

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ»
МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МЕЖДУНАРОДНОЕ СООБЩЕСТВО СКАЗКОТЕРАПЕВТОВ
ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ

*ПЯТЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ
СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ
ФЕСТИВАЛЬ*

***«ПСИХОЛОГИЯ СКАЗКИ
И СКАЗКА ПСИХОЛОГИИ»***

Сборник материалов

Москва 2013

ББК 88,8
УДК 159.9

Пятый Международный сказкотерапевтический фестиваль «Психология сказки и Сказка психологии»: Материалы фестиваля / Под ред. И.В.Вачкова. – Москва, 2013.

Редакционный совет:

Забродин Юрий Михайлович – председатель
Мелентьева Ольга Станиславовна – зам. председателя
Вачков Игорь Викторович – научный редактор

В сборнике представлены научные статьи, в которых отражается уникальность и полифункциональность сказкотерапии, возможности использования сказкотерапии как направления практической психологии в образовании и за его пределами.
Публикуется по материалам Пятый международного сказкотерапевтического фестиваля, состоявшегося в Москве 1-2 февраля 2013 года.

© Авторы, 2013
© Международное Сообщество сказкотерапевтов, 2013
© Центр Практической психологии образования, 2013



Общероссийская общественная организация
«Федерация психологов образования России»

Контактные телефоны:
8(495) 623-26-63 8(916) 5131271

www.roscopy.ru
roscopy.ru@gmail.com

ISBN 978-5-9900872-9-3



9 785990 087293

Раздел 1. Теоретические аспекты сказкотерапии

Вачков И.В.,

доктор психологических наук, профессор МГППУ,
президент Сообщества сказкотерапевтов,
Москва

КЛАССИФИКАЦИЯ СКАЗОК В СКАЗКОТЕРАПИИ

В настоящее время среди сказкотерапевтов широко известна типология сказок, предложенная Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, которая включает в себя художественные (народные и авторские), психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические, медитативные.

Как справедливо указывает сама Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, художественные сказки имеют и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический и даже медитативный аспекты. Уже этот факт, на наш взгляд, свидетельствует о некоторых недостатках предлагаемой ею типологии сказок, главным из которых является неясность критерия классификации. Действительно, если народные сказки (и плюс к ним мифы, притчи, истории) отнесены к художественным, то, получается, что они не могут быть психотерапевтическими, в то время, как их терапевтический потенциал часто значительно превосходит возможности многих специально созданных в лечебных целях сказочных историй. Кроме того, остается не вполне ясным, почему группа «авторские» выделяется только в этом виде сказок, хотя, очевидно, что они присутствуют и в других видах.

Отталкиваясь от типологии Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, предлагаю собственную классификацию сказок, используемых в настоящее время в сказкотерапии.

На наш взгляд, более правомерным было бы разделение всей совокупности сказок на фольклорные и авторские. При этом в обоих типах сказок можно выделить развлекательные, художественные, дидактические и психологические. Последний тип сказок включает медитативные, психокоррекционные, психотерапевтические и развивающие. Как легко увидеть, нами введен еще один вид сказок, которого нет в типологии Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой: психологические сказки.

Основным критерием классификации может служить такой очевидный параметр, легко выделяемый почти в любой (особенно в авторской) сказке, как цель воздействия сказки на слушателя (читателя). Вторым параметром является уровень квалификации специалиста, воздействующего с помощью сказки на другого человека.

Цель *развлекательной* сказки очевидна из названия. Использовать этот тип сказок может любой хороший (и даже не очень) рассказчик, который вовсе и не обязан быть специалистом: психологом, педагогом или сказкотерапевтом.

Художественная сказка преследует эстетические цели, среди которых развитие умений понимать и чувствовать искусство, способность наслаждаться красотой слова. Именно такой тип сказок, пожалуй, особенно интересен литературоведам и филологам.

В последние годы со стороны очень многих учителей-предметников, воспитателей дошкольных образовательных учреждений и других педагогов усилился интерес к сказке и сказкотерапии. Однако думается, что они, не будучи профессиональными психологами, в большей степени ориентированы на *дидактическую* сказку, преследующую обучающие и воспитательные цели. В частности, в качестве одной из таких целей может выступить формирование знаний в определенной области, «упакованных» в сказочную форму.

Если все предыдущие типы сказок могут применять люди, не имеющие отношения к профессии психолога (в принципе, это могут делать и родители в отношении своих детей), то *психологические* сказки являются, по-видимому, вотчиной специалиста-психолога и, прежде всего, психолога-сказкотерапевта. Психологическая сказка не сводится ни к развлекательной, ни к художественной, ни к дидактической, хотя, пожалуй, и должна увлекать

(развлекать), и быть художественной по форме, и содержать в себе немалый дидактический потенциал. Балансируя на грани литературного творчества, дидактической работы и формирования мотивации слушателя, психолог-сказкотерапевт должен свои важнейшие цели видеть в другой области: в области создания особого сказочного психологического мира.

Целями психологической сказки выступают: раскрытие перед человеком глубин его собственного внутреннего мира, развитие его самосознания, знакомство с основными психологическими понятиями, помощь на пути становления его личности. Эти обобщенные цели конкретизируются в целях медиативной, психокоррекционной, психотерапевтической и развивающей сказок, о чем пойдет речь ниже.

Поскольку названные виды психологической сказки достаточно известны (их цели определены в работах Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой), то есть смысл более подробно остановиться на введенном нами виде сказок — развивающих.

В качестве **рабочего определения психологической развивающей сказки** можно принять следующее: *содержащая вымысел авторская история, содействующая оптимальному ходу естественного психического развития и содержащая в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека. Ее цель — открытие человеку богатств его психики с целью помощи в осознании своих особенностей.*

Правомерно ли говорить о новом типе сказок, новом по отношению к традиционно выделяемым специалистами?

Покажем, чем отличаются развивающие сказки от медитативных, психотерапевтических и психокоррекционных и чем они сходны.

Развивающие и медитативные сказки

Их *сходство* заключается, прежде всего, в том, что 1) и в тех и других происходит глубокое погружение слушающего в сказочный процесс через обращение к своим внутренним состояниям и пробуждение личностных потенциалов человека; 2) эти сказки необходимо читать и слушать не походя, не между делом, а в специально созданных условиях; 3) и те, и другие сказки содержат в себе позитивные модели внутренних состояний, сообщаемые бессознательно.

Развивающие сказки при этом могут быть медитативными (их также стоит слушать под музыку, закрыв глаза и погружаясь в состояние релаксации), а могут и не быть таковыми.

В последнем случае легко обнаружить *различия* между этими типами сказок: 1) в медитативных сказках отсутствуют конфликты и отрицательные персонажи, а в развивающих они вполне возможны; 2) достижение релаксационного состояния при слушании развивающих сказок, в отличие от медитативных, не является обязательным, напротив, они могут иметь мобилизующий характер; 3) медитативные сказки могут иметь своим материалом не только явления внутреннего мира человека, как развивающие, но и образцы внешних для него отношений между людьми.

Развивающие и психокоррекционные сказки

Согласно Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение; при этом под коррекцией она понимает «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Такая трактовка понятия психокоррекции представляется не вполне справедливой, поскольку изменение поведения выступает целью ряда бихевиористски ориентированных направлений психотерапии (именно поэтому такие сказки на Западе носят название психотерапевтических историй), а значит, стирается грань между терапией и коррекцией, теряется основание для выделения психокоррекционных сказок в отдельную группу. Однако если принять несколько иное понимание психокоррекции — как психологического воздействия на отдельные структуры психики с целью позитивного изменения — то такой вид сказок, как психокоррекционные обретает право на существование. Под целями такими сказок мы будем подразумевать продуктивное влияние на решение клиентами психологических проблем, одним из последствий которого должно стать изменение поведения.

Сходство развивающих сказок с психокоррекционными можно найти в следующем: 1) и в том, и в другом случае события, происходящие с героем (героями), должны быть похожими на реальные ситуации из жизни человека; 2) ребенок или взрослый через сказку обретает возможность осознать свои собственные переживания, отдельные психологические характеристики; 3) альтернативные модели поведения, понятые благодаря сказке, помогают человеку увидеть разные грани возникающих ситуаций и найти в ней новые смыслы.

Различия между этими типами сказок могут быть обнаружены в: 1) отсутствии в развивающих сказках прямой аналогии между жизнью человека и сказочного героя в силу большей обобщенности сюжета; 2) разной целевой ориентации: у развивающей — на личностное развитие путем осознания своих особенностей, у психокоррекционной сказки — на изменение психических структур человека в сторону, желательную для психолога; 3) более объемной области предполагаемых изменений человека в результате воздействия развивающей сказки — не только в конкретных поведенческих проявлениях, как в случае психокоррекционных сказок, но и в изменении смыслов и ценностей.

Развивающие и психотерапевтические сказки

Сходство этих двух видов сказок, пожалуй, более значительно, чем различие. Его можно увидеть при анализе следующих моментов: 1) обращение к глубинному Я человека, его важнейшим смыслообразующим содержаниям; 2) стремление помочь в более осознанном отношении к самому себе, миру, другим людям, а при необходимости — в изменении этого отношения; 3) оказание психологической поддержки и избавление от страданий и негативных переживаний, связанных с какой-либо проблемной жизненной ситуацией или психоэмоциональной травмой.

Различия развивающих и психотерапевтических сказок имеют, по-видимому, принципиальный характер и заключаются в следующем: 1) развивающие сказки не являются прямой аналогией индивидуальных эго-процессов конкретного человека (разумеется, если не брать во внимание неизбежные проекции самого автора), а для многих психотерапевтических сказок это очень важно; 2) развивающие сказки в большей степени ориентированы на задачи улучшения качества обычной жизни человека и его развитие по сравнению с психотерапевтическими, особенно нужными именно в ситуации жизненных трудностей; 3) развивающие сказки, как правило, пишутся автором-психологом, а психотерапевтические часто создаются самим клиентом.

Итак, выявленные посредством анализа специфические черты психологических развивающих сказок позволяют говорить о существовании в рамках сказкотерапии еще одного вида сказок, область применения которого достаточно широка.

Панфилова М.А.

доцент кафедры клинической психологии ГБОУ ВПО МГМСУ им.
А.И.Евдокимова Минздравсоцразвития РФ,
кандидат психологических наук,
Москва

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Возможности сказкотерапии в детской клинической психологии безграничны. Сказка применима для психокоррекционной и психотерапевтической работы. Через сказку мы можем помогать решать внутриличностные и межличностные проблемы ребёнка, научить его бороться с болезнями, со страхами, формировать понимание этих болезней и страхов в безопасной и в то же время интересной для них форме, моделировать негативные ситуации, способы их разрешения и дальнейшего предупреждения в будущем, тем самым снижая имеющиеся травмирующие переживания у детей. При этом используются не только народные или авторские сказки, которыми богата литература, но и специально созданные сказки.

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребёнка. Под психокоррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребёнку смысла происходящего, настоящего или будущего события, тем самым корригируя отдельные эмоциональные или поведенческие реакции.

Психотерапевтические сказки раскрывают глубинный смысл происходящих событий, «врачуют» душу, помогают увидеть происходящее с другой стороны. Они не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.

Психотерапевтические сказки создаются специально для сказкотерапии, они сочиняются по проблемам, характерным для того контингента, с которым работает психолог; иногда сказка пишется для конкретного клиента. К психотерапевтическим сказкам можно отнести также и сказки самого клиента, сказки, сочинённые совместно с клиентом, притчи, истории Ветхого Завета.

И.В.Вачков вводит новый вид сказок: психологические сказки (*психосказки*). Такие сказки должны быть художественными по форме и содержать в себе психотерапевтический потенциал. Их целями являются: раскрытие перед ребёнком глубин его собственного внутреннего мира, развитие его самосознания, знакомство с основными психологическими понятиями, помощь на пути становления его личности. Можно дать следующее определение *психологической сказке*: это содержащая вымысел авторская история, содействующая оптимальному ходу естественного психического развития детей через развитие самосознания и содержащая в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека.

В отличие от диагностических и адаптационных, дидактических сказок, где активен внешний диалог ребёнка со взрослым, сказки коррекционные и психотерапевтические созданы для внутренней работы самого ребёнка. Обсуждения и беседы возможны только по инициативе детей. Сам текст таких сказок создан именно таким образом, чтобы учитывать особенности переживаний, проблемы, возрастные возможности и пр. Ребёнок только слушает сказку, и дальнейшее направление работы психолога полностью зависит от его восприятия. Прогнозы относительно коррекционного и психотерапевтического эффекта не делает психолог, так как это просто невозможно. Информация воспринимается в каждом случае по-разному. Процесс психокоррекции и психотерапии уникальный.

Поющий цветок (для детей от 4 до 8 лет)

Автор: Панфилова М.А.

Цель: изменить отношение к режиму дня, создать мотивацию на здоровый образ жизни.

В одном доме жил-был Поющий Цветок. Вообще-то это комнатное растение, с длинным зелёным стеблем и листьями, похожими на гладкие, атласные ленты. Но раз в год, в начале лета у него появлялись чудесные цветы, которые напоминали крупные золотистые колокольчики. Они мелодично звенели, когда цветок поливали или рыхлили его землю. Но самым удивительным было пение этих колокольчиков на закате летнего дня. Все растения и птицы замирали в эти минуты и восхищались волшебными звуками. Но эта песня отнимала много сил у Поющего Цветка, ему требовался отдых. Цветок ставили в тёмное место, чтобы листья замедляли свой рост и не вытягивали бы из клубня питательные вещества. Затем его подкармливали, удобряли, и на следующий год он продолжал радовать всех своим пением. Но однажды Поющий Цветок очень загордился собой:

– Я могу своим пением покорять весь мир!

– Как же ты будешь покорять, если большую половину своей жизни ты спишь? – возразил ему воробей, который ловко примостился на подоконнике.

– А я не буду спать! Буду петь круглый год! – ответил Поющий Цветок.

Так он и сделал. Перелётные птицы улетали в тёплые края, деревья сбрасывали листву, все готовились к отдыху. Но цветок продолжал петь, правда, все меньше радости

звучало в его мелодиях, меньше волшебства. Может быть, потому что против всех законов природы Поющий Цветок отказывал себе в отдыхе? Скоро изменились его колокольчики, они стали бледные и вялые. А песня исчезла совсем.

– Что же ты не поёшь? – спросил его всё тот же воробей.

– Не могу, не получается, - грустно отвечал цветок.

– Конечно! – произнёс воробей. – Ведь ты потратил все силы, а новые не накопил. Нам воробьям, как всему живому, тоже нужно накапливать силы, а не только их тратить. Поэтому мы кушаем разнообразную пищу, спим нужное количество времени, дышим свежим воздухом. А иначе крылышки слабеют, глазки тускнеют, да и заболеть ведь так не долго.

– По-моему, я уже заболел, голоса совсем нет. Что же теперь мне делать? – спросил приунывший цветок.

– Теперь уж лечиться, а затем отдыхать, чтобы следующим летом ты смог нас вновь радовать волшебным пением своих колокольчиков, - посоветовал Поющему Цветку воробей.

Амурчик Сольми (для детей от 5 до 12 лет)

Автор: Лукьянченко Е.А., Панфилова М.А.

Цель: помочь ребенку принять себя таким, какой он есть - со всеми недостатками, в том числе и физическими.

Ты когда-нибудь слышал про амурчиков? Они как обычные дети, только с маленькими крылышками на спине. Живут амурчики на небе, но часто смотрят на землю: очень им интересно знать, чем дети занимаются, во что играют.

