: – Замечательно. А теперь покажи руками – сколько тебе надо?

Участник жестами показывает: «Столько!».

Ведущий: – А ты сможешь унести?

Участник: – Конечно!

Ведущий: – Только держи крепко, а то выпадет.

Участник: – Хорошо.

Стражники поднимают руки, и участник заходит в ворота Волшебного магазина. Берет то, что ему нужно и выходит.

Надо заметить, что эту игру мы проводим в конце каждого тренинга и на тренингах со взрослыми людьми. Эта игра включает участников на позитивный настрой, ожидание чуда, получение того потенциала, который так необходим. Это упражнение помогает участникам не «получать», а раскрывать в себе то, что им кажется они не имеют. Происходит доступ к собственным ресурсам.

Приведем еще один пример.

Участник: – Я хотела бы получить немного уверенности в себе.

Ведущий: – А сейчас ты не уверена в себе?

Участник: – Мне надо немного ... (улыбается). Чуть-чуть (показывает руками).

Ведущий: – А для чего тебе быть уверенной?

Участник: – Иногда, я чувствую, что, если бы я была уверенней, то достигла бы большего, чем сейчас.

Ведущий: – Значит, тебе нужна уверенность для достижений?

Участник: – Да, у меня много планов в жизни.

Ведущий: – Значит, тебе нужна уверенность для реализации своих планов?

Участник: – Да.

Ведущий: – Для того, чтобы получить то, что ты хочешь, ты должна назвать один из твоих планов. Мы должны знать, какие это планы: добрые или злые?

Участник: – Я хочу стать хорошим специалистом в выбранной профессии.

Ведущий: – Прекрасно! А хватит ли тебе чуть-чуть уверенности?

Участник: – Хватит, я – не хапуга! (Смеется).

Ведущий: – Здорово! Это уже хорошо. (Иронизирует).

5. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Карл Густав Юнг открыл песок для научного осмысления в контексте психотерапевтической помощи взрослым. Долгое время «sand play» существовала исключительно в юнгианской парадигме благодаря своей основательнице Доре Калфф. Созданные клиентом песочные композиции не интерпретировались, ибо процесс создания картин из песка стимулировал фантазии клиента, что, в свою очередь, позволяло обнаружить скрытые части «Я», понять существо и особенности переживания клиента. Иными словами, основное действие песочной терапии было направлено на понимание клиентом собственных внутренних процессов как разрушительного, так и созидательного порядка [23].

Как известно, в России песочная терапия получила распространение сравнительно недавно. Побудительной силой явились труднодоступность литературы по песочной терапии, а также редкие приезды зарубежных песочных терапевтов.

Нельзя сказать, что игра с песком является неизвестной в практике воспитателей, педагогов и, вообще, для детей. Каждый ребенок в детстве сталкивался с этим удивительным материалом, при помощи которого строились замки, города, лепились различные фигурки и т.д. Не требовалось многообразной атрибутики, всего лишь песок и вода, два природных знакомых материала. И как наблюдается (-лось), процесс контакта с этими материалами имеет в своем роде довольно сильное воздействие. Дети и взрослые, включаясь в эту игру, поглощаются в своеобразный процесс с большой концентрацией внимания и увлеченностью. Причем, все, что создается при помощи песка, является творческим продуктом личности ребенка или взрослого в данном процессе. Это не осталось незамеченным для специалистов-психологов, и теперь песочная терапия в работе психолога становится интересным и популярным методом.

На нашем казахстанском пространстве использование песка в работе с детьми мы наблюдаем в основном в детских дошкольных учреждениях. Благодаря доступности литературы и расширению связей с ближним и дальним зарубежьем посредством

обучающих психологических семинаров и тренингов интерес к песочной терапии с каждым днем стремительно растет.

В контексте сказкотерапии мы рассматриваем песочницу, во-первых, как среду для создания сказок и мифов. Сказки, давно живущие в душе, сказки, которые сложились в ответ на событие жизни, получают возможность стать увиденными и осязаемыми. Итак, в песочнице происходит таинство мифотворчества и сказкотворчества. При достаточно развитом воображении и интеллекте это происходит спонтанно. Однако в большинстве случаев необходима помощь [23].

Во-вторых, мы рассматриваем песочницу как посредника в установлении контакта с клиентом. Особенно в ситуациях, когда начинающий психолог не знает, с чего начать, как установить контакт, он может предложить вместе построить в песочнице сказочную страну.

В-третьих, играя в песок, создавая свой мир, свою сказку, человек, независимо от возраста, чувствует себя настоящим волшебником. Ибо создается мир, подвластный ему, герои играют роли, какие он захочет, события приходят к развязке, необходимой ему.

В-четвертых, игры в песочнице позволяют преодолеть комплекс «плохого художника». Не все хорошо рисуют, но каждый может создать художественную композицию, выразив свои чувства в картине из песка при помощи готовых фигурок.

В-пятых, игра в песочнице не имеет методических ограничений, только общечеловеческие. Ставка делается на таинство взаимоотношений между клиентом и специалистом.

В-шестых, песочная картина позволяет глубоко постичь внутренний мир другого. Причем главное в процессе постижения – это не когнитивный анализ символизма и расположения фигурок, а интуитивно-эмоциональное ощущение, которое возникает у специалиста, разглядывающего композицию в песочнице. В этот момент зритель (специалист, участник группы, член семьи автора песочной картины) соприкасается с ритмом, ценностями, мироощущением и трепетом души автора песочной композиции. Более того, когда автор картины что-либо меняет в композиции, зритель становится свидетелем уникального таинства внутренних изменений.

В-седьмых, сказочная инструкция, наделяющая клиента ролью Волшебника, позволяет не только перенести в песочницу свое эмоциональное состояние, но и найти созидательные пути его изменения. Ибо статус Волшебника предполагает наличие дополнительных возможностей [24].

Наша практика с песочной терапией существует и развивается в течение девяти лет на практических занятиях, тренингах, семинарах, индивидуальных консультациях с детьми и взрослыми в русле сказкотерапевтического подхода. И поэтому, песочная терапия открыла достаточно большой материал для научного и практического изучения данного метода, а также рассмотрения ее в диагностическом, коррекционном, терапевтическом направлениях психологической работы.

Остановимся на самом описании компонентов организации песочной терапии и ключевых характеристиках песочных картин, создаваемых клиентом, одновременно подкрепляя примерами исследовательской деятельности.

Песочница представляет собой деревянный ящик, размером в сантиметрах: 50x70x10 (где 50x70 – размер поля, 10 см – глубина). В нашем случае мы использовали две песочницы: голубого цвета и красного. Считается, что цвет влияет на зрительное восприятие, отсюда и следующее предположение: голубая песочница – для гармонизации ресурсов, красная песочница – для активизации ресурсов. Необходимо отметить, что работая в тренинговой группе и учитывая предельное количество участников 15-16 человек, с двумя песочницами работать удобнее, так как есть возможность разделить группу на две подгруппы, и у всех будет возможность последовательно поработать с обеими песочницами разного назначения. Для организации процесса песочной терапии необходим песок, вода, коллекция миниатюрных фигурок. Песок должен быть чист, просеян и не занимать песочницу до краев, а лишь на $\frac{1}{4}$ глубины песочницы. Что касается миниатюрных фигурок, то здесь абсолютно свободный выбор. Как отмечает наш мэтр Комплексной сказкотерапии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, «песочный терапевт приобретает хобби на всю жизнь – он собирает маленькие фигурки». Основная часть миниатюр для песочной терапии составляют фигурки высотой желательно

до 10-13 см. Чрезмерно большие предметы займут пространство песочницы. Фигурки могут быть разнообразными: животные, сказочные персонажи, маленькие человечки, машинки, самолеты, растения, а также бусы, шкатулочки, маленькие камни, кристаллики, украшения.

Таким образом, для создания песочной терапии необходима **качественная организация пространства и профессиональная подготовка специалиста.**

Под ключевыми характеристиками понимаются качественные показатели, с помощью которых можно описать песочную картину. Ключевые характеристики помогают специалисту выявить отправные точки анализа песочной картины и таким образом встать на путь понимания мира клиента, это:

- энергоинформационное поле песочной картины;
- основная идея песочной картины;
- сюжет песочной картины;
- конфликтное содержание песочной картины;
- ресурсное содержание песочной картины;
- символическое поле песочной картины;
- стиль ситуативной коммуникации групповой песочной картины [24].

Кратко остановимся на каждой ключевой характеристике, отражающей психологический мир клиента (ребенка или взрослого).

Каждая песочная картина обладает частью энергии своего автора и содержит информацию о его внутренних процессах. Специалист, разглядывающий песочную картину, соприкасается с ее *энергоинформационным полем*, которое оказывает на специалиста определенное воздействие: настроение, психосоматическое состояние, мыслительные процессы и т.д. Психолог, рефлексировав, считывает данную характеристику и недирективно предлагает клиенту поговорить о мыслях и чувствах клиента, которые он испытывал в процессе создания своей композиции.