Однажды амурчик Сольми увидел, как дети купаются в реке. Был теплый денёк, светило солнце, дети плескались, брызгались, плавали, играли в надувной мяч. Было видно, что им действительно весело. И Сольми, конечно, тоже захотелось искупаться. Он позвал папу. Но папа сказал, что амурчикам нельзя плавать, потому что крылышки намокнут и станут слишком тяжелыми. Папа заметил, как расстроился Сольми от его слов и добавил, что хотя плавать и нельзя, но заходить в воду по колени можно. Бродить по воде тоже очень приятно. И все-таки Сольми был огорчен. Он никак не мог смириться с мыслью, что не сможет играть в воде с земными детьми. И вот, когда пляж опустел, на него слетел маленький амурчик. Сначала он зашёл в воду по щиколотку. Вода была еще тёплой. Она ласково цекотала его ноги. Сольми осмелел. Он зашел по колени, потом по пояс, по шейку и попытался плыть, но не смог. Ведь чтобы уметь плавать, надо этому долго учиться. А амурчик не умел плавать, да и за спиной у него были мокрые крылышки, которые тянули вниз. Сольми испугался и закричал: «Помогите!»

К счастью, в это время по пляжу шёл Спасатель. Он увидел, что кто-то барахтается в воде и бросился на помощь. Спасатель вытащил амурчика на берег и аккуратно вытер его полотенцем. Сольми расплакался. Он рассказал Спасателю про то, как увидел детей купающихся в реке, как ему тоже захотелось, но папа сказал «нельзя», как не послушался папу... Спасатель вздохнул и рассказал Сольми свою историю: «Ты знаешь, когда мне было столько же лет, сколько тебе сейчас я был болен и врачи не разрешали мне прыгать. Они и сейчас не разрешают. Сначала я очень расстраивался, а потом подумал. Я не могу прыгать, но могу делать много других интересных дел. Врачи советовали мне заняться плаванием. И я начал учиться плавать. Я очень много тренировался и теперь так хорошо плаваю, что работаю спасателем. Тебя вот сегодня из воды вытащил – значит, не зря я учился!» Помолчав, Спасатель добавил: «Я могу плавать, но никогда не смогу летать. Мы с тобой очень разные, но это не значит, что кто-то из нас лучше или хуже».

Они посидели еще немного молча. Слезы высохли. Крылья тоже. Амурчику пора было лететь домой. Сольми улыбнулся. Он вспомнил, что скоро у амурчиков соревнования по полётам на облаках. Сольми очень любил кататься на облачках, и был очень умелым наездником. Он сможет показать хороший результат, если постарается. Когда-нибудь о своих успехах он обязательно расскажет Спасателю».

«ЛЕНИВАЯ» ПСИХОЛОГИЯ В СКАЗКОТЕРАПИИ

Что такое «Лень?» Интерес к данному феномену неиссякаем как в житейском, так и в научном плане. В основном Лень рассматривается преимущественно как негативное явление. В большинстве сказок к ленивым барышням сформировано явно пренебрежительное отношение. Уродливые ленивые сестрицы, как правило, противопоставляются привлекательной трудолюбивой героине. Лень обличают, гонят от дома к дому, нигде нет ей пристанища, все стремятся от нее избавиться, потому что она «мать всех пороков». «Ленивый всегда позади»; «Лентяй и сидеть устает»; «Ленивый и в своей избе промокнет»; «станешь лениваться – будешь с сумой волочиться»; «праздный мозг – мастерская дьявола»; «под лежащий камень вода не течет» – можно привести множество пословиц, поговорок, сказок, притч, разоблачающих Лень.

В данной статье позволим все же высказать несколько доводов в защиту Лени. Лень считается результатом гибкого ума: «Ленивые и, вследствие этого, более хитроумные мужчины выдавали очередную машинку, как только возникала угроза, что их попросят помочь» – говорил С.Н.Паркинсон. Лень благословят: «Благословенна лень, томительнейший плен, когда проснуться лень и сну отдаться лень» – восклицал А.Вознесенский. Считается, что лень – главная характеристика самого загадочного философа античности, «человека мира» Диогена. И вообще Лень – спутница многих философов. Лень находят полезной передышкой от усталости «Лень – вселенская, усталь веков, передышка среди сверхскоростей» – писала И.Снегова. Лень оптимизирует состояние человека: «Весь день прогуливаю лень. И зверски всех люблю!» – удивляется сам себе С.Черный.

В народных сказках ленивые герои, (чаще мужчины!), бывают довольно привлекательными персонажами. Возможно, потому что не боятся показать себя такими, какие они есть. И еще они с легкостью исполняют все мечты человека, на самом деле ленивого от природы, и одновременно стыдящегося данного порока. Один только Емеля, любимым занятием которого было исключительно вылеживание на печи, «по щучьему веленью, по своему хотенью» имел все, что ему было необходимо: деревья пилились, дрова рубились, ведра сами наполнялись водой и шли в избу, и даже невесту не пришлось Емеле завоевывать. Исключительно только для ленивого могла быть создана «скатерть-самобранка», которая могла накормить всю семью. Ковер-самолет, сапоги-скороходы – все это мечты ленивых, которые, кстати сказать, сбылись уже сегодня.

Как видим, если бы не Лень, не рождалось бы спонтанное, продуктивное творчество! Думается, что в пословице «Лень одежду бережет» скрыт глубокий смысл, ведь Лень помогает человеку сохранить энергию. Лень не дает хандрить и печалиться, это просто лень. Ленивые герои предстают как веселые и жизнерадостные счастливики, которым благоприятствует судьба.

В русской педагогике к данному понятию впервые обратился П.Ф.Каптерев в своей работе «О лени» еще в 1903 году. Обличая обломовщину, вместе с тем, автор пишет: «Ленивый человек в некоторой степени философ, он скептически относится к суетне и хлопотам жизни. Работа необходима, но возможно наименьшая. К чему работать излишне, более чем необходимо? Зачем гнаться за большими средствами или увлекаться честолюбием?» [1]. Не в этом ли девиз оптимальной жизнедеятельности психологически здорового, не изнуренного, счастливого человека?

Г.Уоллес, размышляя над искусством мышления, и ссылаясь на многочисленные примеры величайших мировых открытий (Ч.Дарвин, И.Гельмгольц, А.Пуанкаре), выделяет одну из важнейших стадий решения творческой задачи, которую называет стадией «созревания» или «инкубации». Инкубация – это именно тот необходимый отрезок време-

ни, который полностью свободен от размышлений. Более того, это должно быть умственной релаксацией, сопровождающейся настоящей ленью. Часто такое состояние безделья необходимо, оно предшествует насыщенному и бесперебойному фантазированию. Именно тогда и наступает долгожданный инсайт, появляется счастливая идея, сопровождающаяся удовлетворением и радостью. Стадия инкубации, которую выделяет Г. Уоллес, очень важна, т.к. само разрешение проблемы невозможно без некоторого отвлечения и даже сознательно-го забвения ее.

Современные исследователи, все чаще обращая внимание на нужность Лени, считают ее многоликим явлением. Одной из необходимых форм Лени является «ленивая психология», именно так нарекли данный вид работы будущие психологи на одном из семинаров при ознакомлении с возможностями использования некоторых проективных методик («Путешествие вглубь себя», «Каракули», «Клякса») в сказкотерапии. Далее приведем лишь некоторые аргументы, высказанные ими.

«Картины являются сами собой. Над составлением сказки задумываться не приходилось. Сюжет приходил в голову произвольно. Никогда не думала, что в простых каплях краски можно найти реальные образы, из которых легко складывается сказка» (Л. Ю.)

«Меня воодушевила методика «Каракули», я снова попала в любимый поток творчества. Причем творчества без привычных для него мук. Для меня было открытием, что можно творить легко и без усилий. Мне очень понравилось писать сказку. Все время хотелось ее ладить, корректировать доводить до идеала. Самое прекрасное в этой методике, что сказку хочется сделать красивой и позитивной. Техника клякса поразила своей художественной составляющей. Забыв о задании, я принялась одну за одной рисовать картинки. Если в технике «Каракули» еще нужно применить воображение, то в технике «Клякса» образ может получиться достаточно четким, похожим на образы, которые я уже видела» (Е. С.).

«Техника сочинения сказки по рисунку произвела на меня неизгладимое впечатление. Нарисовав свои «каракули», я стала их внимательно разглядывать. Образы выплывали постепенно, все больше и больше удивляя меня. Через некоторое время сюжет сказки сложился мгновенно, как цветные стеклышки складываются в красивое изображение при повороте калейдоскопа. Я эту сказку, в прямом смысле слова, «пропустила» через себя» (Е.Д.)

«Написав сказку, я поняла, что даже если у человека нет таланта в написании произведений, то чувством и теплотой строки, сказки появляются сами собой» (М.М.)

«Первым, что увидела в своем рисунке, был большой белый парус, не было сомнений, что это кораблик, плывущий по морю в хорошую солнечную погоду. Далее возникла трудность, кто плывет на нем? Всмотревшись в свои каракули повнимательнее, вдруг увидела, что это желудь, ура!!! И на душе стало так здорово, и весело!!! Дальше, когда закрыла глаза, практически вся сказка проплыла у меня перед глазами в образах. Некоторое затруднение возникло с именем желудя, трудно было придумать, ничего не нравилось, и вдруг всплыло в сознании - Дубравушка!!! Вот оно! Это то, что надо. И снова – дикий восторг! А ведь мне всегда было сложно, что-либо придумывать» (Т.А.)

Безусловно, ленивая психология лишь кажется таковой. Видимость этой лени можно сравнить с видимостью лени при написании стихотворения, что было метко подмечено в свое время В. Маяковским:

*Я раньше думал -
книги делаются так:
пришел поэт,
легко разжал уста,
и сразу запел вдохновенный простак –
пожалуйста!
А оказывается -
прежде чем начнет петься,*

*долго ходят, размолов от брожения,
и тихо барахтаются в тине сердца
глупая вошла воображения.*

Пока выкипачивают, рифмами пиликают

Как видим, за всей видимостью легкости творчества самого психолога и клиента стоит тяжелая работа обоих. Только тогда это превращается в настоящее искусство. Любой клиент самостоятельно совершает невидимую душевную работу, прежде чем обратиться за помощью. Не случайно именно с застарелыми ранами психологическая работа с использованием проективных методик и продолжением их в сказкотерапии, более эффективна (что называется, проблема «отстоялась»). Психолог, прежде чем стать мастером своего дела не устанно трудится, изучает различные техники, накапливает знания, приобретает опыт, спотыкается, ошибается, выгорает... Ведь стадии, на которой можно и даже нужно немного полениться (стадии инкубации), по Г.Уоллесу, предшествует стадия приготовления (сбора необходимой информации). По сути, и психолог, и клиент проходят данную стадию, прежде чем выйти на уровень «ленивой психологии». И только тогда может наступить долгожданная стадия просветления для обоих. Далее идет проверка (взвешивается и рассматривается достоверность и ценность новой идеи), и подведение итогов.

Таким образом, возможности «ленивой психологии» в сказкотерапии довольно велики. Умеренная Лень и, главное, Лень вовремя, защищает психолога от профессионального выгорания, сохраняет психологическое здоровье, оптимизирует деятельность, способствует творчеству. «Ленивая психология» в сказкотерапии позволяет сопровождать клиента по его уникальному миру легко, радостно, безболезненно и без препятствий. А клиенту – позволяет самому разобраться в собственных проблемах, переосмыслить прошлое, настоящее и выстроить планы на будущее.

Литература

Каптерев П.Ф. О лени // Развитие личности. 1999. № 2. С. 104 – 139.

Маяковский В. Облако в штанах. Электронный ресурс. Режим доступа: [<http://mayakovskiy.ouc.ru/oblako-v-shtanah.html>]

Уоллес Г. Стадии решения мыслительной задачи. Электронный ресурс. Режим доступа: [<http://www.psychology-online.net/articles/doc-1318.html>].

Буренкова Е.В., ПГУ ПИ им. В.Г. Белинского,
Вирясова Е.И., ПМК№1

Пенза

АВОСЬ, НЕБОСЬ ДА КАК-НИБУДЬ: БИТВА В ПУТИ

Целительный смысл сказки отражается в метафоричности и иносказательности, где витиеватым, замысловато-незамысловатым языком ведают о жизненном пути, о важных смыслах и ценностях человека, тех, что помогает и выживать и жить достойно.

Волшебная русская сказка. В сказке, как правило, главный герой отправляется в путь благодаря вынуждающим его к путешествию обстоятельствам. В пути ему встречаются помощники, попадают некие волшебные предметы. И для достижения основной цели герой вынужден лицом к лицу встретиться со злодеем в их неизбежной битве, «сражаются с противоборствующей силой, разгадывают трудные задачи, похищают важные и нужные предметы и совершают иные нетривиальные поступки» [1].

Какое же значение имеет битва в пути героя? Что такое «битва» в метафорическом смысле сказки и в психологическом и философском смысле в реальности человека? Какие задачи необходимо решить герою в битве?

Битва – действие неоднозначное, в ней сосуществует множество смыслов, и важным

является не только результат – победа или поражение, со-творение или разрушение, – но и собственно процесс взаимодействия героя со злом. Зло, как правило, – это то, что стоит преградой на пути к желаемому. Поэтому битва в сказочно-метафорическом смысле есть внутренний процесс взаимодействия с теневыми сторонами Я, где герой проявляет себя в определенной ипостаси, актуализируя стратегии поведения, позволяющие не только выжить, но и заявить о способности достойно жить.

«Один-на-один» встретиться со злом, добиться цели, отстоять собственную позицию, проявить волю – вот некоторые из задач, которые решает герой, словно определяя место в жизни для самого себя либо через служение высшей цели, либо через реализацию собственной мечты.

Все битвы совершаются в одиночку. Ведь «именно наше одиночество позволяет раскрыться нашей уникальности. Чем больше мы сливаемся с окружающими, чем меньше мы от них отличаемся, тем ниже наше индивидуальное развитие, тем меньше мы соответствуем великим целям Вселенной, для которой мы созданы» [3, с. 75].

Так, внешняя и реализуемая борьба, прежде всего, происходит во внутренней реальности человека. «Внутренняя реальность – субъективное пространство восприятия индивида, которое включает в себя самую разнообразную жизнь внутренних переживаний, размышлений, рефлексии. Именно сквозь призму внутренней реальности человек обычно смотрит на окружающий его внешний мир» [1].

В сказке этот аспект видимый, он выражается в «проверке на доброе сердце» в преддверии битвы, и когда герой встречается с помощником или дарителем, и когда герой проходит испытание. Здесь на первый план выходит сомнение как необходимый ресурс для изменений и личностного роста. В сомнении проявляется двойственность восприятия себя, собственных действий и поступков (как некая возможность «посмотреть на себя со стороны»), что в свою очередь предполагает не только выбор дальнейшего действия, но и рождает ответственность за сделанные шаги. Именно этот аспект, на наш взгляд, и является ключевым в преодолении и достижении цели и воплощении мечты.

Битва Героя. Интересно поиграть с буквами слова «битва». У каждого могут возникнуть собственные ассоциации, которые с одной стороны раскрывают специфику отношения к битве как к таковой, с другой – определяют ассоциативный смысл слова. Например: Б – борьба, И – игра, Т – творчество, В – воля, А – активность. То есть, битва может рассматриваться и как борьба за жизнь и как процесс активного взаимодействия, где проявляется воля человека, его творчество и способность к игре.