Основная идея песочной картины отражает актуальные жизненные ценности, потребности клиента. Узнать основную идею песочной картины можно, задавая вопросы: «Что это за мир?», «О чем эта сказка?», «Что самое значимое для этой страны?». Российские специалисты предлагают рассматривать основную идею

на нескольких уровнях: ценностном, ментальном, эмоциональном, витальном. На ценностном уровне это может говорить о стремлении человека приобщиться к важнейшим жизненным ценностям, на ментальном уровне – склонность человека к построению для себя неких ограничений. На эмоциональном уровне мы можем наблюдать степень переживаний клиента на данном этапе жизни или жизненной ситуации, на витальном уровне – переживаемую психологическую проблему или «вопрос к жизни». Необходимо отметить, что основная идея песочной картины может существенно изменяться в ходе процесса консультирования. И здесь, наблюдая за тем, как изменяются основные идеи песочных композиций, мы можем понять *динамику развития ценностных ориентаций человека*, что является одним из ключевых моментов всего терапевтического процесса.

Например, клиент говорит: «Этот мир, в котором все живут счастливо, в нем царит спокойствие и согласие. никто не нарушает этот покой, и все жители страны заняты любимым делом». На **ценностном** уровне это может говорить о стремлении человека к пониманию и гармонии, на **ментальном** уровне – можно понять о важности деятельности, соблюдении принятых правил, значимых для счастливой жизни. На **эмоциональном** уровне – мы находим, что на данный момент человек переживает стремление к гармонизации ресурсного состояния, на витальном уровне – можно наблюдать некую утомленность, и как видится клиентом, непонимание со стороны социума в реальной жизни.

Сюжет песочной картины, как показывает практика, отражает динамику внутреннего процесса. И выбранный герой сказочного сюжета, действующее лицо, воплощает в себе те качества, тот энергетический и динамический потенциал, которым обладает клиент на данный момент. Специалисты считают, что условно можно разделить картины по сюжетной динамике на три вида: динамичные, статичные, смешанные. В *динамичных* сюжетах имеется один или несколько героев, увлеченных какой-либо деятельностью, стремящихся куда-то отправиться. Иногда клиент показывает в картине всю свою жизнь: прошлое, настоящее, будущее. Необходимо обратить внимание на цели, поставленные в картине (созидательные или разрушительные). В *статичных*

сюжетах песочная картина принимает форму остановки, как будто время остановилось. Клиент просто описывает пребывание героев, условия его проживания, при этом не считает нужным что-то менять, все устраивает. В таких случаях это может означать, что человек нашел для себя некую «зону стабильности» и не стремится ее покидать. Хотя, чаще всего, бывает, когда клиент проговаривает, «что ему немного скучно», а почему – не знает. Нельзя забывать, что в индивидуальных консультациях клиенты приходят с запросом на какую-либо проблему. И тогда психолог может предложить клиенту: либо «пожить так, либо постепенно что-то менять, хотя бы в смене деятельности героев. *Смешанные* картины могут содержать два мира: статичный и динамичный. Но в любом случае смешанная картина говорит о некоем внутреннем противоборстве, противоречии и поиске стабильности.

В процессе практической работы мы наблюдали различные картины. Приведем вкратце некоторые примеры из нашей практики.

Пример из практики 1. Динамичная картина наблюдалась у девушки (18 лет). Песочная картина содержала геронню, плывущую на лодке по озеру, которая должна была причалить к какому-либо берегу. Весь ландшафт картины состоял из горной местности, где внутри располагалось озеро (в центре песочницы). На побережье находились различные жители страны, к которым она имела возможность подплывать, но выбора конкретного побережья не было сделано. Клиентка объясняла, что она еще не знает, где и с кем ей будет комфортно, интересно. Но стремление причалить и попутешествовать по стране присутствовало изначально. Психологический расклад видится в поиске общения, активности и устремления к достижениям каких-то высот в жизни. Но некая неуверенность, сомнительность в принятии ее социальной средой явно присутствует.

Пример из практики 2. Девушке (16 лет) было предложено построить свой мир. Клиентом строится на всей песочнице из всего песка лишь одна гора, конусообразной формы. Никакие предметы и фигурки не были задействованы. Яркая картина статичности, даже с небольшим перегибом. В процессе консультирования клиентка описывает свое состояние, которое на данный момент характеризуется так: «Я сейчас как квашня, как тесто. Мне кажется, что меня нужно собрать. Я должна собрать себя».

После построения картины клиентка попросила дать ей некоторое время посидеть возле песочной картины, прикоснувшись к своей песочной горе. Нестандартный пример из практики. После обсуждения она поделилась своим чувствами: «Мне так спокойно и комфортно. Я бы так еще сидела и сидела». Необходимо заметить, что песок сам по себе является природным материалом, и участники, работая с ним, по нашим наблюдениям, действительно получают огромный потенциал заряда и энергии.

Специалисты-психологи в своей работе сталкиваются с детьми, у которых не только проблемы, связанные с проблемами в обучении, общении и т.д., но и с клиентами, имеющими тяжелые психологические проблемы, со сложно построенной внутренней психологической природой.

Пример из практики 3. Юноша (20 лет). Данный случай из индивидуального консультирования с юношей, относится к числу детей группы «риска», окончил школу одаренных детей в провинциальном городе. В недалеком прошлом – две попытки суицида. На консультацию пришел по желанию тети, но с его согласия. С данным клиентом проводился ряд занятий по сказкотерапии, песочной терапии. На одном из первых занятий по песку было предложено построить свой мир. Клиентом строится мир: 1/3 всей песочницы занимает аэродром с разнообразными видами самолетов, вертолетов, различной техники. А 2/3 песочницы – свалка мусора (разбитые самолеты, погибшие люди и т.д.). Причем фигурки людей или животных не были использованы в песочной картине. По картине можно наблюдать *статичный* мир с разрушительным акцентом. В данном случае у клиента наблюдалась скрытая агрессия, неприятие социума, подозрительность, ранимость. После нескольких занятий, клиент строил несколько миров, одним из последних был мир – легкая красивая природа (озеро, горы, деревья). Вся песочная картина была наполнена ощущениями свежести, очищения, легкости, желанием жить.

Конфликтное содержание песочных картин отражает внутреннее напряжение человека. Оно бывает *явным* и *скрытым*. Явное конфликтное содержание наблюдается, когда в песочнице идут бои, имеется множество героев, добро борется со злом и т.д. Скрытое содержание песочной картины можно наблюдать, когда

внешне картина построена благополучно, и на первый взгляд гармонично. Однако у психолога может возникнуть ощущение тревожного фона песочной картины, т.е. специалист, обладающий развитой интуицией непроизвольно почувствует скрытое конфликтное содержание. Конфликтное содержание песочной картины может быть описано следующими характеристиками: уровень агрессии, направленность агрессии, адресность агрессии, динамика проработки внутреннего конфликта.

Ресурсное содержание песочной картины служит опорой для терапевтического консультирования и является интегральной характеристикой. Проявление ресурсного содержания психолог наблюдает из песочной картины при описании клиентом своего построенного мира, сказки, страны. Все позитивные моменты, персонажи, несущие конструктивное начало являются в данном случае ресурсным содержанием. Ресурсным содержанием песочной картины является некий мощный потенциал клиента в данный период жизни, который мы находим с помощью наблюдения, внимательного прослушивания рассказа клиента, через сюжет, настрой, переживание сказочных ситуаций, значимых для клиентов героев и созданных им персонажей.

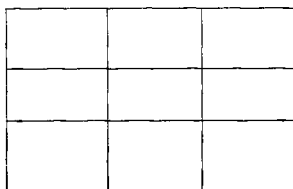
Символическое содержание песочных картин отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. В литературе мы ссылаемся на следующее условное разделение символического поля картины:

- символизм пространственного расположения предметов в песочнице (см. таблицы 3,4);
- символизм ландшафта песочной картины;
- символизм предметов, использованных в песочной картине.

Сегодня существует достаточное количество литературы, раскрывающее значение символов (словари, энциклопедии и т.д.). Однако, анализ символического поля клиента имеет индивидуальную природу, и поэтому важным условием для проведения данного анализа является: во-первых, фиксация месторасположения клиента относительно песочницы; во-вторых, откуда и с чего начинает и завершает свой рассказ о мире клиент; в-третьих, психологу необходимо внимательно наблюдать и избегать преждевременных выводов и интерпретаций.

В нашем исследовании мы ссылались на следующую таблицу, которая дает возможность условно разделить поверхность песочной картины на три равные части по вертикали и горизонтали, где каждое разделенное пространство будет иметь свое символическое значение (см. рис 1).

Верхняя часть песочницы



нижняя часть песочницы

Рис.1. Фиксация месторасположения клиента относительно песочницы

Таблица 3

По вертикали:

Прошлое	Настоящее	Будущее
«Женская» часть. Символизирует прошлое. Взаимоотношение со значимыми женщинами, матерью, связь с домом.	Центральная часть символизирует актуальные в данный момент процессы человека. О чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Особенно это касается фигурки, которая поставлена в центр картины. Нередко она символизирует «Я» клиента, тот образ, с которым он себя бессознательно ассоциирует в настоящий момент.	«Мужская» часть. Символизирует будущее. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме: детский сад, школа, институт, работа. Может отражать взаимоотношения с партнером по браку. Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим. Взаимоотношения со значимыми мужчинами, отцом, братом, мужем, другом. Иногда символизирует ограничения в реализации задуманного.