Таким образом, битва в психологическом смысле нами определяется как процесс активного взаимодействия двух сторон, где каждый отстаивает свою позицию, используя актуальные для него способы защиты и нападения. Стратегии поведения в битве рассматриваются нами как способы совладания с внешней или внутренней реальностью.

Как же бьется герой? Вспомним расхожую русскую поговорку – «Русский крепок на трех сваях – авось, небось да как-нибудь». В ней заложен удивительный смысл совладающих стратегий поведения русского героя:

Авось (а-во-се) – «А вот так!» – человек крепко, упорно, уверенно стоит на своем, и поколебать его очень трудно;

Небось (не-бо-се) – «Нет, не так!» – отчетливое стремление действовать наперекор – врагам ли, обстоятельствам жизни, трудностям природы;

Как-нибудь (как ни будь) – «Во что бы то ни стало!» – любым способом достигнуть цели, дойти до нее даже наперекор здравому смыслу, как бы то ни было, чего бы это ни стоило [2].

Эти «три сваи» как правила поведения героя в битве – быть собой, активно действовать против трудностей, во что бы то ни стало добиваться поставленной цели. И в этом достижении герой обретает счастье, «воцаряясь», т.е., приобретая более высокий социальный статус.

«В русском языке ... слово счастье ... этимологизируется как своя часть, как доля,

выпадающая каждому человеку от Бога. Доля эта может быть трудной, полной испытаний и невзгод, но с точки зрения русского человека – все равно счастье, ибо это дарованная от Бога судьба, твоя часть общего земного пути, пройденного твоим народом» [2].

Битва на пути становления неизбежна, преодоление собственных ограничений становится одной из основных задач человека в жизни при становлении собственного Я и создания собственного «царства». И, как пишет Г.Б.Бедненко, «легких путей не бывает, и кажущаяся победа оказывается коварным обманом и поражением, но герой вновь идет в бой. ... Таким образом, у героя сказки всегда есть возможность, шанс победить и воцариться. ... Потому сказка – это путь смертного, человека, героя своей уникальной жизни» [1].

Авось, небось да как-нибудь каждый из нас достигает своего трудного счастья на жизненном пути.

Интересно, что тело, разум и душа – это тоже своего рода триединые «сваи» человека в его жизненных выборах, которые настаивают на своем (тело), подвергают сомнению (разум), действуют во что бы то ни стало (душа). И одной из главных битв, которая совершается во внутреннем мире человека, является воссоединение этих трех ипостасей, что возможно лишь в кругу со-творчества, поддержки и уважения. Как в сказочной битве, победа героя возможна лишь тогда, когда он проявляет уважение к врагу, интерес к его существу, внимание к его уязвимым местам, настойчивость в преодолении.

И вступить в бой – это открыться и встретиться «глаза-в-глаза» со своими ограничениями, страхами, переживаниями, с «врагами», что являются преградой на пути к счастью. И в этом смысле становление и индивидуация человека являются своего рода «битвой» за собственное уникальное Я.

Литература:

Бедненко Г.Б. Миф и сказка в психологической практике: дискурс символического текста (Доклад, прочитанный на 2-й международной юнгианской конференции) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.maap.ru/library/book/35/>

Миронова Т.Л. Русский крепок на трех сваях – «авось», «небось» и «как-нибудь» [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.christian-spirit.ru/v76/76.\(10\).htm](http://www.christian-spirit.ru/v76/76.(10).htm)

Холлис Дж. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М.: Когито-Центр, 2010. 192 с.

Раздел 2. Потенциалы сказкотерапии в психологической работе с дошкольниками, школьниками и их родителями

Силина О.В.,
АНОО «Гимназия «Виктория»,
Москва

СОЗДАВАЯ ГРАНИЦЫ СКАЗКОЙ...

Существует две группы детей, которые чаще других сталкиваются с трудностями адаптации и коммуникации, особенно, если речь идет о новом коллективе, новой социальной ситуации. В условиях общеобразовательной школы к ним можно отнести застенчивых и гиперактивных детей. При начале регулярного обучения у детей меняется картина мира, начинает главенствовать «нужно» над «хочу», им приходится подчиняться правилам, конструктивно контактировать с окружающими детьми и взрослыми. Для выделенных групп детей такая ситуация часто оказывается стрессовой и приводит к негативным последствиям, вплоть до отказа от посещения школы. Причинами могут служить различные факторы, поэтому остановимся на следующем: несформированности психологических границ у детей указанных групп.

Для начала определимся, что мы будем считать психологическими границами. За более определенное возьмем следующее: «психологические (когнитивные, эмоциональные и поведенческие) маркеры, отделяющие область приватности одного человека от другого» (С.К.Нартова-Бочавер). В дошкольном возрасте важно показать детям их наличие и дать возможность их чувствовать, основываясь на одном из самых важных индикаторов: личный дискомфорт. Данное чувство границ в дальнейшем перерастает в чувство собственного достоинства, уверенность в себе, умение говорить «нет», что к подростковому возрасту приводит к формированию устойчивой «Я-концепции». Группа гиперактивных детей и застенчивых сходны тем, что их психологические границы несформированы: у первой группы они чрезвычайно широкие, диффузные, размытые, а у застенчивых детей они сильно смещены «к телу», чрезвычайно узкие. Однако их объединяет слабость контроля и регуляции психологических границ, а также их «чувствования» и способов защиты. Например, для гиперактивных детей подходит следующая метафора: «Все, что я вижу – мое». Для застенчивых детей, наоборот: «Если что-то заметно, оно уже не мое». Т.е., данные группы характеризуют разнонаправленные процессы развития психологических границ: желание постоянного расширения и сужения, что позволяет предположить изначально нарушенный процесс формирования границ. Феноменологический смысл психологических границ составляет успешность адаптации, коммуникации и личностного развития ребенка, поэтому в профилактической и коррекционной работе необходимо уделять должное внимание развитию данного явления психологической жизни человека.

В условиях школьного обучения дети указанных категорий испытывают определенные трудности в общении и обучении. Основная трудность работы психолога с данными категориями детей состоит в создании устойчивого и продуктивного личностного контакта, являющегося условием эффективности психологического воздействия. Поэтому на помощь мне пришла сказкотерапия, которая дает возможность установить контакт на опосредованном уровне, через сказочных героев, метафоры и пр. Работа со сказкой позволяет сразу же проиграть и прожить желаемое поведение. Таким образом, сказка удовлетворяет потребность детей в безопасности. Сказка позволяет преодолеть первичное напряжение, т.к. переносит в пространство воображения, в котором существует огромное разнообразие моделей поведения и возможность их сиюминутного применения. Важно, что использование сказки позволяет более четко ограничивать пространство допустимых и неприемлемых поступков с помощью многочисленных средств (сказочные герои, события, волшебство и пр.). Таким образом, сказка изначально дает более широкое жизненное пространство, характеризую-

щееся высоким уровнем безопасности и большими возможностями личностного развития.

Итак, перейдем к детальному рассмотрению методики работы. Как уже говорилось выше, моя работа с гиперактивными и застенчивыми детьми предполагает развитие их психологических границ, процессов контроля, регуляции, активности, т.е., уточнение и чувствование своего пространства и пространства другого человека. В своей работе я опираюсь на общеметодологические принципы психологии: детерминизма, системности, развития, субъектности, целостности. Детерминистский тезис о действии «внешних причин через внутренние условия» (С.Л.Рубинштейн) применительно к психологическим границам можно понимать следующим образом: действуя на реальный мир и в реальном мире, субъект вынужден будет изменять собственное психологическое пространство, регулировать собственные границы. Это служит причиной личностной трансформации и развития субъектности. Развитие происходит «во внутреннем пространстве личности», которое можно рассматривать как пространство связи с другими людьми. Таким образом, обозначается переход от пространства «интра-индивидуального» к «интер-индивидуальному» (В.А.Петровский).

Принцип системности позволяет объяснить опосредованность психологических границ предметным миром, т.е., осваивая совместную деятельность, человек познает и развивает границы своего Я. Принцип субъектности выступает целеполагающим и может быть рассмотрен как результат развития устойчивой конструктивной автономности и способности контролировать состояние психологических границ. Рассмотрение субъектности как способности личности к активности, быть «носителем идеи Я» требует четкого выделения себя из среды, обособленности от среды, но и в равной степени возможности контактировать со средой. Т.е., субъектность может рассматриваться с одной стороны как результат развития психологических границ, а с другой – детерминировать формирование устойчивых границ Я. Условно можно сказать, что субъектность – это мера полноты «присутствия» (М.Хайдеггер) и представленности человека в мире. Целостность же человеческой личности должна переживаться как единство между различными гранями бытия человека.

Сказкотерапия обеспечивает детям единство сознания и бытия, т.к. переключаясь на уровень воображения, метафоры, дети одновременно начинают не только «говорить» сказочным языком, но и «жить» в сказке. Это позволяет достичь конгруэнтности ситуации, ее естественности и создает все условия для эффективности терапевтической работы. Итак, опираясь на предложенную методологию, перейдем к описанию непосредственно методики работы. Суть ее заключается в следующем. На начальном этапе я предлагаю ребенку сочинить сказку о каком-либо герое, наделенном характеристиками ребенка. Например, гиперактивному ребенку я предлагаю в качестве героя ураган, вулкан, шторм и пр. Т.е., выбираю такого персонажа, у которого неограничен запас энергии, присутствует в высокой степени свобода передвижения и тенденции «захвата», интервенции в чужое пространство, нарушения границ. Для застенчивых детей выбираю персонажей с низкой энергетикой, например, цветок, улитку, маленькое деревце, свечку и пр. Т.е., выбираю таких героев, у которых психологические границы очерчены их телом или имеют возможность перемещаться внутрь и состояние которых сильно зависит от внешних факторов, действий окружающих. Сказка в данном случае помогает очертить психологические границы ребенка, используя его характерологические особенности. Это значит, что, перевоплощаясь в сказочный персонаж, ребенок действует из своей «жизненной» роли, расширяя возможности своего поведения. Большим плюсом в этой ситуации является естественность поведения, что позволяет экологично подходить к вопросу коррекции поведения у ребенка, не создавая для него стрессовых ситуаций.

Постепенно я пробую расширить репертуар сказочных взаимодействий, вводя новых персонажей, которых обычно играю сама. На первых этапах я использую нейтральных героев, обычно не вызывающих сильных эмоций. Например, в работе с гиперактивным ребенком, который играет ураган, я могу стать человеком, который сидит дома и смотрит в окно. Т.е., кем-то, исключенным из ситуации, не имеющим отношения к происходящему. Реакция

на введенного героя служит индикатором дальнейшего развития событий. Ребенок может не отреагировать на введенного героя, и сказка на этом заканчивается, как правило, т.к. нет достаточного уровня энергии, интереса и актуальности ситуации. Однако может произойти другая ситуация, когда ребенок по каким-то причинам воспринимает вспомогательного персонажа как «заслуживающего внимания» и активно взаимодействует с ним. В данной ситуации важно отметить, какой полюс шкалы «плохой – хороший» занимает герой. Я обычно подстраиваюсь под ребенка и начинаю играть партию, заданную ребенком: узнаю характеристики героя и действую сообразно им. Таким образом, создается некоторый сказочный сюжет, мир, в котором ребенок проживает свои возможности.

Каким образом происходит развитие психологических границ? Сказка обладает необходимым ресурсом для этого, а именно: она позволяет ставить препятствия, создавать конфликтные ситуации. Это необходимое условие развития психологических границ, т.к. в конфликте, осознании какой-либо трудности происходит осознание «границы контакта» (Ф.Перлз), своих возможностей. Но если реальные условия у гиперактивных и застенчивых детей «включают» устоявшиеся паттерны поведения, то сказочная ситуация позволяет подходить к проблеме творчески, находя новые способы реагирования. Таким образом, наличие препятствий в «сказочной» работе является основным механизмом развития психологических границ. Сказка дает детям возможность безопасного столкновения с проблемами, трудностями и мотивирует на их преодоление творческими, новыми способами. Препграда, препятствие стимулирует застенчивых детей к более активным действиям, а гиперактивных – к контролю собственных желаний.

Используя сказочное пространство, легко обосновать применение некоторых провокаций (в сказке возможно все): ты делай это, а этого не делай. Ребенок совершает разрешенное действие, обучаясь взаимодействию, формируя границы Я, но также развивает самоконтроль (не делая чего-то определенного). Вспомним: «Возьми Жар-птицу, но клетку не трогай». Детям с гиперактивностью и застенчивостью важно говорить об этом, т.к. для первой категории этот посыл выступает запретом, который нужно обязательно выполнить, иначе будут последствия, а для второй категории это дополнительная возможность расширить собственной психологическое пространство, это стимул к действию. Таким образом, один и тот же прием позволяет одним детям дать свободу действий, а другим, наоборот, сформировать процессы саморегуляции.

В процессе игры полезно вводить положительных персонажей, которые заставляют искать ребенка собственные психологические ресурсы, позволяющие преодолеть трудности. Например, в примере в сказке с ураганом ребенок нашел «добрую скалу, за которую он может зацепиться и не дуть сильно». Под скалой он имел в виду папу, которого он «побаивается и поэтому будет вспоминать всякий раз, когда захочется побезобразничать». Положительные персонажи обычно «кочуют» от занятия к занятию так же, как и отрицательные. Это сильные образы, которые вызывают большой отклик. В работе я обычно исхожу из потребностей ребенка и проигрываю сказочные ситуации с любимыми персонажами столько раз, сколько необходимо ребенку, не ограничивая количество сессий. Отрицательные герои часто возникают самопроизвольно, т.к. детям необходимо какое-либо препятствие. На мой взгляд, это доказывает мнение о том, что дети нуждаются в ограничениях собственной свободы, которая их сильно пугает.

Следует сказать, что для указанных групп детей целесообразно вводить новых персонажей последовательно, т.к. указанные две группы детей объединяют их слабые границы, сложности в установлении продуктивных контактов, поэтому для более устойчивого и продуктивного контакта сказочных героев необходимо вводить постепенно, предоставляя ребенку возможность развивать различные аспекты психологических границ. Поэтому приблизительная схема работы может выглядеть следующим образом: представление героя с характеристиками ребенка – сочинение ребенком (или совместно с ним) сказки о герое – ввод нейтрального персонажа – появление положительного / отрицательного героя – обсуждение занятия.

Очень важно простимулировать творческий потенциал ребенка в решении возникшего сказочного затруднения. Этого можно добиться с помощью возрождения или перевоплощения отрицательного героя, который часто символизирует препятствие, конфликт, вводя новых персонажей, превосходящих ребенка силами и возможностями, создавая новый сказочный сюжет и помещая туда героя ребенка и пр. Т.е. развитие психологических границ с помощью сказкотерапии происходит по следующей схеме: создание развивающей среды – стимуляция творческого потенциала ребенка по поиску многочисленных путей решения проблемы – тренировка и закрепление полученных навыков. Окончанием сказкотерапевтического воздействия можно считать смену сказочного сценария на более благоприятный, адаптивный, конструктивный.

Остановимся подробнее на этапе обсуждения. Это очень важная и ответственная часть занятия. Я обычно делаю это следующим образом:

Понравилась ли тебе наша сказка? Что именно понравилось и не понравилось?

Какое у тебя сейчас настроение?

Что самое главное было для тебя в сказке?

Что было самым трудным в сказке?