Таблица 4

По горизонтали:

Верхняя часть символизирует ментальные процессы. О чем человек думает, фантазирует, планирует, вспоминает.
Центральная часть символизирует эмоциональные процессы. Что человек переживает. Что он чувствует, о чем беспокоится, чему радуется.
Нижняя часть символизирует сферу действий, поступков человека. То, что он сделал. Что делает, что хочет сделать. Земля, почва под ногами.

Символизм ландшафта, пространствуемый клиентом, также является эффективным и значимым диагностическим материалом о внутреннем мире клиента. Типичными атрибутами ландшафта являются: реки, озера, моря, равнины, возвышенности, горы, ямы, пещеры, мосты, сады, туннели и т.д. Все, что связано с возвышенностями, сушей, символизирует мужские доминанты (достижения, устремления, преодоления высот и т.д.), водные пространства связаны с женским началом – символизируют чувственное, эмоциональное начало человека, стремление к гармонии, спокойствию, уравновешенности.

Стиль ситуативной коммуникации групповой песочной картины. В данном случае речь пойдет о групповом взаимодействии участников песочной терапии, характере взаимодействия, распределения ролей в группе и стилях поведения каждого участника группы.

Наблюдая за групповым взаимодействием, психолог в процессе занятия замечает, что здесь срабатывают различные механизмы группового взаимодействия: сотрудничество, ассимиляция, конфронтация, борьба за территорию, свойственные любой групповой игре. Необходимо учитывать, что, психолог дает общее задание построить мир, и каждый участник в силу своей внутренней природы, следует, чаще всего, своим социальным установкам, ценностям, приоритетам взаимоотношений в социуме. Участники захватываются процессом построения мира, и когда процесс завершен, то можно задать вопрос: «Кто начнет рассказывать о вашем построенном мире?». В первую очередь, в основном, выявляются лидеры, которым необходимо проявить свои лидерские качества. В этом случае такая форма работы хороша для социометрических исследований в группе, будь то семья или любая другая микрогруппа. Встречаются группы, когда кто-нибудь из участников обособляется и строит мир отдельно от всех, что также рассказывает о характере и стиле поведения в социальной ситуации. Когда разворачивается сюжет сказки, то и стили поведения участников могут изменяться, ресурсные возможности каждого проявляются, участники проживают различные ситуации во взаимодействии, и игра приобретает либо разрушительную, либо созидательную направленность.

Пример из практики 4. (Из практики групповой работы). Участники семидневного семинара-тренинга по сказкотерапии и песочной терапии получили задание построения мира (5 день). Все участники – лица юношеского возраста от 15 до 20 лет. В песочнице выстраивается мир, в который наполнен теплом, добротой, здоровой энергетикой по рассказу участников. Далее происходит разворачивание сюжета, персонажи вступают во взаимодействие, в разных местах песочницы могут возникать одновременно действия, передвижения и т.д. И далее следует неожиданный поворот: один из участников (участниц) самого младшего юношеского возраста объявляет: «А теперь налетел ураган и разрушил весь этот мир», при этом сметая весь построенный мир. Психолог наблюдает за картиной и участниками. Некоторым участникам удается спасти своих героев, кто-то находит их глубоко в песке. А сам инициатор спонтанного поворота событий теряет своего героя, и длительное время не находит его. Такие неожиданные ситуации возможны в подростковых и юношеских группах, и они наблюдаются довольно часто.

В основном, по нашим наблюдениям, такое происходит, когда сюжет приобретает «скучный» характер, или когда возможно приближается конфликтная ситуация. И тогда (непроизвольно) появляется участник, который разряжает таким способом обстановку и, за этим следует расслабление, сопровождаемое эмоциональными выплесками (смех, радость). Завершается занятие тем, что участники изъявляют желание построить новый мир, наполненный новыми ценностями, наблюдается более высокая сплоченность, сопровождаемая большей заинтересованностью, увлеченностью в построении мира и формированию нового качества отношений.

Таким образом, песочная терапия нашла свое отражение в психологической практике с клиентами без возрастного ограничения. Песочная терапия относится к творческим методам работы, не имеющая четкого определенного предела, как и техники арт-терапевтического, психодраматического направлений в психологии. Данная техника дает возможность человеку раскрыть свои ресурсы, спроецировав свой внутренний мир на песок, увидеть скрытый потенциал, осознать жизненные стратегии, ценностные установки и ориентиры.

6. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ПО СКАЗКОТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

6.1. Цели и структура тренинга по сказкотерапии

Психологический тренинг – форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков [25].

Тренинг создает особую – творческую, дружественную и безопасную – среду для исследования самого себя, своего внутреннего мира, для опробования и закрепления положительных изменений. Это своеобразная территория самопознания и развития личности, где имеются все условия для самовыражения и получения новых навыков общения. Это способствует повышению уверенности в своих силах и развитию самостоятельности. На тренинге ребята будут учиться общаться и дружить.

Цели:

- развитие у подростка навыков успешного общения и коммуникативной компетентности;
- раскрытие потенциала саморазвития и уверенности в себе;
- формирование самостоятельности и ответственности;
- развитие навыков управления эмоциями;
- научение конструктивному урегулированию конфликтов;
- формирование навыков командообразования и групповой сплоченности;
- развитие умения ставить цель, планировать и добиваться достижения успеха;
- развитие творческого мышления.

В результате участия в программе ребята смогут: расширить свой социальный опыт общения, научиться слушать других, повысить способность точно оценивать собственные возможности и ограничения, стать более успешными при взаимодействии в новых или нестандартных ситуациях, научиться принимать ответственность за свои слова и поступки.

Программа тренинга содержит 10 занятий. Занятия представлены в определенной последовательности. Последовательность проведения занятий можно менять по усмотрению специалиста. В занятия можно включить игровые методы разминки, упражнения, направленные на интенсивность включения участников в тренинговую работу, сплоченность группы. Необходимо помнить об основной задаче группы социально-психологического тренинга с детьми – помочь подростку выразить себя, научиться воспринимать и понимать себя и других. Занятия имеют свою определенную структуру.

Структура занятия. Занятие состоит из следующих составляющих: цель приветствия, ритуал приветствия, основное содержание занятия, завершение, ритуал прощания.

Цель занятия. Несмотря, что вся программа имеет ряд целей, на которые она ориентирована, каждое занятие имеет свою цель, которая предполагает достижение определенного результата в занятии.

Ритуал приветствия. Ритуал приветствия – это очень важный момент. Начало занятия должно стать своеобразным ритуалом, чтобы участники смогли настроиться на совместную деятельность, общение. Ритуал можно менять, но не слишком часто. Это может быть короткое упражнение, эмоционально позитивно окрашено. Приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить. Например, рукопожатие, которое будет использоваться на каждой встрече, вербальное озвученное пожелание хорошего настроения на занятие и т.д. В этом случае мы оставляем это на усмотрение ведущего тренинга.

На первом занятии, во время взаимных приветствий участников необходимо сориентировать на то, что в этом упражнении необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуйте, я рада со всеми познакомиться. Меня зовут Жанна. Больше всего я люблю катание на роликах или коньках. Я научилась кататься еще в детском саду». Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества собеседников. Затем, когда приветствия завершатся, каждый участник группы по

кругу называет всех своих новых знакомых, т.е. тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

Основное содержание занятия. Основное содержание занятия включает в себя использование приемов и техник метода сказкотерапии, предложенных в теоретической части методического пособия, и направленных на ориентированную цель занятия. Участники тренинга посредством применяемых приемов и техник метода сказкотерапии – рассказывание, сочинение, прослушивание, разыгрывание сказок, техник решения сказочных задач и др. – знакомятся с собой, погружаясь в мир сказки, что позволяет осознать себя в новом качестве, и тем самым достичь основного целевого контекста занятия.

В основное содержание занятия включены: мини-лекции, приемы и техники метода сказкотерапии, психологические игры, сказки, задания, вопросы-ответы, обсуждение. На обсуждении ведущий задает вопросы по основному содержанию занятия. Участниками вместе с ведущим обсуждается использованная сказка, то или иное упражнение, в котором они приняли участие, и вопросы, которые возникли в ходе участия.

Завершение. Обратная связь. Участники делятся своими впечатлениями о занятии, обмениваются эмоциональными переживаниями и тем новым, что было получено в ходе занятия, а также достигшими результатами.

Ритуал прощания. Окончание занятия – это завершение определенного вида деятельности, но не общения, поэтому ритуал должен, с одной стороны, показать, что занятие закончено, с другой стороны, показать, что дети готовы к конструктивному общению в группе и дома. Ритуал может быть одним и тем же, а может быть тематическим. Здесь также могут быть использованы словесные приемы пожеланий и благодарности, это на усмотрение психолога или участников.