После этого я предлагаю ребенку нарисовать самый яркий момент сказки. Часто возникают такие ситуации, когда дети начинают «понимать» сказку и интерпретировать ее в терминах реальной жизни. В данной ситуации важно помочь ребенку найти ресурсные состояния, которые он может использовать для решения возникающих проблем, развития навыков самоконтроля и пр. Т.е., «перевести» волшебные предметы и явления на язык жизни ребенка. Важно, чтобы ребенок ушел с занятия с положительными эмоциями, необходимо отметить, что он сделал хорошо, чего добился, чему научился. Я говорю даже о самых незначительных вещах: один раз не стал кричать, а сказал тихо, улыбался больше, чем в прошлый раз и пр. Сказкотерапия дает для этого большие возможности.

Возникает вопрос о целесообразности такого достаточно директивного подхода к работе с детьми. Почему я иду не «от клиента», а привношу много «от себя»? Застенчивые и гиперактивные дети больше других нуждаются в ограничениях, которые их успокаивают и вселяют уверенность. Застенчивым детям сложно самим определить тему и цель занятия, т.к. снижена способность устанавливать контакт. Гиперактивные дети, чувствуя рамки, учатся самоконтролю и принятию ограничений. Поэтому я считаю, что директивность в данном случае оправдана.

В завершение хотелось бы обсудить роль психолога в терапевтическом процессе. Я занимаю активную позицию, являясь полноправным участником сочинения и разыгрывания сказки, что является необходимым условием продуктивности работы, т.к. дает ребенку возможность почувствовать психологические границы как собственные, так и чужие. Самое же главное, что дает психолог в сказкотерапевтическом процессе ребенку – это понимание того, что он не один, что у него есть возможность «спрятаться» на законных основаниях в свой мир и пожить своей жизнью, которую мы, взрослые, часто отбираем у детей. Ведь когда есть тот, кто разделяет твои фантазии, жить уже становится легче.

СКАЗКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Современная дошкольная педагогическая практика убедительно показывает, что в начале систематического посещения группы детского сада каждый ребенок так или иначе переживает период адаптации. Ведь при переходе к новому укладу жизни для ребенка обычно меняется не только привычная домашняя обстановка, но и в большинстве случаев, хотя бы частично, изменяются режим дня и особенности питания. Кроме того, в условиях детского сада ребенок знакомится и начинает взаимодействовать со многими новыми взрослыми и сверстниками, попадает в другую систему межличностных отношений. Поэтому вполне естественно, что в это время ребенок испытывает дополнительные физические и эмоциональные нагрузки.

О трудностях, которые возникают в период адаптации детей, говорят многочисленные вопросы родителей и воспитателей к педагогу-психологу в детском саду и обращения родителей за помощью к специалистам различных психологических консультаций, в том числе, работающих в заочном дистанционном режиме. Вэтих запросах взрослые нередко делятся своими сомнениями и переживаниями, искренне выражают волнение и беспокойство по поводу сложностей, которые возникают у детей в новых обстоятельствах. Довольно часто проблемные ситуации бывают вызваны заметным снижением общего эмоционального фона ребенка, его повышенной ситуативной тревожностью, которые, в свою очередь, обусловлены негативным восприятием детского сада в целом. Напряженное и нестабильное эмоциональное состояние ребенка мешает ему чувствовать себя спокойно и уверенно, не дает возможности проявлять необходимые навыки самообслуживания и самостоятельность, не позволяет быстро и активно включиться в жизнь группы, затрудняет общение со взрослыми и сверстниками.

При легкой адаптации эмоциональное состояние ребенка становится устойчивым уже в течение первого месяца. К концу этого периода у ребенка обычно нормализуется аппетит, налаживается сон и, как правило, не возникают острые простудные заболевания. Тяжелая адаптация может растянуться на несколько месяцев и часто сопровождается устойчивыми нарушениями аппетита, сна, расстройствами поведения, невротическими реакциями, различными длительными заболеваниями и, в целом, характеризуется задержкой темпов физического и психического развития ребенка. Такие ярко выраженные негативные проявления адаптации ребенка к детскому саду в раннем и дошкольном возрасте могут быть прогностическими для характеристики динамики состояния его здоровья в процессе адаптации к школе. В связи с этим сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в период адаптации к детскому саду являются важными задачами как для родителей, так и для педагогов ДОУ.

Можно ли сделать адаптацию менее болезненной для ребенка? Конечно, можно! В настоящее время существует целый ряд широко известных и общепризнанных рекомендаций, следуя которым родителям можно и нужно постепенно готовить ребенка к детскому саду и успешно помогать ему в ходе социализации.

Мы предлагаем из опыта нашей психолого-педагогической работы еще один *интересный и увлекательный способ* разрешения различных эмоциональных и поведенческих проблем ребенка, который возможно использовать в период адаптации к детскому саду как отдельно, так и совместно с другими профилактическими и воспитательными мерами, – это *рассказывать ребенку сказку!*

Почему именно сказку? Потому, что ребенок-дошкольник постоянно живет в мире огромного множества ярких образов. Он не только легко их воспринимает и тонко чувствуй-

ет, но и мыслит образами. Если бы мы, взрослые, смогли посмотреть на мир вокруг нас глазами ребенка-дошкольника, то увидели бы пестрый и бурлящий «поток» разнообразных картинок, которые быстро сменяют одна другую, как серия цветных фотографий, слайдов, либо как видеofilm или рекламный ролик с компьютерными спецэффектами. Конечно, это метафора. Но она отражает существо процесса как нельзя лучше. Этот «поток» чередующихся образов у ребенка-дошкольника можно описать так: он быстрый, стремительный, иногда неуправляемый, особенно у впечатлительных и подвижных детей. Обычно хаотичный и беспорядочный, часто непонятный самому ребенку и, чем младше ребенок, тем более «расплывчатые и нечеткие» изображения «рисуются» в его воображении.

Отсюда перед взрослыми в общении с ребенком-дошкольником встают соответствующие задачи: говорить с ребенком на одном языке, т.е., на языке ярких и выразительных образов; немного «замедлять» этот стремительный поток и «направлять» его в определенную сторону; помогать «увидеть» большинство образов более четкими и конкретными, делать их ближе и понятнее для самого ребенка. Решать эти задачи можно через активное речевое общение взрослого и ребенка с помощью сказки, причем *сказки, специально придуманной взрослым* с учетом основных принципов ее построения и рассказанной ребенку в определенный и подходящий для этого момент времени.

Почему именно «специально придуманной» сказки, ведь издавна хорошо известно большое воспитательное значение фольклорных и литературных сказок? Безусловно, многие родители и воспитатели с раннего детства традиционно используют разнообразные сказки для развития и обучения детей. Однако не всегда «под рукой» может оказаться нужная и точно подходящая по смыслу и содержанию народная или авторская сказка. «Готовая» сказка может только лишь отчасти касаться тех проблем индивидуального развития ребенка, которые возникают на пути его развития. «Готовая» сказка может быть слишком длинной или чрезмерно сложной, либо совсем не подходящей по теме к данному конкретному случаю. Поэтому заинтересованному и думающему взрослому желательно научиться сочинять для ребенка сказки, чтобы, играя и разговаривая с ним, постепенно и «незаметно» способствовать его гармоничному психическому развитию.

Главная цель наших сказок – это профилактика эмоционального состояния детей раннего и младшего дошкольного возраста в период адаптации к условиям группы детского сада, развитие у детей уверенности в своих силах и снижение ситуативной тревожности. Для этого в сказках необходимо создавать различные эмоционально положительные и привлекательные для маленького ребенка образы: всего детского сада в целом, его новой группы в детском саду, воспитателей, сверстников, игрушек, важных событий дня, основных социально-психологических умений и навыков у детей, особенностей их поведения и т.д. Придумывать и рассказывать такие сказки может не только педагог-психолог детского сада, но и воспитатели группы, родители, бабушки, дедушки и другие близкие для ребенка взрослые, неравнодушные и внимательные к эмоциональному состоянию малыша в этот непростой для него период жизни.

Перечислим важные моменты создания сказки в период адаптации ребенка к группе детского сада.

Прежде всего, сочиняемая сказка должна соответствовать основным требованиям, которые сформулированы М.А. Панфиловой для авторской терапевтической сказки в работе с дошкольниками.

Такая сказка не должна быть очень длинной и утомительной для ребенка, при необходимости она может состоять из нескольких частей или быть «многосерийной».

В сказке происходят естественные события из жизни детей раннего и дошкольного возраста, соблюдается принцип правдоподобия.

Сказка рассказывается неторопливо, с яркой интонацией и выразительной мимикой.

В сказке используются только понятные слова для конкретного ребенка, т.е., индивидуально учитывается общий уровень развития ребенка, его актуальный активный и пассивный словарный запас.

В сюжет сказки включаются реальные события из жизни ребенка, тогда отдельные детали и подробности повествования становятся для него особенно близкими и понятными. Например, в описании облика сказочного героя ребенок может узнать свою одежду, обувь, черты своей внешности, в играх персонажей – свои любимые игрушки и занятия, в поведении героев – действия и поступки знакомых взрослых и сверстников.

В тексте используются преимущественно простые и короткие предложения, а различные художественные описания не перегружаются эпитетами, сравнениями и оборотами.

Количество героев в сказке примерно соответствует числу полных лет ребенка и всего в рассказ обычно вводится не более 4-5 героев.

Сказка наполняется различными стереотипными образами, известными ребенку. Например, людьми, животными, растениями, птицами, объектами неживой природы (той частью природы, на которую ребенок уже обращал внимание в своем опыте). Используются образы сказочных и литературных персонажей, героев мультфильмов, уже известных ребенку, любимые игрушки, привычная одежда, обувь, мебель и т.д. Лучше употреблять уменьшительные и ласкательные формы слов, например, «горка», «речка», «ручеек», «юбочка», «заинька» и т.д.

В сказке не рекомендуется использовать имена родственников ребенка и тех детей, которых хорошо знает; собственное имя ребенка не дается ни одному из героев.

Для детей раннего возраста и младших дошкольников сказка не только выразительно рассказывается, но и одновременно разыгрывается и показывается взрослым на игрушках или куклах – героях-персонажах; игрушки и куклы тщательно подбираются по принципу правдоподобия. Желательно, чтобы в наборе были как большие, так и маленькие фигурки животных (мама и детеныш), кукла мама (папа, бабушка, воспитатель и т.п.) и куклы дети (мальчик и девочка), одетые в простую и понятную одежду.

Ведущие и предпочитаемые схемы построения сюжета сказки - «Положительная модель», «Снежный ком», «Матрешка» (по М.А.Панфиловой), которые предполагают, что действующий персонаж сказки обладает каким-то одним или несколькими положительными качествами, свойствами, умениями, навыками, привычками и т.п. Например, сказочный герой что-то очень любит, с удовольствием что-либо делает сам или хочет и стремится чему-то научиться, либо он проявляет и демонстрирует какие-нибудь важные и ценные качества и свойства в поведении: самостоятельно одевается и раздевается, убирает игрушки, слушается старших, не боится и т.д. В таком случае главная задача для автора сказки – образно выразить, как это полезно (приятно, радостно, удобно, весело и т.п.), иметь такое качество или умение. Рассказать об этом надо увлекательно и так, чтобы ребенку захотелось быть похожим на сказочного героя. По этим же схемам можно строить сказочный сюжет на основе более подробного позитивного описания, как рядовых, так и не совсем обычных событий, которые происходят в группе детского сада.

Сказка может рассказываться ребенку неоднократно, возможно ее повторение без изменений и с небольшими изменениями, уточнениями и вариациями. Например, используются другие имена кукол-детей, заменяются лесные персонажи, выбираются иные события, описываются другие действия воспитателя и детей в группе детского сада.

В конце сказки взрослый не делает какие-либо итоговые назидательные комментарии, не проводит сравнения, а после рассказа – избегает конкретных рекомендаций и наставлений, так как яркие образы главных героев, их действия и сказочные события сами передают ребенку основной смысл содержания сказки.

Рассказывая и разыгрывая такую сказку, мы четко понимаем, что те изменения в поведении ребенка, которые взрослые хотят и надеются увидеть, далеко не всегда происходят быстро. Тем не менее, опыт работы показывает, что если сказки находят живой эмоциональный отклик у ребенка, если он внимательно их слушает, если сюжет и содержание вызывают у него интерес, то с течением времени направленные смысловые акценты сказок, несомненно, способствуют постепенным положительным изменениям в поведении ребенка.

В тех случаях, когда родители совместно с воспитателями и психологом детского сада как можно чаще используют в общении с ребенком свои авторские сказки, профилактический эффект усиливается и достигается значительно быстрее.

В заключение приведем пример одного из вариантов сказки на тему «Детский сад».

В одном большом городе жила мама. У нее была дочка Марфуша. А еще у нее был сыночек Петруша. У Марфуши была длинная красивая косичка с бантиком на конце. У Петруши волосы были совсем короткие, и он носил на голове красную шапочку с небольшим козырьком. Сначала Марфуша и Петруша были совсем маленькими. Потом они подросли, им исполнилось каждому по три года, и они стали ходить в детский сад.

Рано утром Марфуша и Петруша вместе с мамой приходили в детский сад. А вечером после работы мама забирала ребятшек домой. Марфуше и Петруше очень нравилось в детском саду. Они с удовольствием играли в свои любимые игрушки, рисовали цветными карандашами и гуляли на площадке с другими детьми.

Однажды мама забрала Марфушу и Петрушу из детского сада, и по дороге домой они все вместе зашли в парк. В парке дети весело бегали по дорожкам, собирали осенние листочки, подбирали лесные орехи, каштаны и желуди. И тут они увидели белочек. Это была Мама-Белочка и ее Бельчонок. Они тоже собирали лесные орехи, желуди и каштаны. Белочка и Бельчонок заметили детей и спросили их:

– Откуда вы идете?

– Мы идем из детского сада! – весело ответили Марфуша и Петруша.

– А что такое детский сад? – спросила Белочка.

– В детский сад приходят дети, в нашей группе есть мальчики и девочки. У каждого есть свой шкафчик в раздевалке, у каждого есть своя удобная кроватка в спальне и у каждого есть свой стульчик. В детском саду много игрушек, и мы строим из кубиков дома и дорогу, играем в куклы, ставим машинки в гараж, рисуем цветными карандашами, поём песенки и слушаем сказку.

Марфуша и Петруша пригласили Бельчонка в свой детский сад, и он пообещал прийти к ним в гости на следующий день.

Жежеря Т.В.,
ГБОУ детский сад №114
Москва

ИГРОВОЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «ДАВАЙ ЗАГЛЯНЕМ В СКАЗКУ»

Рекомендации по проведению занятия

В основе данного игрового коррекционно-развивающего занятия лежит сказкотерапия. В сказке задействованы все сенсорные каналы, отсутствуют осуждения, назидания. Педагог активно включается в совместное эмоциональное переживание с детьми, является активным участником занятия, поэтому так же выполняет правила, безоценочно принимает ответы, фантазии детей, занимает поддерживающую позицию.

При необходимости в начале занятия педагог напоминает правила поведения в кабинете.

В процессе практической работы допустимо как сокращение количества игр, так и внесение различных дополнений, в соответствии с возрастом, состоянием, потребностями и индивидуальными особенностями детей. Можно занятие разделить на две части.

Цели и задачи игрового занятия

Цели: способствовать формированию дружеских взаимоотношений детей в группе, сплочению детского коллектива, развитие самосознания, осознания своей схожести с други-

ми и поиск индивидуальных особенностей.

Задачи:

Образовательные: обучение рассказыванию; закрепление умения правильно формулировать ответы на поставленные вопросы; закрепление знаний о свойстве воды.

Воспитательные: развитие коммуникативных качеств, игровых навыков, произвольного поведения; развитие уверенности в себе; формирование дружеских взаимоотношений; воспитание сочувствия, сопереживания к ближнему.

Коррекционные: развитие внимания, творческого воображения, восприятия, речи, мелкой моторики; коррекция и профилактика страхов; обучение способам телесного выражения различных эмоциональных состояний; групповое сплочение, принятие друг друга; развитие рефлексивных навыков; развитие сильного плавного направленного выдоха, активизация губных мышц; развитие ловкости, координации.

Оборудование: большое зеркало; магнитофон с аудиозаписью звуков природы; цветные карандаши; бланки, на которых нарисована извилистая речка; вода; пластмассовые стаканчики; бумажные кораблики; шнурки; кубики; песочница с песком; сказочный игрушечный зверёк в виде игрушки; игрушка «Мечталов»; леденцы; пульверизатор с тёплой водой; салфетки.

Структура и форма занятия

Время занятия: 20-25 мин.

Возраст детей: 5 – 7 лет.

Количество детей: от 4 до 6. В работу группы можно включать другого педагога, помощника педагога.

Место проведения: кабинет педагога-психолога.

Форма организации занятия:

Подготовительная часть включает ритуал приветствия в виде вхождения в сказку с помощью зеркала, а так же двигательные игры-разминки, направленные на сплочение группы, снижение эмоционального и мышечного напряжения и т. д.

Основная часть: чтение сказки, выполнение различных заданий направленных на развитие творческого воображения, сенсорного восприятия, внимания, речи, мелкой моторики, уверенности в себе, коррекции страхов и т.д.

Заключительная часть представляет собой обсуждение произошедшего (что понравилось, что запомнилось и т.д.) для осмысления, эмоционального отреагирования, рефлексии, а также ритуал прощания, выхода из сказочного мира (с помощью зеркала).

Ход занятия

Педагог говорит о том, что сегодня детей ждёт путешествие в сказку, а чтобы войти в сказочный мир надо посмотреться в зеркало. Дети смотрятся в зеркало и после этого садятся в круг. Педагог предлагает послушать начало сказки.

Педагог: *Далеко-далёко, в прекрасном зелёном лесу, окруженном рекой, на красивой полянке жили маленькие человечки - гномики. И жили они... Ребята придумайте, в чем жили эти гномики?* (Дети высказывают свои предположения, а педагог фиксирует ответы для диагностики). *Послушайте дальше. Каждое утро они начинали с того, что вставали с кровати и потягивались, а потом умывались. Ребята, сегодня этими человечками - гномиками, я предлагаю стать вам. А для этого надо сделать следующее: встать и покружиться вокруг себя, сказав: «Мы вокруг себя покружились и в гномиков превратились».* (Дети вместе с педагогом кружатся вокруг себя и говорят эти слова).

Гномики! Наступило утро, и мы проснулись, встали и потянулись. (Дети выполняют упражнение «Тянемся к солнышку», которое показывает педагог).

Упражнение: «Тянемся к солнышку»

Ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом запястья, локти, плечи, грудной отдел, поясницу и ноги, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание. *«Кончиками пальцев рук тянемся к солнышку»*. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Педагог: *Мы проснулись, сделали зарядку, а теперь что нужно сделать?* (Дети отвечают: *«Умыться»*). Звучит аудиосопровождение: журчание ручья. Педагог читает стихи и показывает движения:

Водичка, водичка, (дети гладят себя по голове)

Умой гномам личико, (гладят лоб)

Чтобы щёчки покраснели, (гладят щёки)

Чтобы глазки блестели, (гладят брови)

Чтоб смеялся роток, (гладят губы, подбородок)

Чтоб кусался зубок! (дети улыбаются друг другу)

Педагог хвалит детей и предлагает сесть в кружок.

Педагог: *Гномики умылись и отправились гулять. Так как человечки были ещё маленькими, то они никогда не уходили за пределы своего лесного царства, да и старшие не разрешали им далеко уходить. Но им всегда было интересно, что там, за рекой? Гуляя по своему лесу, гномики увидели необычного зверька. Ребята придумайте, что за необычный зверь это был? Как он выглядел, каким размером, цветом он мог быть? Давайте попробуем его описать.* (Ответы детей).

Педагог фиксирует ответы, задаёт уточняющие вопросы. Возможен вариант рисования несуществующего животного.

А я думаю, что зверек мог бы выглядеть так! (Педагог описывает любую заранее подготовленную необычную игрушку и демонстрирует ее детям). *Зверёк куда-то очень торопился, и человечки решили проследить за ним и побежали по извилистой тропинке.*

Можно всем вместе обойти стулья змейкой. Каждому ребёнку предлагается сесть за стол, взять карандаш любого цвета и листок, где нарисована извилистая дорожка (педагог фиксирует цветовой выбор детей). Детям даётся задание провести линию посередине этой дорожке, от начала до конца, не отрывая карандаш от листа бумаги и не заезжая за чёрные линии.

Педагог: *Гномики не заметили, как очутились около реки.*

Зверёк тоже стоял недалеко от воды, но боялся приблизиться к ней.

Зверек: *Как хочется пить, а я боюсь упасть в речку.*

Ребята что же делать зверьку? (Дети высказывают свои предположения, а педагог записывает ответы).

Гномики, давайте напоим зверька, передавая (переливая) по очереди воду из рук в руки (из стакана в стакан). Старайтесь, чтоб ни одна капелька не пропала даром, то есть, не упала. (Педагог начинает переливать воду. Когда дети по кругу, переливая друг другу из стакана в стакан, перельют воду в стакан, находящийся в руках педагога, он «поит» зверька)

Вот он и напился. (Зверёк благодарит детей).

Педагог (обращаясь к зверьку): *Знаешь, а мы всегда мечтали посмотреть, что там за рекой.*

Зверек: *Я могу вам в этом помочь, я знаю, где стоят лодки.* (Зверек показывает бумажные лодки, размещенные на столах).

Педагог: *Как здорово! Гномики давайте покажем, как мы радуемся. Ой! А как же мы поплывем? Весёл – нет!* (Изображаем растерянность и грусть). *Гномики, скажите мне, с помощью чего еще лодка может плыть?* (мотор, парус.)

Педагог просит сесть детей за столы, где каждого ждёт свой белый бумажный кораблик (звуковое сопровождение: плеск волн).

Давайте же подуем на кораблики, чтобы паруса наполнились ветром, и поплыли по

реке, огибая все препятствия. (Можно заранее выложить на столе или ватмане извилистую речку с помощью шнура и препятствия из кубиков).

Педагог хвалит детей и предлагает сесть в кружок, чтобы послушать продолжение сказки.

Переплыв через реку вместе с необычным новым другом, мы затратили много сил и теперь нам надо пообедать. А что вы любите есть на обед? (Взрослый фиксирует ответы детей).

Сегодня, гномики, мы будем кушать волшебные макароны.

Дети встают в круг и повторяют слова и движения за педагогом:

Макароны, макароны (показываем «кудряшки» на голове)

С кетчупом, с кетчупом. (мешаем ложкой в большой кастрюле)

Поострее, поострее (машем на себя руками, как в жару)

Перчиком, перчиком! (посыпаем перец пальцами)

Ножик вправо, вилку влево (показываем правую руку согнутую в локте, потом левую)

Кушаем, кушаем (по очереди делаем круговые движения руками)

Никого не слушаем (закрываем уши ладонями)

Слушаем, слушаем! (закрываем уши ладонями, качаем головой)

Мы поели, мы наелись (с довольным видом потираем живот)

Здорово, здорово! (показываем большой палец правой и левой руки поочередно)

А теперь нам какво?

ВО! (показываем большой палец обеими вытянутыми руки)

Можно упражнение повторить несколько раз, ускоряя темп.

Педагог: *Мы покушали и, оглядевшись, увидели прекрасные леса, поля и луга. Проходя по лесу, мы встретили разных гномиков: торопыжек, растеряшек, знаек, зазнаек, незнаек, храбрецов, врунишек, трусишек, злостиков, жадинок, врединок, опаздашек, успевашек, растяп, шутников, весельчаков, ворчунов, смельчаков, грустишек, обижаек, задир, грубияшек, беспокоек, нехочух, возмущалок, ласкунчиков, печаликов. Ребята, вы уже догадались, почему их так прозвали? Например, торопыжки – это те, кто... (торопится), растеряшки – это те кто... (часто что-то теряет) и т. д.*

Какие же все разные, прямо, как мы с вами, какие у всех разные характеры, привычки, желания, мечты... Да-а-а, мечты были у каждого гномика, но не у всех они сбывались, потому что их похищал Мечталов. Неужели такое может случиться! Как же так! (Дети вместе с педагогом изображают удивление).

Ребята, а ваши мечты всегда сбываются? Например, зверек мечтает о.... А ты гномик ... (называем имя ребенка) о чем мечтаешь? (и так опрашиваем всех детей).

Педагог: *А я мечтаю поскорей оказаться дома, наше путешествие очень затянулось, давайте вернемся домой! Но вот только как же нам это сделать, ведь дорогу назад мы не знаем? Я предлагаю найти Мечталова, он наверняка знает, как осуществить наши мечты!*

Зверек, ты не знаешь где может находиться Мечталов?

Зверек: *Мечталов попал в зыбучие пески и не может оттуда выбраться! Другие гномики боятся его и не могут ему помочь! Может вы, смелые гномики сможете ему помочь?* (Ответы детей)

Отправляемся в пустыню.

Если времени достаточно, то можно добираться до пустыни с придуманными заранее препятствиями.

Посмотрите сколько песка (дети стоят возле песочницы). *Давайте попробуем найти Мечталова в песке. Разгребайте песок.*

В песке дети находят заранее спрятанную игрушку. Если кто-то из детей боится разгребать песок руками, то даём ему лопатку.

Педагог берёт в руки игрушку.

Вот он и нашелся! Мечталов оказался совсем не страшным, он так рад, что его

спасли, что решил рассказать нам свой секрет.

Педагог подносит игрушку к уху – слушает, затем произносит: Он никогда не о чем не мечтал, у него со-о-овсем, не было желаний. Он очень завидовал тем, у кого они были, и стал их красть для себя. Однако никакого удовольствия от этого он не получал и со злости замораживал все желания. И только когда Мечталов попал в зыбучие пески и не смог выбраться, у него появилось желание, чтобы его спасли. Теперь он понимает, как здорово о чём-то мечтать и если очень этого хотеть, то твоё желание обязательно исполнится. Мечталов благодарит вас и возвращает все замороженные желания.

Педагог показывает размещенные на подносе снежные шарики или кубики льда и спрашивает: «Ребята как же можно разморозить желания?» Дети высказывают свои мнения, и педагог предлагает это сделать, например: разломать снег, растопить руками или полить тёплой водой (заранее приготовленной), подышать (теплым дыханием).

Другие варианты: в лёд можно заморозить бусинки или маленькие ракушки, которые дарятся детям; желания могут быть превращены в леденцы с разным фруктовым вкусом.

Педагог: *И как только снег (лёд) превратился в воду, так сразу мы с вами очутились около своих домиков (все садятся в круг). Вот видите, мое желание уже сбылось! И теперь мы точно знаем, что все наши желания обязательно сбудутся, ведь главное в это верить и приложить к этому чуточку усилий.*

На этом наше сказочное путешествие заканчивается. Давайте покружимся: Мы вокруг себя покружились и в мальчиков и девочек превратились! Теперь вы опять стали мальчиками и девочкам.

Ребята, расскажите, что вам сегодня на занятии понравилось, запомнилось?

Педагог подводит итог занятия. Далее предлагает опять посмотретья в зеркало, чтобы попрощаться со сказкой. Дети выходят из кабинета.

Храмова С.Л., Кониная Н.С.
МБОУ СОШ №23
Ковров

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ МОДЕРАЦИИ И АМО В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Уже много лет наша школа сотрудничает с детскими садами № 23, 42, 49, 58, 59. Совместная работа приносит нам удовольствие и удовлетворение. В начале учебного года педагоги школы и детского сада встретились для того, чтобы еще раз вместе проанализировать новые государственные требования и стандарты образования, найти точки соприкосновения и эффективные пути дальнейшего взаимодействия.

Педагоги находятся в постоянном поиске, поэтому этот семинар проходил в нестандартной форме. В основу его проведения была заложена технология модерации с использованием активных методов обучения (АМО). Moderare – в переводе с латинского – приводить в равновесие, управлять, регулировать. Технология модерации – это управляемая система взаимосвязанных целенаправленных действий, осуществляемых всеми участниками образовательного процесса для достижения запланированных результатов обучения, воспитания и развития. Как образовательная технология, модерация была впервые разработана в шестидесятые-семидесятые годы прошлого века в Германии. Сегодня модерация – это эффективная технология, которая позволяет значительно повысить результативность и качество образовательного процесса [1].

Особое внимание на семинаре было направлено на изучение ценностных ориентиров личности, а именно – познавательной активности детей. Именно она – познавательная активность – стала героиней работы. Для того, чтобы создать благоприятный рабочий климат, участники семинара придумали «Созвездие добрых пожеланий», в котором зажглись звёз-

ды поддержки, взаимовыручки, доброжелательности и активности. С позитивным настроением учителя и воспитатели отправились в путешествие по звёздной галактике, разделившись на 4 «учёных совета астрономов». На пути им встретился млечный путь. Разгадав его тайну, они продолжили изучение познавательной активности с разных сторон, даже посмотрев на неё в телескоп.

Эффективное или творческое обучение, а именно оно подразумевает развитие познавательной активности, всегда характеризуется наличием активных методов и приёмов. Мозговой штурм, результатом которого стал звездопад идей, помог всем рассмотреть их с разных сторон. Активные методы обучения – это система методов, обеспечивающих активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности учащихся в процессе освоения учебного материала. АМО строятся на практической направленности, игровом действии и творческом характере обучения, интерактивности, разнообразных коммуникациях, диалоге и полилоге, использовании знаний и опыта обучающихся, групповой форме организации их работы, вовлечении в процесс всех органов чувств, деятельностном подходе к обучению, движении и рефлексии. Для каждого этапа мероприятия используются свои активные методы, позволяющие эффективно решать конкретные задачи каждой фазы модерации [2].

На протяжении всего семинара у участников наблюдалась большая творческая активность, высокая мотивация, желание узнавать новое, продолжать поиск, не останавливаться на достигнутом.

Ученые-астрономы доказали, что их способность разбираться в теории тесно связана с практикой. 4 учителя первых классов пригласили коллег в свои творческие лаборатории. На открытых уроках наши самые маленькие школьники показали, что они любят и хотят учиться. Ребята с удовольствием осваивали новую информацию, методом проб и ошибок искали ответы на проблемные вопросы, исследовали, экспериментировали. Конечно, они не знали, что развивают свою познавательную активность, но это увидели и отметили педагоги. После сорокаминутной практической работы в лабораториях каждая группа создала созвездие увиденного урока. В них звезды-гиганты отразили самые удачные методы и приемы. Горячие голубые звезды показали, как работали на уроке новые стандарты. С помощью красных звезд можно было отметить то, что мешало развитию познавательной активности (этими звездами воспользовались не все группы). На оранжевых звездах-карликах педагоги внесли небольшие, но интересные дополнения в увиденные уроки.