Необходимо помнить, что любое тренинговое занятие необходимо проводить с ознакомлением участников с правилами, соблюдаемыми участниками во время проведения тренинга.

6.2. Правила для участников тренинга

1. *Доверительный стиль общения.*

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. *Общение по принципу «Здесь и теперь».*

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Так срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. *Персонификация высказываний.*

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. *Искренность в общении.*

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он

хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним [26].

6.3. План тренинговых занятий

№	Цель занятия	Продолжительность занятия (в часах)
1	2	3
1	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.	1,5 часа
2	Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Развитие непосредственного коммуникативного поведения, способности к раскованности и внутренней свободе. Закрепить навыки самоанализа, которое ведет к изменению себя.	1,5 часа
3	Закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.	1,5 часа
4	Способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия, самопознания. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности. Определять свои личностные особенности, формирование адекватной самооценки.	1,5 часа
5	Создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания, самораскрытия.	1,5 часа
6	Углубление процессов самораскрытия, поиск того, что отличает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций. Познание себя при помощи группы.	1,5 часа

1	2	3
7	Развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; закрепление уверенности в себе.	1,5 часа
8	Углубление процессов самораскрытия, глубокого осмысления участниками группы представлений о своих недостатках и достоинствах, развитие навыков рефлексии, уточнению образа-Я, выработке позитивного самоотношения. Развитие способности к спонтанному игровому общению.	1,5 часа
9	Дать возможность «проиграть» мужские и женские стереотипы, осознать особенности этих культурных миров, самоопределиться в своем мире, научиться принимать и строить отношения с миром противоположного пола.	1,5 часа
10	Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.	1,5 часа
	Всего	15 часов

6.4. Тренинг по сказкотерапии с детьми подросткового и юношеского возраста

ЗАНЯТИЕ № 1

***Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.*

1. Ритуал приветствия

Упражнение «Знакомство»

– Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит

сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое ...

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Здравствуй, я рад познакомиться!»

– По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т. е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте!

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы поприветствовать как можно большее количество участников, начав диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться ...» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке).

Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества собеседников. Затем, когда приветствия завершатся, каждый участник группы по кругу называет всех своих новых знакомых, т.е. тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

Правила нашей группы

Ведущий: *После того как мы познакомимся, изучим основные правила тренинга и особенности этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к ознакомлению и, возможно, выработке дополнительных правил работы нашей группы* (см. раздел 6. Программа тренинга по сказкотерапии с детьми подросткового и юношеского возраста п. 2. Правила тренинговой работы, данного пособия).

Мини-лекция. Беседа о сказках

Ведущий: *А теперь мы поговорим о сказках и их значении в жизни людей.*

Нам всем знакомы сказки из детства. Скажите, какие у вас возникают ассоциации со словом «сказка»? Ответы участников (детство, волшебство, любимые герои, мама, уют, таинства ...).

Действительно, сказки вызывают у нас позитивные, радостные воспоминания и приятные ощущения. И поэтому не случайно сейчас в практике психологов появился новый метод, называемый сказкотерапией, т.е. лечение сказками. Вы спросите, как же можно лечить сказкой?

Знание испокон веков передавалось через притчи, истории, сказки, легенды, мифы. И именно сегодня, на стыке тысячелетий к нему интуитивно тянутся люди. Перечитывают Библию, Коран, ищут скрытый смысл в сказках, легендах и мифах, может быть и для того, чтобы заново открыть то, что в глубине души давно известно?.. Знание сокровенное, глубинное, не только о себе, но и об окружающем мире, безусловно, лечит. Потому, когда мы говорим о том, что сказкотерапия – это лечение сказками, мы имеем в виду совместное с клиентом открытие тех знаний, которые живут в душе каждого из вас.

Некоторые думают, что сказкотерапия – это метод для маленьких детей. И да, и нет. Это «детский» метод в том смысле, что он адресован живому творческому созидательному открытому «детскому началу» в человеке – да. И в то же время он ограничен по возрасту – нет. Говорят: «Сказки ведь только для детей!». Но чем не сказки современные детективы, триллеры, фэнтези, сериалы, любовные и приключенческие романы? Их очень любят и читают взрослые. Значит, секрет «вечной молодости» сказок в любом возрасте – постоянный процесс открытия в себе чего-то нового, сокровенного и волнующего.

Прослушивание сказки «Волшебные крылья»

Сказка «Волшебные крылья»

Это было в Тибете ... Высоко в горах, покрытых шапками снега, в гнезде орлов вылупился птенец. Во многом он был похож на своих братьев и сестер, но родители сразу заметили в нем что-то

необычное: на его перьях были жемчужные нити, на крыльях – блестящие чешуйки.

Рос птенец обособленно, часто оставался один, залетал в отдаленные ущелья. Целыми днями мог не принимать ни крошки пищи.

Оракул, который увидел этого птенца, сказал родителям: «У вашего дитя необычная судьба. Посмотрите на его перья. Посмотрите на его крылья. Это волшебное дитя. Не мешайте ему расти, только смотрите и наблюдайте, что будет происходить». Сказал так Оракул и удалился. Уважение к Оракулу было сильно, и родители следовали его совету.

А птенец тем временем рос и становился сказочной, волшебной птицей с прекрасными крыльями, умными глазами и добрым сердцем.

Настало время расставания с родным гнездом. Птица Жемчужная Нить (так ее стали называть) отправилась в путь. Если она встречала силы зла, то закрывала их своим телом, которое становилось огромных размеров, и зло уменьшалось или исчезало совсем. Если она видела радость, расправляла свои прекрасные крылья, и все вокруг озарялось волшебным светом.

Если Жемчужная Нить уставала, она летела на вершину горы, садилась на снег и получала новые силы.

Так продолжалось тысячелетия. Много всего повидала Жемчужная Нить, Она была защитницей для слабых, воинственной и непреклонной для злых.

Прилетев в очередной раз на сказочную вершину, умывшись волшебным снегом, Жемчужная Нить вдруг тяжело вздохнула: «Что это со мной? Это какое-то новое чувство. Чувство, незнакомое мне». И стала прислушиваться к себе, наблюдать за тем, что происходит с ней. Жемчужная Нить почувствовала, что одинока. Вспомнила, как радуются люди, как резвятся животные, когда их двое.

«А почему я одна?» И услышала она Голос: «Ты не как все. Твой удел – волшебство. Но если ты хочешь найти свою пару, ты должна пройти испытания». «Да! Да! Я согласна», – воскликнула Жемчужная Нить.

«Тогда сбрось свои жемчужные нити, волшебные блески и отправляйся в путь», – сказал Голос.

Первое, что встретила Птица, было непонимание. Они говорили на другом языке. Ей приходилось голодать, терпеть унижение и боль, но она знала, что пройдет через эти испытания и научится понимать тех, с кем живет, и они примут ее тоже. Так и случилось. Во многом Жемчужная Нить стала похожа на них.

Нашелся ей и Спутник. Он был красив. Его белые перья сияли в лучах солнца. Жемчужная Нить познала любовь: когда сумасшедше бьется сердце, когда не чувствуешь своего тела и ощуцаешь, как уносишься в даль.

Шли часы, дни, месяцы и годы. У Жемчужной Нити вылупились птенцы, которые выросли и улетели из гнезда.

Жемчужная Нить глубоко вздохнула и произнесла: «Что это со мной? Какое-то новое, новое, незнакомое мне чувство». И в это время увидела, как на ее крыльях появляются блески, а на теле – жемчужные нити. Она услышала знакомый Голос: «Ты познала земную любовь. Ты хотела этого. Но твой удел другой. Твой удел – защищать слабых и обездоленных, вносить гармонию в души людей, раздираемых противоречиями и распрями. Если ты хочешь, возьми с собой возлюбленного. Вот тебе волшебный мешочек с блестками. Брось на своего возлюбленного эти блестки, и он обретет такую же волшебную силу, как у тебя». Жемчужная Нить так и сделала. С тех пор они вдвоем летают по свету.

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения:*

- 1) О чем сказка?
- 2) На что пошла Жемчужной нити и ради чего?
- 3) Каким испытаниям подверглась Жемчужная нить?
- 4) Что хотел донести нам автор сказки?

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 2

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Развитие непосредственного коммуникативного поведения, способности к раскованности и внутренней свободе. Закрепить навыки самоанализа, которое ведет к изменению себя.

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Очередь»

Из группы выбираются восемь человек, из которых один – водящий. Семь человек становятся друг за другом, как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом стремится не пропустить «нахала» к прилавку.

В это время остальные члены группы рассаживаются амфи-театром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый содержательный коммуникативный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были использованы водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).

Игра «Я попрошу поменяться местами тех...»