В этот день учеными-астрономами были открыты новые созвездия: «Осенний лист», «Птица счастья», «Гармония», «Карусель», которые, соединившись в млечный путь, стали символом проделанной работы, показателем познавательной активности самих педагогов, их потенциала, ресурсных возможностей.

Учителя и воспитатели не стали ставить точку в работе семинара. Вместо нее каждый нарисовал свою звезду и написал на ней отзыв о встрече. Вот некоторые из них: «Незаметно пролетело время», «Было здорово», «Обязательно попробую некоторые приемы сама», «Рада была поработать в новой технологии», «Работа организована просто супер», «Познавательная активность – двигатель новых ФГОСов».

А завершился семинар хорошим, добрым пожеланием: «Пусть эти звезды освещают нам жизненный путь и смело ведут к лучшим результатам!»

Марахова В.А.,
МАОУ Лицей №17,
Химки

СКАЗКА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ

Сказкотерапия – эффективное направление в психологической практике, оказывающее большую помощь в работе с детьми и взрослыми. Работа с поведением, коррекция детско-родительских отношений, гиперактивность и агрессия, детские страхи – все это лишь

часть проблем, с которыми успешно справляется сказкотерапия.

Наличие данного направления в системе образования и по сей день является спорным вопросом, ведь понятие «терапия» нежелательно в лексиконе педагога-психолога образовательного учреждения. Однако, как отмечает И.В.Вачков, лечение сказкой используют и врачи, и психологи, и педагоги. При этом каждый специалист выделяет свой ресурс в работе со сказкой. Именно поэтому, несмотря на разногласия в трактовке и принадлежности слов к той или иной сфере, сказка была и остается одним из любимых и эффективных методов работы, в том числе, педагогов-психологов общеобразовательных учреждений.

В практике школьного психолога существует множество разных случаев, когда для индивидуальной или групповой работы он может использовать сказку. И одна из таких возможностей – психологическое сопровождение первоклассников.

Ни для кого не секрет, что адаптация к школьной жизни – сложный и многогранный процесс, требующий серьезного подхода со стороны учителей и психологической службы школы. Смена привычного ритма жизни, увеличение психоэмоциональной нагрузки, напряженный умственный труд и изменения в системе общественных отношений – все это не так легко дается первоклассникам. И в данный момент на помощь школьному психологу в работе с детьми может прийти сказка. Сказка помогает отвлечься от переполняющей первоклассников тревожности, погрузиться в более безопасную окружающую реальность, выровнять эмоциональное состояние ребенка и скорректировать его поведение. Сказка учит ребенка жить, пробуждает эстетические и нравственные чувства. С помощью сказки дети воспринимают тончайшие оттенки мыслей и чувств.

Выступая в качестве мостика между дошкольным периодом, где в основе деятельности была игра, сказка помогает мягко сориентировать ребенка на учебу. Решая сразу несколько задач (дидактические, коррекционно-развивающие, терапевтические), сказка раскрывает первоклассникам двери в школьный мир, иллюстрирует основные правила школьной жизни. Опираясь на элементы идентификации – эмоционального отождествления себя с кем-то другим (персонажем) – ребенок перенимает его нормы, ценности и образцы поведения, сравнивает себя с героем сказки и пытается его понять, прочувствовать.

Наиболее часто в работе с первоклассниками школьные психологи используют сборник сказок «Лесная школа» (М.А.Панфилова) как модель школьного пространства. Через образы лесных героев первоклассникам гораздо легче и проще воспринимать школьные правила, взаимоотношения и пр. Еще одной активно используемой программой в работе с детьми является развивающая программа «Психологическая азбука» (Т.А.Аржакаева, И.В.Вачков, А.Х.Попова), к комплект материалов по которой входят «Сказки о самой душевной науке» (И.В.Вачков). Организовывая занятия, школьный психолог может добавлять свои элементы в программу сопровождения первоклассников, выстраивая расписание занятий в соответствии с образовательным пространством учреждения.

Так, в Лицее № 17 г. Химки в адаптационные занятия с первоклассниками включена работа со сказкой. С первого дня занятий учащихся сопровождают сказочные герои, которые помогают справиться со страхами, найти друзей в новом коллективе и узнать учебные предметы. Включения сказочных героев в занятия получают большой эмоциональный отклик со стороны детей и, как показывает практика, помогают легче донести до учащихся идею занятия.

Начинается цикл занятий со знакомства с лесной школой, ее укладом и персонажами. Далее – правила поведения в школе и то, как должен стараться себя вести первоклассник. Вопросы поведения, межличностного общения и мотивации – все это с детьми прорабатывается при помощи сказки школьным психологом.

Передвижение по школьному пути первоклассников также сопровождается знакомством с разными качествами: доброжелательностью, аккуратность, терпеливостью, непослушанием и др. Перед первоклассниками наглядно раскрываются сильные и слабые стороны качеств, а с помощью сказочных героев дети могут увидеть, как эти качества живут и проявляются, какие стоит в себе воспитывать и укреплять, а что стоит корректировать.

Моментом рефлексии может выступать собственная сказка ребенка, которая является демонстрацией не только внутреннего мира ребенка, но и показателем для изучения его социального окружения, раскрытия внутренних ресурсов первоклассника и его переживаний.

Как показывает практика, из 100% учащихся первых классов, посещающих такие психологические занятия, 86% детей быстрее и спокойнее проходят период адаптации к школьной жизни. Из оставшихся 14% половина проходит процесс адаптации благополучно при индивидуальной психологической поддержке и работе с метафорами. В сравнении с данными результатами: из 100% детей, не посещающих занятия, лишь 54% проходят процесс адаптации нормально.

Безусловно, сказкотерапия является полезным и действенным методом в работе школьного психолога, помогающим решить не только вопросы группового, но и индивидуального плана. Вариативность сказкотерапевтического материала позволяет работать практически с каждым ребенком, эффективно выполняя коррекционно-развивающую функцию психологического сопровождения в общеобразовательном учреждении.

Перелыгина З.Ю.,

МКОУ «Северо-Енисейская средняя общеобразовательная школа №1»,
р.п. Северо-Енисейский, Красноярский край

СКАЗКА – ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЁК...

Недирективная игровая терапия

Игра - наиважнейшая, универсальная сфера «самости» ребенка, в которой идут мощные процессы «само-»: самоодушевления, самопроверки, самоопределения, самовыражения и, что особенно важно, самореализации. Игра для ребенка - естественный способ рассказа о себе, своих чувствах, мыслях, о своем опыте.

Таким образом, игротерапию мы понимаем как процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры, в которой на глубинном ценностном уровне происходит волшебное таинство собирания и укрепления собственного Я, успешное моделирование собственного настоящего и будущего.

Любая игра – наблюдение, анализ и поиск того, как можно помочь ребенку освоить современные реалии и остаться личностью. Психоналитики используют непрямой терапевтический контакт для наблюдения за детьми. Игра – неоценимое подспорье для установления контакта с ребенком. Для понимания бессознательных мотивов, скрывающихся за рисунками, сказками и игрой, важно наладить эмоциональный контакт между участниками игры. Игра – это то средство, которое делает самовыражение ребенка свободным, в каком бы он возрасте не находился.

На своих уроках очень часто использую недирективную терапию (основоположник – К.Роджерс, 1942). Недирективная терапия не тратит усилия на то, чтобы управлять ребенком или как-то его изменять, основываясь на идее, что поведение ребенка всегда направляется стремлением к наиболее полной самореализации. Цели недирективной терапии состоят в самопознании и самореализации учащегося.

Много лет назад, наблюдая за тем, как ребята рассматривают карту-схему взятия Земного дворца, мне пришла мысль, что это похоже на игру на картонном поле, не хватало кубика, а что если...

С тех пор, рассматривая ту или иную тему по истории или обществоведению, я мысленно возвращалась к игре, к серьезной взрослой игре. И мы с учащимися стали играть в альтернативную историю. Первые результаты были неожиданными: «выиграл» войну в 1812 Наполеон, «имний дворец был «защищен» и началось развитие буржуазной демократии. Учащимся нравилось играть, а мне вплотную пришлось заниматься психологией и разрабатывать методику проведения учебных игр.

Ролевые игры впервые были использованы Я.Л.Морено. Он применял их в работе с людьми, страдающими психическими расстройствами. Через игру врач возвращал больного в общество. Позже ролевые игры использовались в вооруженных силах различных стран для подготовки узких специалистов. Позже появились «производственные игры». В настоящее время игры применяются не только в вышеперечисленных направлениях, но и для достижения различных целей:

для практического обучения поведению в новой, непривычной деятельности;

для изучения проблемной ситуации;

чтобы создать для участников возможность взглянуть изнутри на побуждения и роли других или самого себя;

показать в игре, как можно использовать полученные знания.

Проштудированные позже книги Эрика Берна «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры» подтвердили мои наблюдения о том, что представления об игровых ситуациях, которые формируются в детстве, подростковом возрасте, как правило, сохраняются на протяжении всей жизни. Год от года моя методика учебных игр пополнялась и изменялась. Сейчас, проходя ту или иную тему, ловлю себя на мысли: «А может, поиграть...». Слыша реплики: «Все заиграли! Им бы все играть!», готова ответить: учебные игры - это очень серьезные, глубоко продуманные уроки, которые показывают, как глубоко уважают, понимают друг друга ученик и учитель. Игры бывают разными по степени сложности, но все они учитывают психологию человеческих отношений.

В первые игры человек играет в семье, детском саду («поиграем в семью, я, чур, мама»; игра в «школу» с куклами или друзьями, утренники - игры по сценарию). В этих играх, как правило, у детей нет своего мнения, слова и те принадлежат взрослым людям, но дети с удовольствием играют, правда, не все, почему? Мы, взрослые, даже и не пытаемся ответить на этот вопрос. Мы говорим, есть активные и пассивные дети и все они в будущем станут членами человеческого общества. Игра дает блестящие возможности всем учащимся, не зависимо от темперамента и интеллекта, участвовать, творить и самое главное получать удовольствие от участия в игре и ощущать свою значимость в коллективе. Итак, игра... сказка! «Сказка – ложь да в ней намек добрым молодцам урок!» Одним из моих любимых уроков общения на основе сказок, мифов, действительности стал «Мост из прошлого в будущее». На этом уроке есть все, а самое главное – реализация учащимися своих возможностей. Он начинается со слов на доске: «Без были нет сказки. Воображение, мечта корнями своими уходит в быль». К.Федин. До этого урока у нас с ребятами идет долгий путь познания друг друга, поиски умения доверять и быть честными. Каждому классу я делаю свой подбор сказок, мифов, пытаюсь отразить тот смысл, который в них заложен разными поколениями. Пройдет время. Сегодняшние события станут прошлым. Наши потомки будут исследовать историю XX-XXI вв. и искать ответы на вопросы: как мы жили, какие проблемы мы решали, как оценивали события нашего времени. На уроке мы в группах и индивидуально готовим послание в будущее о том, что нас волнует, заставляет задуматься, искать ответ. При подведении итогов учитель отмечает, какие проблемы современного общества были обозначены классом, подчеркивает значимость понимания и оценки их с позиции активного гражданина страны. Разные учащиеся поднимают и разные проблемы личного характера. Проблема звучит с позиции понимания учеником (вершина доверия между учеником и учителем), он ждет помощи. Учитель четко разделяет, что он может сказать на уроке, а что индивидуально после занятий. Педагог должен быть готов к тому, что будут вопросы на «проверку». Он честен и корректен и ни в коем случае не читает мораль. Ребенок ждет помощи, дружеского отношения, понимания. Для проведения данного урока необходим высокий уровень организации детского целеполагания. Это позволяют достичь проблемно-поисковые методы, при которых используется учителем материал средней сложности для развития самостоятельного мышления, исследовательских умений и творческого подхода к заданию.

28 На уроках используется педагогическая идея учителя: урок-«мост» – образная связь

материала разных предметных областей школы через осмысление современного человека. В основе этой идеи лежит деятельностный подход. Именно он позволяет учащимся осознанно строить свою жизненную траекторию, учиться ставить цель и рассчитывать пути ее реализации. А в конце урока – рефлексия, которая позволяет ему ответить на вопросы: что нового я узнал? как я это сделал? зачем мне это нужно в жизни?

Педагогическая идея «мост» позволяет создать в классе благоприятный психологический климат при продуктивной организации учебной деятельности учащихся. На уроках с применением педагогической идеи «мост» используются:

сказки – неисчерпаемый источник возможностей. Способы работы со сказками разные. Можно выделить четыре типа работы с ними:

Опора на опыт, то есть, на сказки, которые уже хорошо известны. Варианты могут быть разными. Например, можно попросить учащихся назвать сказки, тема или мораль которых будет соответствовать изучаемой теме. Можно дать возможность переписать сказку по-новому.

Использование новых или неизвестных сказок с определенным содержанием. Содержание таких сказок обсуждается с учащимися, и если сказка считается незаконченной, ее предлагают закончить по-своему.

Написание новой сказки малыми группами или отдельными учащимися после предварительного обсуждения канвы истории с возможностью использовать собственный опыт.

Применение ролевых игр при пошаговом переделывании известных сказок.

Мифы – явление многозначное, совмещающее в себе два аспекта: взгляд из прошлого или в прошлое (диахронический метод) и средство объяснения настоящего (синхронический метод).

Среди множества мифических преданий и рассказов выделяют следующие виды мифов:

космогонические – мифы о происхождении мира и вселенной;

антропогонические – мифы о происхождении человека и человеческого общества;

героические мифы;

эсхатологические – мифы о конце света.

Выделяются следующие группы современных мифов:

общественно-политические мифы;

мифы этнические и религиозной самоидентификации;

мифы массовой культуры.

Рисование может быть использовано для развития навыков наблюдательности, сотрудничества и презентации, более близкого знакомства друг с другом, для повышения самооценки и самоуважения.

Рисунок может быть представлен как самостоятельная работа. Он позволяет оценить психологическое состояние учащегося и оказать ему психологическую помощь

В конце урока происходит оценка деятельности учащихся по примерным критериям, которые дорабатываются совместно с учащимися по предложенному образцу или вырабатываются сначала путем выделения значимых компонентов оценивания и достижения взаимной договоренности:

целесообразно учителю наметить разделы оценивания;

ученики наполняют критерии содержанием, внося дополнительные или убирая лишние;

возможно выделение учителем значимого с его точки зрения критерия как обязательного.

По желанию и разрешению учащегося дается «расшифровка» его творчества, а другим предлагается подойти после урока. Такие уроки требуют большой подготовки, корректного поведения преподавателя и совместной работы со школьным психологом.

Самый главный результат работы на уроке – это доверие между учеником и учителем.

Литература

- Берн Э. Игры, в которые играют люди. М., 2004
Берн Э. Люди, которые играют в игры. М., 2004
Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. Спб.: Речь, 2006.
Мифы народов мира. Энциклопедия в двух томах. Гл.редактор С.А. Токарев. М.: Изд. «Советская энциклопедия», 1982.
Сборник республиканской программы «Лидер», Алматы, 2003.

Голерова О.А., ГБОУ ЦППРиК «На Снежной»
Григолашвили И.С., МГППУ
Москва

СКАЗКА СВОИМИ РУКАМИ: ОПЫТ РАБОТЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Современный подход к семье, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, рассматривает ее в качестве реабилитационной структуры, которая изначально обладает потенциальными ресурсами для создания благоприятных условий, обеспечивающих полноценное развитие и воспитание ребенка [6]. Организация и проведение детско-родительских групп позволяет расширить пространство для социализации детей с особыми образовательными потребностями.