Участники рассаживаются по кругу, чтобы не оставалось свободных стульев. Один участник стоит в центре круга и начинает игру со слов: «Я попрошу поменяться местами тех...». Этот участник может называть любые признаки (одежды, цвет волос, ботинки и т.д.), а участники с названными признаками должны поменяться местами с другими. В это время говорящий участник садится на свободный стул. Таким образом, все рассаживаются, и кому-то не остается свободного места, и игра продолжается. Фразы могут быть такими:

- Я прошу поменяться местами тех, кто сегодня в джинсах;
- Я прошу поменяться местами тех, кто сегодня завтракал;
- Я попрошу поменяться местами тех, у кого карие глаза, и т.д.

Игра динамична и эмоциональна, что создает веселую атмосферу, настрой на сегодняшнее занятие.

Задание. Прослушивание притчи «Султан, мудрец и хирург».

Притча «Султан, мудрец и хирург»

Давно это было. Султан, правитель всех территорий, выбрался как-то со своими приближенными на прогулку. У обочины дороги, по которой двигался султан со свитой, стоял какой-то старик.

– Любому, кто даст мне сотню монет, я подарю добрый совет! – крикнул он проезжающим.

Султан приостановил коня и спросил:

– Мудрейший, и какой же это совет ты так дорого ценишь?

– Хороший, – ответил тот. – Прикажи, чтобы мне сперва вы-
платили сотню золотых монет, и я тотчас скажу его тебе.

Султан выгреб из кармана все золото, какое там оказалось, отдал мудрецу и весь превратился во внимание. Он ожидал услы-
шать нечто ошеломляющее. Старик, припрятав золото в складках
одежды, повернулся к нему и сказал:

– Совет мой прост: **никогда не начинай что-нибудь делать до тех пор, пока не сможешь ясно представить себе, к какому результату приведет это действие.**

Тут уж и вельможи, и все, кто при этом присутствовал, раз-
разились дружным хохотом. Сквозь смех они начали восхвалять
мудрость старика, который взял деньги вперед, а потом сказав то,
что старо как мир. Но султан прервал их неудержимый хохот и
сказал:

– Я не нахожу причин для насмешек, ибо совет мудреца дей-
ствительно хорош. Все знают, что, прежде чем сделать что-либо,
надо хорошенько подумать. Но каждый день мы пренебрегаем
этой древней мудростью, что приводит иногда к дурным последст-
виям. Я благодарю тебя, мудрец, за твой подарок!

С этого дня султан решил всегда действовать в согласии с со-
ветом мудреца и приказал, чтобы слова эти были написаны золо-
том на каждой дворцовой стене. Но даже этого ему показалось
мало, и тогда он приказал выгравировать их на дне своего сереб-
ряного блюда.

С тех пор прошло некоторое время. Впрочем, не так уж и
много. И вот некоему человеку запала в голову мысль убить сул-
тана. Заговорщик подкупил придворного лекаря. Преступник
пообещал ему, что назначит его первым министром, если тот
сделает султану очередное кровопускание отравленным скаль-
пелем.

И вот настал этот день. Уже поставили под локоть султану се-
ребряное блюдо, чтобы ни одна капля крови не пролилась наземь.
Но в тот миг, когда лекарь уже был готов прикоснуться к султану
отравленной сталью, в глаза убийцы бросилась выгравирован-
ная на дне блюда надпись: «никогда не начинай делать что-либо

до тех пор, пока ясно не представишь себе конечный результат своего действия».

И тут до бедняги дошло, что стоит только негодяю-заговорщику стать султаном, как он, не медля ни секунды, прикажет убить сообщника, дабы убрать свидетеля. Султан тем временем заметил, что по телу лекаря пробежала нервная дрожь. Он поднял взгляд на лекаря, увидел его смертельно бледное лицо и спросил, что с ним сегодня стряслось. Лекарь не стал ничего скрывать и тут же покаялся во всем. Заговорщика, конечно, схватили и предали казни. Султан же призвал к себе своих приближенных. Тех, кто был с ним в тот день, когда мудрец дал совет. Когда все собрались, султан спросил их:

– Ну, как, вы по-прежнему смеетесь над мудрецом?

Обсуждение. Вопросы для обсуждения:

1) Почему султан не засмеялся над советом мудреца, как его приближенные?

2) Приступая к какому-либо делу, представляете ли вы результат?

3) Насколько вы умеете ставить четкие цели и идти к ним?

4) Как Вы поступаете, когда возникают особенно сложные препятствия на пути к осуществлению Вашей цели?

5) Всегда ли Вы продумываете средства достижения к цели.

3. Завершение. Обратная связь

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 3

Цель: закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Тесный круг»

Ведущий.

– Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг, и протянем руки к его середине. По моей команде все од-

новременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом стараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с нами.

Задание. Групповое рассказывание сказки, известной всей группе.

Вначале группой выбирается сказка, которая известная всем. Например: «Красная шапочка», «Золушка», «Аленький цветочек» (можно версию «Красавица и чудовище») и т.д.

Каждый участник группы по очереди рассказывает маленький кусочек известной всем сказки. Повествование разбивается на отрывки произвольно и спонтанно, в зависимости от того, какую часть рассказа берет на себя предыдущий рассказчик. Ведущий может участвовать в процессе рассказывания. В группе подростков или взрослых ведущему полезнее не участвовать в процессе рассказывания, так как больше полезной информации он получит, наблюдая за ходом рассказа и на основе этого проводя обсуждение. Для того чтобы достигнуть лучших результатов в работе, полезно использовать аудио- или видеозапись.

Обсуждение. Психолог может помочь ребятам обсудить, насколько интересная сказка у них получилась. Были ли затруднения? Помочь осознать сопротивляющиеся внутренние акценты и как можно позитивнее отражать эмоции, научиться новым способам реагирования на различные ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Получилось ли передать сказку близко к оригиналу?
- 2) Почему кому-то удавалось изложить коротко сюжет сказки, а кому-то – развернуто?
- 3) Какие были затруднения?
- 4) Понравилось ли задание?
- 5) Какие чувства вы испытали при рассказывании сказки в группе?

Сеанс медитативной сказки. «Сказка о Волшебнике»

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.

Сказка о Волшебнике

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 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.

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? – загрузили люди. – Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости, – попросили они.

– Посмотрите вокруг, – сказал Волшебник, – вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля. Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Почувствуйте как все, что нас окружает, живет в своем Ритме. Свой ритм есть и у каждого из нас.

Люди замерли, 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 чувство-

вать Ритм Природы, всего, что нас окружает, и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, создавая 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.

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 4

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия, самопознания. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности. Определять свои личностные особенности, формирование адекватной самооценки.

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Карниз»

Участники встают друг за другом, соприкасаясь плечами и ориентируясь на прямую меловую линию, проведенную психологом. Он говорит: *«Эта черта – карниз высотного дома. Носки ваших туфель – край этого карниза. Один человек из нашей группы, по желанию, конечно, должен пройти по карнизу и не упасть вниз. Задача группы – помочь ему в этом. Разрешается поддержка в виде физических контактов, краткие разговоры. Главное – это пройти по карнизу!»*.

Каждый участник должен пройти по карнизу. После игры все делятся впечатлениями, на каких отрезках пути он чувствовал поддержку, где ему было трудно справиться с игровой задачей и почему. Члены группы также обмениваются мнениями, почему в одних случаях поддержка была успешной, а в других – нет. Если произошло «падение» игрока с импровизированного «карниза», это также обсуждается в группе.

Упражнение. «Нарисуй себя таким!..»

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие высказались, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Мини-лекция. Как стать уверенным в себе (девять правил Э. Смита)

Участникам предлагается прослушать и обсудить советы американского Психотерапевта Э. Смита для закрепления «Я-концепции» и формирования адекватной самооценки.

– Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения. Каждый человек – сам себе высший судья, имеет полное право оценивать свои мысли и чувства, свое поведение так, как считает нужным.

– Каждый человек имеет право ни перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.

– Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать за чужие проблемы.

– Каждый человек имеет полное право менять свое решение, потому что он может и хочет быть самим собой. Человек вправе изменить свое мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.

– Каждый человек имеет право на ошибку.

– Каждый человек имеет право что-то не знать.

– Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других людей, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждет.

– Каждый человек может принимать нелогичные решения по своему желанию.

– Каждый человек имеет право не понимать намеков.

Прослушивание сказки «Коряга».

Сказка «Коряга»

Давным-давно на окраине огромного темного леса у широкой полноводной реки жили Бревна. Это были хорошо отесанные бревна, сваленные в удивительном беспорядке – вперемешку большие и маленькие, кроткие и длинные, широкие и узкие. Такая у них была игра: они любили наскакивать друг на друга, переворачиваться, кувыркаться и с шумом вновь раскатываться в разные стороны.

Среди ровных и стройных Бревен выделялась одна странная, неуклюжая Коряга, вызывая своим причудливым видом общие насмешки. никто ее не обтесывал – она была такой, какой уродилась здесь, на берегу реки. Она хотела поиграть с Бревнами, но была настолько неповоротлива, что своими вкривь и вкось торчащими сучьями делала больно другим. Все вокруг стали отгонять Корягу,

не желая иметь с ней дела, и даже задумывались: не проучить ли ее? Не обломать ли ей все сучки да подровнять задоринки?

Особенно тяжело было Коряге как-то вечером, когда она лежала в одиночестве, и до нее доносились веселые голоса Бревен. А ей было так грустно думать, что никому она не нужна, что она совсем не такая, как остальные. Уставшая от печальных мыслей, от чувства безысходности, она, наконец, уснула.

А наутро пришел Дровосек. Сначала Бревна перепугались, а потом, когда Дровосек стал подтягивать их одно к другому, поняли, что он хочет соорудить плот и отправиться в путешествие. Бревна стали помогать ему и через некоторое время улеглись в один ряд. Но вот беда: не оказалось у Дровосека ничего, что могло бы скрепить их между собой. Взгляд его случайно упал на Корягу, даже и не мечтавшую оказаться полезной.

Дровосек с трудом уложил Корягу поперек всех Бревен Плата. Кривые сучья, принесшие столько бед Коряге, словно пальцы, охватили Бревна, тесно прижали их друг к другу и закрепили плот. А на длинный сук, гордо торчавший вверх, Дровосек привязал маленький флажок.

И плот отправился в далекое путешествие, в новые неизведанные земли.

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения:*

1) Какие чувства испытывала Коряга в окружении других бревен?

2) Какую пользу принесла Коряга дровосеку?

3) Какие выводы мы можем сделать?

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 5

Цель: *создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания, самораскрытия.*

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Упражнение «никто не знает»

Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «никто из вас не знает, что я (или у меня)...». Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. Каждого мяч должен побывать много раз.

Мини-лекция. Карта сказки

Любая сказка имеет свою жесткую структуру, которую вы найдете в любой сказке, кроме, может, медитативной, которую вы слушали на прошлом занятии. Так вот, есть такой замечательный исследователь сказок Владимир Яковлевич Пропп, который помог нам увидеть эту структуру и отличительные закономерности сказок. Как только нарушается эта структура, то это уже не сказка. Это может быть миф, легенда, притча, но не сказка. В.Я. Пропп прочитал и прослушал много-много сказок разных народов и понял, что волшебное во всех сказках появляется не случайно, есть свои правила волшебства, свой порядок. Вот по этим правилам и составлена карта сказки. Эта карта поможет тебе сочинить и свою сказку. За время сочинения сказки ты сможешь пережить множество чувств. Каких? Самых разных, но главные среди них – удивление и радость. Удивление от того, что узнаешь много неожиданного для себя о самом себе, своих устремлениях, победах, препятствиях, которые встают на твоём жизненном пути. А главное – ты научишься через сочиненную сказку находить выход из любой, даже самой сложной, ситуации, потому что твоя сказка, как и сказки великих сказочников, всегда хорошо заканчиваются.

Карта сказки

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Предписание или запрет | 20. Свадьба |
| 2. Нарушение предписания или запрета | 19. Наказание злодея |
| 3. Вредительство | 18. Ложного героя избличают |
| 4. Отъезд героя | 17. Узнавание героя |
| 5. Задача | 16. Беда исчезает |
| 6. Встреча с дарителем | 15. Трудные испытания |

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 7. Волшебные дары | 14. Ложный герой |
| 8. Появление героя | 13. Прибытие домой |
| 9. Появление злодея | 12. Возвращение героя |
| 10. Борьба героя и злодея. | 11. Победа героя. |

Задание. *Сочинение сказки*

Ведущий дает задание на сочинение сказки.

– Сегодня, ребята, у каждого из нас, будет возможность стать сказочником и сочинить собственную сказку. Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни сочинял разные истории, сказки, байки или анекдоты. Сейчас, вспоминая об этом, многие оживят ощущения творческого поиска, удовольствия, полета фантазии.

Сочинение историй – это само по себе психотерапевтическое занятие, ведь в свой творческий продукт человек вкладывает частичку внутренней реальности. Сказки, сочиняемые нами, не только отражают нашу внутреннюю реальность, проблемы, волнующие нас, но и активизируют бессознательные процессы, способствующие нашему личностному развитию и разрешению затруднений.

Участникам необходимо донести, что им не нужно обращать внимание на время, и не ограничивать себя в количестве страниц. Бывает, что кто-то из участников не дописал сказку. Можно предложить дописать ее дома.

Обсуждение. На этом этапе занятия участники делятся своими впечатлениями. Процесс сочинения сказки происходит на бессознательном уровне, т.е. это своего рода раскрытие того потенциала, который есть в каждом человеке, и сейчас у каждого появилась уникальная возможность активизировать свой творческий потенциал. Если кто-то из участников желает прочитать свою сказку вслух, то все слушают. Потом могут задать вопросы. Психолог помогает интерпретировать сказку.

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания

Цель: углубление процессов самораскрытия, поиск того, что отличает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций. Познание себя при помощи группы.

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Задание «Творческие силы».

– Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Каждый человек, безусловно, индивидуален в своем творчестве. Но в то же время у всех есть какие-то общие черты. Сегодня мы займемся тем, что составим обобщенный портрет творческой личности.

Первый этап. Каждый из вас сначала должен написать не менее десяти признаков, характеризующих творческую личность. При этом вы можете думать о тех людях, которых вы считаете творческими. Не забудьте и про себя, ведь у вас также есть элементы творческого мышления. На эту работу вам отводится 7 минут.

На *втором* этапе мы объединимся в круг и обсудим ваши предложения. Путем голосования наша группа составит обобщенный портрет творческой личности.

На *третьем* этапе каждый из вас будет оценен по этому обобщенному перечню качеств. Обсуждение.

Задание. Коллективное сочинение сказки.

Участникам дается задание – сочинить в группе сказку. Все садятся по кругу. Необходимо выбрать того, кто начнет сказку. Затем все участники вносят свою часть сочиненной истории. Можно оговорить условие: через три круга сказка должна закончиться.

Ведущий сидит в кругу участников, но не принимает участия в сочинении. Ведущий является наблюдателем и тщательно следит, чтобы соблюдалась структура сказки. Если участник, до которого доходит очередь сочинения, молчит и не может придумать дальнейший сюжет на счет ведущего: «Раз, два, три, четыре, пять!...», то он исключается из круга и отодвигается со стулом назад, вне круга. В конце остаются те, кто смог придумать сюжет.

После выполнения задания тех, кто остался в кругу рассказчиков, можно поздравить с титулом «Настоящий сказочник»!

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения:*

- 1) Сложно ли было выполнять задание?
 - 2) Что помешало участникам в выполнении задания и оказаться вне круга?
 - 3) Какие чувства испытывали участники на моменте приближения своей очереди?
 - 4) Что помогло участникам стать «настоящими сказочниками»?
- Прслушивание сказки «Королева».*

Сказка «Королева»

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 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.

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения:*

- 1) Как вы охарактеризуете Королеву?
- 2) Что огорчило Королеву?
- 3) Что помогло Королеве вернуться?
- 4) О чем сказка?

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 7

Цель: *развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; закрепление уверенности в себе.*

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Методика. Проведение методики полярных профилей

Рекомендуется в тех ситуациях, когда необходимо оперативно выявить уровень самооценки подростка или старшеклассника. Кроме того, заполнение бланка методики связано с самостоятельным анализом клиента своих собственных личностных и интеллектуальных качеств, активизацией его размышлений о самом себе, а также беседы со взрослым о своих достоинствах и недостатках.

Самооценка производится по 10-балльной системе. Профиль полученной самооценки вычерчивается графически на бланке.

Методика довольно проста в применении и обработке. В среднем подросток или юноша заполняет ее в течение 10-15 минут.

Предметом обсуждения на консультации становятся следующие вопросы:

– какие качества клиент оценивает либо предельно низко (в 1-2 балла), либо предельно высоко (в 9-10 баллов);

– как он сам объясняет свою самооценку, предоставленную в «крайних» баллах (приводит для подтверждения примеры из собственной жизни, ссылается на авторитетное для него мнение взрослого или значимого другого, предполагает данную самооценку интуитивно, без аргументации);

– какие свои качества клиент затрудняется оценить и почему.

На этом же бланке методики психолог может произвести оценку своего клиента по выделенным параметрам, а затем организовать диалог по сравнению полученной самооценки клиента и оценки психолога. Наиболее информативны те моменты методики, в которых мнения клиента и консультанта принципиально расходятся (см. приложение).

Задание. Техника решения сказочных задач.

Сейчас, ребята, я буду зачитывать вам сказки. В какой-то момент я остановлюсь и задам вам вопрос. Вам необходимо записать ответ, который *первый* вам приходит в голову. Ответы могут быть как сказочными, так и реальными. Главное, не надо думать долго. Всем понятно задание? Поехали!

Сказочные задачи

1. Решил Иван-Царевич поступить на службу к Бабе Яге, чтобы заработать Меч-Кладенец. А Баба Яга очень хитрой была: всем, кто хотел поступить к ней на службу, она всякие задания придумывала.

Вопрос: Какое задание она дала Ивану-Царевичу и почему?