Все дети нуждаются в родительской любви, поощрении и поддержке. Для ребенка родительская забота может обеспечить развитие самооценки, уверенности в себе. Родительская «работа» заключается не только в том, чтобы помочь ребенку справиться с его трудностями в развитии, но в том, чтобы дать ему эмоциональные и социальные инструменты, в которых нуждается ребенок, чтобы он смог делать это самостоятельно. Родителям важно понимать, что их собственные стратегии преодоления стрессовых ситуаций сильно влияют на развитие ребенка. Позитивный взгляд родителей на реальность не решит всех трудностей «особого» ребенка, но это дает ребенку надежду и уверенность, что многое может быть достигнуто [1].

Успешность означает разные вещи для разных людей. Но в большинстве случаев надежды и мечты родителей для ребенка выходят за рамки успешного школьного обучения. Родители мечтают, чтобы их ребенок в будущем получил полноценную работу и смог интегрироваться в общество, или, чтобы он умел строить доверительные отношения с окружающими и был счастлив в семейной жизни, чтобы он умел добиваться поставленных целей. Для этого необходимо совместно пройти долгий и нелегкий путь к созданию таких детско-родительских взаимоотношений, которые смогли бы способствовать развитию "особого" ребенка и послужить опорой в процессе его социализации и интеграции в общество. Первым шагом к формированию такой коммуникации может стать совместное творчество, где каждый может проявить свои способности, и где нет ограничений возможностям.

Как известно, естественная форма коммуникации между людьми - обмен историями. Сказки, мифы, легенды - это истории, помогающие установить взаимодействие между поколениями, которые с давних времен служат средством передачи культурных знаний, накопленных человечеством за время его существования. Сказка является неотъемлемой частью воспитательного процесса в любой семье. С детства каждый из нас соприкасается с этим увлекательным миром волшебства. Проживая в воображаемом мире, где возможны захватывающие приключения, ребенок приобщается к миру взрослых, учится взаимодействовать с ним. Примеряя на себя роли героев, злодеев или других персонажей, маленький человек осваивает различные модели поведения и перенимает опыт поколений в разреше-

нии тех или иных сложных жизненных ситуаций. Ребенок наполовину живет в воображаемом, нереальном мире и не просто живет, а активно действует в нем, перестраивая его и себя. Именно из этой сокровищницы он получает сведения о реальности, которой еще не знает, черты будущего, о котором еще не умеет задумываться [2].

В последнее десятилетие практические психологи используют неисчерпаемый потенциал сказки как средства воздействия, направленного на развитие личности. Процесс сказкотерапии позволяет актуализировать и осознать существующие у человека проблемы, а также найти различные варианты их преодоления.

Именно психологическое содержание сказок, символическое отображение психологических явлений делают народные сказки незаменимым инструментом воздействия на человека [3].

Следует отметить, что возрастных ограничений в применении данного метода нет. Каждый человек, будь то ребенок, подросток или взрослый, сможет найти или создать сказку, волшебную историю, миф, которая поможет ему открыть собственные ресурсы для решения сложных жизненных ситуаций и творческого изменения реальности и себя в ней. Именно поэтому для совместного продуктивного творчества при работе с детско-родительской группой был выбран данный метод.

Согласно классификации, предложенной Зинкевич-Евстигнеевой, существуют пять видов сказок: художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические и медитативные, которые в зависимости от целей терапевтического процесса и особенностей его участников могут быть представлены в разных вариантах. Это рассказывание, анализ, сочинение, рисование, ролевое проигрывание, разыгрывание с помощью готовых игрушек или изготовленных собственноручно кукол и пр.

При проведении детско-родительской группы для представления общей сказочной истории, нами используются выполненные самостоятельно каждым участником куклы. Групповая работа такого формата представляется наиболее эффективной и имеет различные развивающие и психотерапевтические эффекты, на которые указывают многие психологи, работающие в этом направлении (Т.Зинкевич-Евстигнеева, Т.Калошина, Л.Лебедева, Г.Тимошенко и др.)

В процессе создания куклы развиваются мелкая моторика, воображение, способность к концентрации внимания и самоконтролю, происходит развитие эмоциональной и моторной адекватности, речи.

Большинство психологов, применяющих в своей работе кукол, указывают на «включение» механизмов проекции, идентификации или замещения, что и позволяет добиться определенных результатов в разрешении внутриличностных конфликтов, формировании образа-Я и позитивного самоотношения, снижении уровня тревожности, преодолении страхов и фобий, повышении стрессоустойчивости, в развитии коммуникативных навыков и получении опыта социального взаимодействия.

Кроме этого, совместное творчество создает определенную эмоциональную атмосферу, где каждому предоставляется возможность самовыражения в психологически безопасной обстановке.

Совместное продуктивное творчество или сотворчество, в результате которого ребенок и родитель получают возможность научиться чему-либо друг и друга и создать что-то, является важным содержательным параметром групповой работы. Основные темы, которые мы затрагиваем в ходе проведения группы – процесс сепарации, ресурсные зоны ребенка, конструктивное общение ребенка и родителя. И здесь мы поддерживаем родителей в их родительской роли. На занятиях мы обсуждаем с родителями, что помогает им признавать способности своего ребенка к чему-либо и поддерживать его самостоятельность, как они учат своего ребенка обращаться за помощью и помогать другим, как они могут оказывать ему эмоциональную поддержку и теплоту, учат ребенка ставить цели и достигать их. Большинство родителей стремятся создать своему ребенку безопасное пространство для жизни и развития, и каждый раз отделение ребенка, связанное с его самостоятельностью и инициа-

тивностью, - это риск. Наша задача на занятиях вместе с родителями «увидеть», что ребенка можно отпустить «чуть дальше», чем он есть сейчас и поддержать его в этом движении вперед. И для родителей часто становится открытием, что их ребенку, которого они «ограничивают» в силу его «особенностей», можно доверить ножницы и иглу. И еще большим открытием – что ребенок с благодарностью примет от родителей возможность самому придумать характер своей куклы и сшить ее так, что она будет похожа только на него и ни на кого другого, а потом научить ее «двигаться», «говорить» и «чувствовать». Создание собственной пальчиковой куклы или куклы-марионетки - один из способов дать яркий образ своему внутреннему миру, проявить его и «оживить», найти ответы на волнующие вопросы. В сказочной истории у ребенка появляется возможность на доступном и понятном ему языке рассказать взрослым и окружающим о своем понимании мира [7]. Дети, которым непросто дается специальная школьная программа, с удовольствием и увлечением придумывают непростые истории для своих кукол, в которых отражаются сложнейшие реальные взаимоотношения и внутренние переживания. Например, придумывают сказку о «теремке», в который могут попасть только те куклы, которые умеют делать что-то полезное для остальных жителей теремка.

В целом разыгрывание сказочных историй с помощью куклы, изготовленной ребенком, помогает ему понять себя и мир вокруг. Играя взрослые (родительские) или детские роли, ребенок пытается понять, как устроены семейные взаимоотношения и правила совместного проживания. Если ребенок тревожится о конкретной ситуации (например, посещение доктора), он будет пытаться «проиграть» эту ситуацию с помощью кукол. Ситуации будущего – еще неизвестные или пугающие – ребенок проигрывает, исследуя свои чувства по отношению к ним. Наверно, нет ни одного ребенка, который не играл бы в «школу» до того, как пошел в первый класс. Когда дошкольники так играют, они не только примеряют на себя роль учителя, они также чувствуют себя, как новые ученики. Ролевая игра позволяет оказываться не только в роли маленького и слабого - ребенок может играть роль учителя или доктора, фигуры обладающей силой, контролем и властью. Созданная ребенком, кукла по его собственному желанию превращается в «заботливую медсестру», «певицу, которая только поет», «злую змею, которая всех кусает».

Особую задачу выполняет *кукла для родителя*, которую ребенок создает и включает в контекст общей сказочной истории, в том числе, и своей. Важным аспектом работы с семьей, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, является забота родителей не только о ребенке, но и о себе самих. Иногда родителям легко увидеть и отреагировать на нужды ребенка, одновременно забывая о своих собственных потребностях. Но если родители не заботятся о себе, возникает риск эмоционального выгорания. М.Селигман пишет, что «чувство собственного достоинства и ощущение счастья — лишь побочный эффект прекрасных взаимоотношений с окружающим миром» [5]. Родителям крайне сложно помочь своему ребенку, если они сами находятся в ситуации стресса или эмоционального напряжения. Заботясь о собственном эмоциональном благополучии, усиливая родительскую позицию, создавая ресурсы в семейной системе, семья тем самым создает комфортное пространство для развития ребенка.

Приведенные выше особенности работы детско-родительской группы, способствуют созданию благоприятных условий для развития детей с ограниченными возможностями здоровья и гармонизации детско-родительских отношений при проведении группы.

Литература

Голерова О.А. Детско-родительская группа: интеграция дополнительного образования и психолого-педагогической практики // Особый ребенок: формирование адекватной жизненной перспективы: материалы II межрегиональной научно-практической конференции (6-10 декабря 2012) / Под ред. А.Ю.Белогурова, О.Е.Булановой, Н.В.Поликашевой. – М.: 2012г.
Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В. Марионетки в психотерапии. – М.: Изд-во института Психотерапии, 2001.
Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006.
Ткачева В.В. Психологическая помощь семье ребенка с отклонениями в развитии как актуальное направление современной специальной психологии // Сборник материалов научно-практической конференции по психологии развития «Другое детство», 25-27 ноября 2009 года, МГППУ.
Therapeutic Puppet Play Gudrun Gauda, Frankfurter Institut für Gestaltung und Kommunikation 2010// http://www.puppenspiel-therapie.de/docs/therapeutic_puppet_play.pdf

Шальнова А.А.,
Студия «Хитровка»,
Москва

СКАЗКА НАШЕЙ ЖИЗНИ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ МЕТОДОМ СКАЗКОТЕРАПИИ

Возрастная категория: подростки 12-15 лет; их родители.

Особенности подросткового возраста заключаются в поисках самоидентичности, познания самого себя и осознания происходящего вокруг; родитель может в это время стать как лучшим другом и советчиком, так и заклятым врагом ребенку. Для подростка при всей его видимой показной самостоятельности необходимы поддержка и чувство защищенности. Однако зачастую ситуация в детско-родительских взаимоотношениях переполнена негативом и непониманием друг друга, отсутствием желания осознавать трудности общения. В свою очередь отсутствие взаимопонимания в семье влечет за собой проблемы социального плана.

Основной проблемой для осознания родителя является признание того, что ребенок, взрослея, имеет свой взгляд, своё мнение, порой отличное от родительского. Задача психолога состоит в том, чтобы показать и детям и родителям, что каждый человек – индивидуальность не похожая на остальных; продемонстрировать, что «наш мир – единство непохожих».

С целью устранения острых конфликтов между детьми и родителями ниже приводится возможный вариант групповой работы.

Цель занятия – профилактика и устранение проблем межличностного взаимодействия в детско-родительских отношениях.

Задачи занятия:

- снятие психо-эмоционального напряжения;
- знакомство и осознание участниками особенностей своего поведения, тактики, деятельности;
- формирование у участников позитивного представления о себе и других;
- формирование представлений о разнообразии и ценности качеств каждого человека;
- анализ участниками личностных качеств;
- анализ участниками стратегий поведения;
- нахождение участниками оптимальных путей взаимодействия в контексте решения проблем детско-родительских отношений.

План проведения занятия.

Введение в тему.

Разминка.

Основная часть – проработка тематического блока;

Завершение, подведение итогов.

Обратная связь.

Необходимое оборудование:

Листы А-4 по количеству участников;

1 лист ватмана для коллективной работы;

Фломастеры (не менее 12 цветов);

Изображения различных животных;

Небольшой мячик (мягкая игрушка);

Музыкальные композиции разного жанра и настроения (не больше пяти).

Длительность занятия 1 час 45 минут – 2 часа.

Количество участников: от 3 пар ребенок-родитель. При большом количестве группа делится на несколько подгрупп.

Данная программа подразумевает работу в парах родитель-ребенок, но также возможен вариант работы в группе с родителями, с детьми по отдельности. В таком случае участники примеряют на себя роли родителей, детей и выстраивают работу, исходя из ролевых позиций.

Участники располагаются по кругу, при этом желательно, чтобы семейная пара родитель-ребенок не сидели рядом и четко напротив (лучше посадить через одного) для избегания возможного контроля и давления.

Ход занятия

Введение. Вступительное слово ведущего о возможных проблемах детско-родительских взаимоотношений. Введение правил работы группы, введение правил «Я-высказывания».

Время – 3 минуты.

Упражнение на снятие напряжения: каждому участнику предлагается расслабиться, потереть ладошки, чтобы почувствовать тепло, улыбнуться соседу справа, соседу слева.

Время – 2 минуты.

Знакомство участников друг с другом.

Можно просто называть имена по кругу, поиграть в «снежный ком»; однако лучшим вариантом будет называние каждым участником помимо имени ассоциации с самим собой (через образ животного, цветка, растения и т.д.).

Такое знакомство даёт возможность сбора первичной информации – то, каким образом участник ассоциативно позиционирует самого себя.

Время – 5 минут.

Разминка.

Вариант 1.

Сидя на своих местах, каждый участник из предложенных вариантов (максимально возможное количество, какое есть у ведущего) изображений животных (картинки, фотографии, игрушки) должен выбрать одно, наиболее симпатичное ему. Пары записывают по два животных: одно – собственный выбор, другое – выбор партнера. Т.е., у каждого родителя должно быть записано животное, выбранное им, и животное, выбранное ребенком. После чего каждому члену пары необходимо охарактеризовать поочередно обоих животных, придумать возможные пути взаимодействия данных образов друг с другом. Далее каждый по кругу зачитывает полученные характеристики.

Вариант 2.

По кругу передается какой-либо предмет (мячик, мягкая игрушка). Задача участников ответить на один вопрос: «какой?» – назвав одно прилагательное или причастие.

Вариант 3.

Участниками прослушивается ряд разнохарактерных музыкальных композиций. Задача участников записать три-пять характеристик к каждой мелодии. Далее каждый по кругу

гу зачитывает полученные характеристики.

В ходе обсуждения данных упражнений необходимо сделать акцент на том, что одни и те же образы каждый человек воспринимает по-своему; необходимо подвести участников к выводу о том, что восприятие индивидуально.

Время – 10-15 минут.

Упражнение «Пейзаж в воображении».

Подразумевается устное, без использования изобразительных материалов, «рисование» картины. Каждый участник по кругу должен добавить что-то своё в общий сюжет картины, для этого необходимо произнести следующее: «Я беру лист бумаги, на котором Ваня (имя предыдущего участника) нарисовал небо и рисую берёзу (то, что хочется нарисовать лично мне)», после чего вступает следующий участник, произнося всё, что и кем нарисовано до него [6].

Данное упражнение способствует снятию эмоционального напряжения, лучшему запоминанию участниками имен друг друга, включению в общую групповую деятельность.

Время – 5 минут.

Упражнение «Иллюстрация».

1. На группу выделяется один большой лист бумаги и комплект фломастеров. Участники по очереди, не сговариваясь, должны нарисовать что-либо на данном листе. При этом можно выбрать фломастеры любого цвета, необходимого для изображения задуманного. В процессе рисования участник сам выбирает: он может объяснить, что он рисует, какой смысл вкладывает в изображение, может, напротив, нарисовать молча [3].