2. Выехал Иван-Царевич из родного дома, чтобы невесту себе найти да белый свет посмотреть. Ехал, ехал да почти всю еду, что из дома прихватил, и съел. Осталась у него только одна горбушка хлеба. Вдруг видит – навстречу ему идет Старичок-Лесовичок, от голода спотыкайся.

Вопросы:

1) Что делать Ивану-Царевичу?

2) Что будет с ним, если он отдаст последний хлеб?

3. В одной сказочной стране есть Огненная река. Ничего живого не растет у ее берегов.

Вопрос: Как можно перейти Огненную реку?

4. Приехал Иван-Царевич в царство Змея Горыныча и вызвал его на бой.

Началась у них битва великая. Взмахнул Иван мечом и отрубил Змею одну голову. Да только Змей подхватил эту голову, провёл по ней Огненным пальцем, и голова на старое место встала.

Вопрос: Что нужно делать Ивану-Царевичу, чтобы одолеть Змея Горыныча?

5. Долго ехал Иван-Царевич и, наконец, приехал к замку Кащей Бессмертного. В том замке, в плену кощеёвом, жила невеста Ивана Василиса Прекрасная. Но не просто войти в замок – ведь охраняет его злой бессмертный Дракон.

Вопрос: Как Ивану-Царевичу войти в замок?

6. Шел Иван-Царевич по лесу заповедному и подошел к избушке на курьих ножках. Сказал он слова волшебные, чтобы она к нему повернулась (кстати, какие это слова?). Избушка повернулась, и вышла к нему Баба Яга: «Ага, коли ты сам ко мне пожаловал, дам я тебе три задания. Не выполнишь – голова с плеч!».

Вопрос: Какие задания она дала Ивану-Царевичу, и зачем ей нужно было, чтобы он делал именно это?

7. Далеко-далеко, там, где холодно и живут сильные ветры, есть Туманные Горы. Тот, кто ходил через Туманные Горы, говорит, что это плохое и опасное место. Дело в том, что в этих горах живут злые Тrolли. Это неприятные сказочные существа. Они очень любят путешественникам разные неприятности доставлять. То камень на голову норвят сбросить, то узкую тропинку ветками, да камнями завалят.

Вопрос: Как вы думаете, почему Тrolли вредят тем, кто идет через горы? Что можно сделать, чтобы пройти через Туманные Горы?

8. Под землей, в горах, живут маленькие человечки с длинными бородами.

Это Гномы. Они добывают золото и драгоценные камни.

Вопрос: Как вы думаете, что потом Гномы делают с золотом и драгоценными камнями? Расскажите подробно.

9. В одной сказочной стране жил-был старый Король. И была у него дочь единственная – красоты неопишуемой. Шло время, и Король чувствовал, что у него становится все меньше и меньше сил для того, чтобы управлять страной. И решил он тогда выдать дочь замуж за человека достойного, который мог бы управлять страной вместо старого Короля. Много женихов сваталось к Принцессе, но всем она отказывала.

Вопросы:

- 1) Как вы думаете, почему?
- 2) Что хотела Принцесса?
- 3) Какими качествами должен обладать тот, кто будет управлять страной вместо старого Короля?

10. На одном сказочном острове жило Чудо-Юдо. Мудрые люди говорили, что раньше Чудо-Юдо было прекрасным Принцем.

Вопросы:

- 1) Как вы думаете, кто и почему заколдовал Принца?
 - 2) Что нужно сделать, чтобы его расколдовать?
11. Женился Иван-Царевич на Марье Моревне. И остался у нее жить.

Случилось как-то Марье Моревне по делам уехать. Перед отъездом отдала она Ивану-Царевичу ключи от всех комнат и сказала: «Ты можешь везде ходить, но только за ту маленькую дверь не заглядывай». Сказала и уехала.

Вопрос:

- 1) Что сделал Иван-Царевич?
 - 2) Почему нельзя было заглядывать за маленькую дверь?
12. Захотел Кашей Бессмертный жениться на Василисе Прекрасной и задумал ее похитить. Птицы лесные рассказали об этом коварстве Василисе. Стала Василиса думать, как Кашея перехитрить и себя в обиду не дать.

Вопрос: Что придумала Василиса Прекрасная?

13. Один раз задумался Иван-Царевич: правду ли говорят, что Баба Яга такая злая и коварная?

Вопрос: А как вы думаете, почему Баба Яга иногда бывает злой и коварной?

14. После долгого путешествия и опасных приключений приехал Иван-Царевич домой. Заходит он во дворец, но никто его не узнает и не здоровается.

Вопрос: Что произошло, почему никто не узнает Ивана-Царевича?

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения:*

- 1) Понравилась ли вам техника?
- 2) В чем помогла вам данная техника решения сказочных задач?
- 3) Помогают ли нам в жизненных ситуациях используемые стратегии или нет?
- 4) Можно и нужно ли изменить выявленные жизненные стратегии? Для чего?

1. Завершение. Обратная связь.

2. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 8

Цель: углубление процессов самораскрытия, глубокого осмысления участниками группы представлений о своих недостатках и достоинствах, развитие навыков рефлексии, уточнению «образа-Я», выработке позитивного самоотношения. Развитие способности к спонтанному игровому общению.

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Игра «Бороться с недостатками? Развивать достоинства!»

Практически у каждого человека имеются недостатки. Относиться к ним можно по-разному: кто-то из всех сил борется с ними как со своими злейшими врагами, кто-то принимает их как естественную и гармоничную часть самого себя. Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно означает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам не хватает. Иными словами, фразу «я ленивый» можно произнести иначе: «мне не хватает трудолюбия». Или: «я робкий, застенчивый» легко переформулировать так: «мне не хватает уверенности в себе, решительности». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в

себе. Наверное, это продуктивнее, чем бороться с негативными качествами, верно?

Ведущий: Итак, предлагаю всем подумать минуту и выбрать то качество, которое, как вам кажется, развито у вас недостаточно. Произносить вслух это качество совсем необязательно – просто кивните, когда определитесь с ним.

(См. п. 4.3. Психологические игры, используемые в рамках тренинга по сказкотерапии данного пособия).

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения могут быть следующими:*

– Как проходил процесс создания спектакля?

– Сложно ли было найти идею, объединяющую таких разных героев?

– Удалось ли каждому актеру сыграть не просто выбранного персонажа, но и продемонстрировать нужное качество?

– Какие чувства вы испытывали, играя героя, так не похожего на вас?

– Понравилось ли вам быть обладателем качества, которого, как вам кажется, вам недостает?

Прслушивание притчи «Ворона и павлин».

Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что

уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...».

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения:*

- 1) Чему учит притча?
- 2) Какие качества выделяет автор в Вороне и Павлине?
- 3) Как относится Павлин к своим недостаткам?

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 9

Цель: *дать возможность «проиграть» мужские и женские стереотипы, осознать особенности этих культурных миров, самоопределиться в своем мире, научиться принимать и строить отношения с миром противоположного пола.*

Материал к занятию: занавес, разделяющий зал пополам; карточки с описанием свойств «мужского» и «женского» миров; предметы для оформления «мужского» и «женского» миров; бумага, мелки, карандаши; большие куски разноцветной ткани; магнитофон; музыка (медитативная, торжественная; 2 листа ватмана; микрофон; 6 чистых карточек; емкость для сжигания).

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Психологическая игра «Мальчики и девочки»

Комментарии к игре. Игра представляет собой комбинацию ситуации «проживания» и ценностного выбора. Она может проводиться как в классном коллективе, так и в сборной группе. В первом случае она, прежде всего, способствует развитию отношений внутри класса, во втором – личностному развитию участников.

Игра дает участникам возможность осознать себя «мужчинами» и «женщинами», почувствовать свою природу. Она также по-

могает взглянуть на противоположный пол, как на загадочный, привлекательный, незнакомый «народ», живущий по своим законам, обладающий своими традициями и обычаями. Как правило, после игры участники начинают относиться друг к другу с большим уважением, нежели до этого, и становятся более терпимыми.

(См. п. 4.3. Психологические игры, используемые в рамках тренинга по сказкотерапии данного пособия).

Обсуждение. *Вопросы для обсуждения:*

- 1) Понравилась ли вам игра?
- 2) На каком этапе было интереснее всего?
- 3) Что мешает нам формировать объективное восприятие?
- 4) Что такое стереотипы?
- 5) Нужно ли людям стереотипное мышление?
- 6) Помогает ли игра изменить стереотипное представление о противоположном поле?
- 7) Что нового вы для себя открыли?
- 8) Как можно использовать те знания, которые вы открыли для себя в игре?

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 10

Цель: *закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.*

Материал к занятию: листы ватмана, бумага, краски, маркеры, карандаши, мелки, магнитофон; музыка.

1. Ритуал приветствия

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Карусели»

Группа делится на две подгруппы и встает «круг в круг» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что нравится ему в этом человеке.

Задание. Техника «спонтанного рисования».

Здесь ведущим предлагается техника «спонтанного рисования», изложенная в разделе «Практические основы использования метода сказкотерапии», в пункте «Приемы и техники метода сказкотерапии».

Упражнение «Волшебный магазин»

Все садятся в круг.

Ведущий: *Наши занятия подходят к концу, и мы расстаемся. Мы с вами прошли длинный путь познания, раскрытия, преодолели многие трудности, окрепли, выросли. И теперь каждого из вас ждет награда.*

Ведущий становится с одним из участником (помощником), берет за руки. Вместе они образуют сомкнутыми руками ворота.

– Сейчас у каждого из вас будет уникальная возможность получить в нашем волшебном магазине то самое нужное и самое необходимое качество или способность, которое пожелаете. Вам дается немного времени хорошо подумать, какое качество вам нужно, для того, чтобы дальше продолжать свой жизненный путь. Там, в этом волшебном магазине есть всё. Добро пожаловать к нам!

Пример проведения данного упражнения представлен в разделе 4.3. «Психологические игры, используемые в рамках тренинга по сказкотерапии».

3. Завершение. Обратная связь.

4. Ритуал прощания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. – М., 1996. – 374 с.
2. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старого камина (сказки старого Балубу). – СПб., 2003. – 292 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2005. – 310 с.
4. Гнездилов А.В. Терапевтические сказки. Мелодии дождя на петербургских крышах. – СПб., 2003. – 224 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб., 2000. – 310 с.
6. Пропп В. Я. Русская сказка / отв. ред. К.В. Чистов, В.И. Еремина. – Л.: Изд-во ЛГУ им. А.А. Жданова, 1984. – 335 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2005. – 3-е изд., перераб. и доп. – 320 с.
8. Педагогическая психология : учебник / под ред. Н.В. Клюевой. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 399 с.
9. Л.Ф. Обухова. Учебник. – М., Российское педагог. агентство, 1996. – 374 с.; Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: монография // Мастера психологии. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.: ил.
10. Психология развития: хрестоматия. Часть II/ под ред. Е.Л. Солдатовой. – Челябинск: Изд-во ЮНрГУ, 2006. – 159 с.
11. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития: пер. с англ. – М.: «КогитоЦентр», 2000. – 350 с.
12. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 1994. – 320 с., ил.
13. Божович Л.И. Проблемы формирования личности/ под ред. Д.И. Фельдштейна. – 2-е изд. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
14. Мид М. Культура и мир детства. – М.: Наука, 1988.
15. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
16. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. – М.: Высшее образование; МГППУ, 2006. – 460 с.
17. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 4-е изд. – 176 с.
18. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох. – М.: Генезис, 1997. – 280 с.
19. Карабанова О. А. Ориентирующий образ в структуре социальной ситуации развития ребенка: от Л.С. Выготского к В.Я. Гальперину// Вестник московского университета. Серия 14. Психология. – 2012. – №4. – С. 73-82.

20. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
21. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. I. – 392 с., ил.
22. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997. – 298 с.
23. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.. Чудеса на песке: практикум по песочной терапии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2005. – 340 с., ил.
24. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игра с песком: практикум по песочной терапии. – СПб: Изд-во «Речь», 2015. – 256 с.
25. Электронный ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
26. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

Бланк методики полярных профилей

Ф.И. _____

Возраст _____

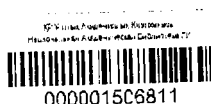
Пол _____

Дата _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Вспыльчивый											Сдержанный
Лицемерный											Искренний
Пессимист											Оптимист
Тревожный											Спокойный
Разбросанный											Целеустремленный
Замкнутый											Общительный
Легкомысленный											Серьезный
Возбудимый											Уравновешенный
Уступчивый											Принципальный
«Высочка»											Скромный
Безвольный											Волевой
Глупый											Умный
Агрессивный											Миротлюбивый
Ранимый											Невозмутимый
Грубоватый											Тактичный
Ленивый											Трудолюбивый
Черствый											Отзывчивый
Злой											Добрый
Пассивный											Активный
Самовлюбленный											Самокритичный

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Сказкотерапия как направление современной практической психологии.....	4
2. Психологические основы Комплексной Сказкотерапии.....	9
3. Подростково-юношеский период как этап формирования ценностных ориентиров	23
4. Практические основы использования метода сказкотерапии.....	31
4.1. Особенности индивидуальной и групповой работы	32
4.2. Приемы и техники метода сказкотерапии	35
4.3. Психологические игры, используемые в рамках тренинга по сказкотерапии	48
5. Применение песочной терапии в работе психолога	59
6. Программа тренинга по сказкотерапии с детьми подросткового и юношеского возраста.....	70
6.1. Цели и структура тренинга по сказкотерапии.....	70
6.2. Правила для участников тренинга.....	73
6.3. План тренинговых занятий	75
6.4. Тренинг по сказкотерапии с детьми подросткового и юношеского возраста.....	76
ЛИТЕРАТУРА	103
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	105



Учебно-методическое издание

**Шерьязданова Хорлан Токтамысовна
Исхакова Эльзара Варисовна**

**СКАЗКОТЕРАПИЯ
КАК МЕТОД
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО
И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

Учебно-методическое пособие

Редактор Э.А. Сулейменова

Дизайн и компьютерная верстка: К.С. Умирбекова

ИБ № 8673

Подписано в печать 10.11.15. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 6,75 п.л. Тираж 300 экз. Заказ №3206.

Издательский дом «Қазақ университеті»

Қазақського національного університету ім. аль-Фарабі.

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».

НОВЫЕ КНИГИ

издательского дома «ҚАЗАҚ УНИВЕРСИТЕТІ»

Болтаева Ә.М. Психологиялық ғылыми зерттеулерді ұйымдастыру: оқу құралы. – 2015. – 164 б.

ISBN 978-601-04-1143-2

Оқу құралы жоғары оқу орындарының магистранттары, докторанттары мен студенттеріне және оқытушыларға, зерттеуші-психолог, педагог-психолог мамандарға арналып жазылған. Оқу құралы 6M050300 – Психология мамандығы бойынша элективті пәндер каталогына сәйкес. Бұл оқу құралын психология ғылымының теориялық және қолданбалық зерттеу салаларына қызығушылық танытатын көпшілік оқырмандар да пайдалана алады.

Сост.: Айсұлтанова К.А., Атабаева Г.К., Жанадилова З.М. Методическое разработка по английскому языку по формированию навыков профессионального общения. – 2015. – 78 с.

ISBN 978-601-04-1327-6

Методическая разработка предназначена для студентов специальности «Психология». Содержит тексты, отражающие ряд тем по специальности, а также необходимый комплекс упражнений к каждому тексту, направленный на расширение профессиональной лексики. Тексты носят изучающий характер. Разработка включает также глоссарий, содержащий наиболее употребительную лексику по специальности.

Ким А.М., Хон Н.Н., Ахметова Д.Б., Джаркешев К.И. Эмоциональный интеллект в работе тренера и преподавателя физвоспитания: учебное пособие. – 2015. – 145 с.

ISBN 978-601-04-1136-4

В работе раскрыта роль эмоционального интеллекта в работе современного преподавателя физвоспитания и тренера в различных видах спорта. Необходимо развитие эмоционального интеллекта связано с инновационными преобразованиями в высшей школе Казахстана. Представлены практические рекомендации и упражнения по развитию эмоционального интеллекта. Пособие предназначено будущим тренерам, преподавателям физвоспитания и спортивным менеджерам, оно поможет им сформировать первоначальное представление о роли эмоционального интеллекта в спорте, выбрать тему курсовой и выпускной работы, познакомит с существующей литературой. Пособие также может представлять интерес для спортивных психологов и широкого круга читателей.

Садваксова З.М., Зарубаева В.В. Девиантология: учебное пособие. – 2015. – 256 с.

ISBN 978-601-04-1149-4

В учебном пособии рассматриваются психолого-педагогические основы, концепции, подходы, технологии, модели, методы, формы, зарубежный опыт в работе с детьми девиантного поведения. Предлагаются практико-ориентированные задания для студентов.

Пособие полезно для вузов, слушателей курсов повышения квалификации, специалистов в социально-педагогической сфере.

Мукашева А.Б., Вишневская А.В. Психолого-педагогическая диагностика уровня готовности социального педагога к работе с одаренными детьми: учебно-методическое пособие. – 2015. – 83 с.

ISBN 978-601-04-1123-4

В данном пособии раскрываются практические основы диагностики уровня готовности социальных педагогов к работе с одаренными детьми. Пособие содержит тестовые методики диагностики готовности к работе с одаренными детьми.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов и магистрантов педагогических специальностей, а также для слушателей курсов повышения квалификации. Пособие может быть интересно всем, кто занимается проблемами одаренных детей.

По вопросам приобретения обращаться в отдел продаж и маркетинга издательского дома «Қазақ университеті». Контактные тел.: 8 (727) 377-34-11.

E-mail: baspa@kaznu.kz, сайт: www.magkaznu.com.



КАЗАҚ
УНИВЕРСИТЕТІ
БАСПАҒЫ