Время – 10 минут.

2. Ведущий объявляет, что полученная картина является иллюстрацией сказки. Однако эта сказка еще не написана и её необходимо придумать участникам самим.

Для этого, группа делится на две подгруппы: дети и родители. В этих группах придумывается сюжет сказки, подходящий к картине.

Далее участники каждой из подгрупп зачитывают получившиеся сказки.

По окончании прочтения необходимо обсудить упражнение:

Каково было сочинять сказку в создавшейся подгруппе;

В чем заключаются схожие/отличные характеристики двух сказок к одной иллюстрации.

Время – 25-30 минут.

Если существует необходимость и имеется время, рекомендуется провести анализ полученных сказок.

Этапы анализа сказок:

1. Логика построения сюжета сказки.

2. Описание основных личностных характеристик героя/героев:

Черты характера, темперамент;

Мотивация (видимая и скрытая);

Социальная направленность поступков;

Использование средств коммуникации;

Выраженные индивидуальные особенности героев (в том числе и внешние).

3. Взаимоотношения между основными сказочными персонажами:

Эмоциональное отношение друг к другу;

Вербальная и невербальная коммуникация;

Культура общения и поведения;

Характер межличностного взаимодействия;

Наличие взаимопомощи/вредительства.

4. Жизненные проблемы у героев сказки (характер проблем, способ преодоления)

5. Отношение сказочных персонажей к окружающему миру, природе; определение морали сказки с учетом личных мнений и поступков сказочных персонажей.

6. Социальная компетенция сказочных персонажей.

7. Основная идея сказки, формулирование основного смысла, сути сказки [5, 9].

В ходе обсуждения необходимо постараться связать основную идею сказки с реальной жизнью, с тематикой занятия.

Время – 20 минут.

3. Подгруппы меняются текстами сказок и проигрывают полученные сказки.

В ходе обсуждения необходимо сделать акцент на разнице восприятия разными людьми одного сюжета, отметить общие черты для всех, обратить внимание на значимость процесса принятия и одобрения.

Время – 25-30 минут.

Шерринг.

Время – 10 минут.

В завершение на память о проведенной работе можно предложить участникам написать друг другу пожелания или подарить каждому участнику по маленькому подарочку, например, конфету с прикрепленным на листочке пожеланием.

Литература

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., 2007

Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М., 2001.

Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества. М., 2001.

Желдак И. М. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания. М., 2001.

Заширинская О.В. Психология в гостях у сказки. Психологические техники: сказкотерапия. СПб., 2001.

Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб.: Питер, 2002.

Лепешова Е.М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств. М., 2007.

Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2011

Пропп В.Я. Морфология сказки. Л., 1969.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) 3-е изд. М., 2009.

Панфилова Ю.А., педагог-психолог,
ГБОУ города Москвы ЦПМСС «Живые потоки»
Москва

СКАЗКИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Новая жизнь начинается с беременности. Чаще всего при упоминании о беременности люди представляют себе красивую картинку из рекламного ролика или из постановочных фотосессий – красивая, ухоженная молодая женщина со светящимся лицом и округлым и аккуратным животиком. И вся она полна нежности, искрится любовью и счастьем. И это здорово. Беременность – прекрасное состояние, и испытать чувство радости и счастья, гармонии с природой и ребенком может каждая женщина. Но иногда бывают ситуации, когда что-то мешает ощутить это сладостное чувство. Жизнь идет своим чередом и разные сюрпризы преподносит нам, иногда приятные, а иногда не очень. И все говорят беременной женщине: «Тебе нельзя нервничать! Подумай о своем ребенке!» И она думает и прячет свои переживания, а от этого легче почему-то не становится. Но что же делать беременной женщине, чтобы по возможности спокойно реагировать на неприятности и находится в ровном настроении? Рекомендации не оригинальны, и часто даются беременным женщинам грамотным врачом: чтобы быть в здоровом состоянии духа и тела надо правильно питаться, больше гулять, плавать в бассейне, побольше спать и отдыхать, смотреть на все красивое и

приятное, заниматься своим хобби (а если его нет, то самое время его приобрести).

Но что делать, если произошло что-то и выбило весь настрой из колеи привычной и размеренной беременной жизни? Или если беременную сопровождает неясное чувство беспокойства, и она не может сама с ним справиться? А если беременной женщине трудно принять свое новое состояние? Да много всяких «если» может быть. Что делать? Тогда лучше всего обратится к перинатальному психологу, который как раз и занимается беспокойствами и переживаниями женщин в этот чудесный период. Ведь действительно, психология женщин на девять месяцев меняется, и даже среди народа есть много разных присказок на эту тему. Перинатальный психолог знает эти особенности беременных женщин и может помочь справиться со своими переживаниями. В его арсенале много разных техник и методик, которые он использует в своей работе. Также перинатальный психолог часто применяет сказки или метафоры, притчи. Некоторые из них мы приведем в данной статье.

Сказка «Три сестры»

Цель этой сказки – показать значимость всех периодов беременности, повысить чувство ответственности у будущей мамы.

Много в народе пословиц разных. Веками народ их копил, вот так и получалась копилка народной мудрости. И чего в этой копилке только нет! И про огонь и про воду, и про мужа и жену, и про брата и сестру. Да вот, что далеко ходить, что про сестер народ сказывает?

«Скромность – сестра таланта».

«Своя сестра и некрасивая хороша».

«Сестра сестре завидует в красе».

«Что наденет старшая сестра, наденет и младшая».

И много есть других разных пословиц, в которых сестры и дружат, и следуют друг за другом, и завидуют, и соревнуются.

Да расскажу я вам об этом сказочку...

Жили-были три сестры. И все они были умелицы и мастерицы, да и лицом пригожи. И так похожи друг на друга, словно капли воды, только росточком разные. И имена у них были созвучны – Триместрами их звали. И такие они были работающие, да хорошенькие... А надо сказать, работа была у них разная: старшая сестрица сажала в теплу землю семена, стараясь найти им местечко помягче, да потеплее. И звали ее Первая Триместра.

Когда эти семена давали ростки, ухаживать за ними принималась средняя сестра, Вторая Триместра. Она поила их водицей, укрывала от зноя и холода. Маленькие росточки превращались в большие зеленые растения, и тогда наставал черед младшей сестры – Третьей Триместры. Она следила за тем, как созревают плоды, и в нужное время собирала их. Все три Триместры работали дружно, и работа у них спорилась. Но вот заспорили сами сестрички: кого работа важнее?

Говорит первая сестра:

–Моя работа важнее, ведь если бы я не посадила семечко, вам и растить было бы нечего!

– Ну и что, - отвечает ей вторая, - если б я не присматривала за растением, оно б увяло весьма быстро. Так что моя часть самая важная!

– А без меня вы не лакомились бы сочными плодами! – воскликнула третья.

Поняли сестры, что сами спор свой не решат, и отправились к мировому судье.

– Судья, разреши наш спор миром – чья работа самая важная?

И рассказали сестры судье все, как и нам с вами.

Подумал судья, да и говорит:

– Давайте решать спор так: пусть каждая сестра работает сама. И в урожай принесите-ка вы плоды. Вот чьи плоды будут самыми вкусными, того и работа важнее.

Отправились сестры на поле.

Первая Триместра хорошо справилась с привычным ей делом – земельку возделать, да и семена посадить. Дали семена первые ростки, но непривычно ей было ухаживать за подрастающим растением, не знала она, что надо от жара солнечного беречь его, вот и стал росточек увядать.

Вторая сестрица взяла семена и решила их посадить в крепкую землю. Выбрала потверже местечко и положила семечки. Поливала она их, поливала, да только семена так и лежат, не растут. Большой заботой окружила их Вторая Триместра, да не знала, что надо бы земельку вспахать, да поглубже семена посадить.

У третьей триместры тоже все неладно было – никак она не могла взять в толк, как из таких маленьких семечек получаются спелые и сочные крупные плоды. И решила она, что видать из нескольких семечек получается один плод. Посадила она их все вместе, в одну кучку. Полила водицей, но ростки никак пробиться не могут, друг другу мешают.

Тут решили сестрицы посмотреть, как у других дела. Первая Триместра увидела, что не получается у других сестер, жалко ей стало их, да и росточки тоже, вот взялась она помочь.

За ней Вторая Триместра помогла сестрам, спасла молодые растения.

Ну а Третья Триместра собрала щедрые плоды, и принесли все сестры вместе их судье.

Судья ел ароматные плоды, ел, да нахваливал: «Кто же такие ароматные плоды вырастил?»

Рассказали они ему, что хоть и пытались они по отдельности работать, не выходила у каждой работа, пока они были порознь.

Но стоило им объединить усилия, как дело пошло, и урожай выдался на славу.

«Вот так и выходит, - сказал судья, - что вы, три сестрички, три Триместры, делаете одно дело. И одна без другой никуда. Так забудьте все распри и раздоры, у каждой работа одинаково важна. И без каждой из вас не было бы урожая. Будьте впредь дружны и следуйте в работе друг за другом, как и раньше!»

Вот с тех пор дружно работают сестрички, друг за другом за дело берутся. И все уж знают, что Первая Триместра сажает росток, Вторая Триместра его поливает и оберегает, а Третья Триместра нежно и бережно собирает урожай.

И нет среди них главной, и каждой работа важна и полезна.

Сказка «Чудо-дерево».

Цель этой сказки – опосредованное воздействие на мировоззрение женщины, на ее восприятие своего «особенного» ребенка.

Какое оно...небо?

Может быть далекое и голубое? Нежно-красивое с переливчатой радугой? С разными облачками, которые хочется схватить руками и откусить, как сахарную вату? Или сочно звучащее различными трелями невидимых птиц?

Какое оно?

Наверное, для каждого оно свое, это небо. А для юных богинь оно было родным. Родным домом. И любили они этот дом и старались его сделать красивее и уютнее.

Так уж повелось, что каждая богиня сажала росток, который позже превращался в дерево. Дерево у каждой богини было свое, на всем небе не было двух одинаковых деревьев.

Как-то раз три подружки-богини решили посадить свои ростки. Они очень заботились о них, поливали их дождевой пылью и удобряли амброзией. Деревья росли, поначалу незаметно, но вскоре стали принимать новую форму, у каждого свою. У первой подружки выросло красивое, серебряное дерево, на веточках которого плавно покачивались изумруд-

ные листочки. Когда ветерок дул, оно нежно звенело. У второй богини выросло дерево длинное и тонкое, упругое и гибкое, сильное молодое дерево. Оно переливалось на солнце, как будто состояло из одних бриллиантов. А может, так оно и было.

Третья богиня все ждала, когда же у нее будет прекрасное юное дерево?

Заботливо ухаживала она за ним, и вот, наконец, и ее дерево окрепло. Но как ни ждала богиня, не нашла она на нем ни блестящих листочков, ни серебряной коры.

Кора его была грубой, шершавой, какого-то немыслимого цвета, какого на всем небе -то и не видели. А листья? Они были слабые, и их даже можно было сорвать!

Горькое разочарование и боль поселились в сердце богини. С грустью наблюдала она за двумя своими подружками, которые с такой любовью кружили рядом со своими деревьями. Казалось, что они даже похожи на богинь.

«Но почему я? Почему мне досталось именно ТАКОЕ дерево?» – спрашивала себя третья богиня. – «Ведь я тоже хотела, ждала, заботилась о нем». Как ей хотелось что-то изменить, что-то сделать, чтобы ее дерево было такое же красивое как у других...

...Дни пролетали за днями, богиня уже начала привыкать к необычному виду своего дерева. Она полюбила его таким, ухаживала за ним. Беспокоилась, если оно заболело и лечила его нежной пылью облаков.

Но как-то раз на ее дереве появились шишки. Богиня очень обеспокоилась – что это за болезнь? Она начала срывать шишки, но они все продолжали появляться вновь и увеличиваться в размере. Потом шишки покраснели и стали привлекательны на вид. Одна шишка оторвалась и упала в облако. Богиня подняла его и принялась.

«Пахнет интересно». Она откусила его... «Ммм...Это вкуснее амброзии!» – изумилась богиня.

После нее первыми попробовали вкуснейшие плоды ее близкие подруги. Они тоже были изумлены восхитительным вкусом этих диковинных шишек от странного дерева.

Боги и богини стали слетаться к дереву, чтобы отведать нежных, спелых, ароматных плодов.

«Изумительно! Чудесно! Превосходно!» – звучало со всех сторон. Все удивлялись и радовались. Богиня стояла в стороне, и на душе у нее было спокойно и тепло.

Когда все попробовали сочные плоды, то стали думать, какое же название дать этому диковинному дереву?

И решили его назвать в честь богини, которая его вырастила.

И назвали его ЯБЛОНЯ.

Раздел 3. Сказкотерапия: прикладные исследования

Анна Кашина

ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО СКАЗКА В ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Является ли любимая сказка детства корректным диагностическим инструментом? Влияет ли она на личность в такой мере, чтобы оставить существенный вклад в Я-концепцию? Насколько значительны те навыки совладающего поведения, которые прививает ребенку любимый герой в ходе повествования? Решаем ли мы свои проблемы так, как учит нас сказка? Специалисты Рижской школы сказкотерапии провели небольшое исследование среди взрослых людей, погрузив их в мир детства.

Сказка – это не только набор удачных рабочих метафор, которые могут разрешить основной запрос во время терапии. Это и вместилище ментальности народа и живой инструмент, который учит маленького человека отличать добро и зло, справляться со страхами, перенимать желательную модель поведения. Из всех сказок, как правило, наиболее любимой становится та, что вызывает у ребенка радость узнавания. Героя такой сказки он всегда сравнивает с собой, стремится стать на него похожим, что может многое сказать о его формирующейся Я-концепции, проективных механизмах и механизмах совладающего поведения. Однако, вырастая, человек обогащается огромным количеством культурных объектов, чему способствуют литература, живопись, театры, кино, музыка, обучение, общение со значимыми персонами и желание принадлежать к какой-то группе. Все это накладывает свой отпечаток на личность человека. Какое же место остается для сказки?

Для того, чтобы выяснить это, было проведено небольшое исследование среди взрослых людей в возрасте от 20 до 52 лет, в количестве 32 человек (из них 6 мужчин и 26 женщин). Объектом исследования стал образ «Я» взрослых людей и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Гипотезой работы стало предположение о том, что вышеуказанный объект связан с образом любимого сказочного героя детства и его стратегиями совладания с трудностями. То есть, в начале исследования имелось предположение, что люди взрослеют, а любимая сказка по-прежнему звучит в них внутренним лейтмотивом, определяя то, как они справляются с трудными ситуациями в жизни.

В ходе анализа данных, полученных на выборке взрослых людей, о взаимосвязи между характеристиками любимых сказок детства, Я-образом и выбором стратегий совладания была обнаружена корреляционная связь между Я-образом, стратегиями совладания с трудными ситуациями любимого сказочного героя и некоторыми шкалами опросника самоотношения и копинг-теста. Испытуемые демонстрировали также значимую связь между некоторыми характеристиками в выборе стратегий совладания любимых героев из сказок детства с психологическими механизмами защиты. Но некоторые аспекты гипотезы не нашли подтверждения.

Надо сказать, что, несмотря на большой объем работы – необходимость заполнить 5 методик исследования (Копинг тест Лазаруса Р., Индекс жизненного стиля (ИЖС) Плутчика Р., Методика исследования самоотношения (МИС) Панталева С.Р., а так же две анкеты для исследования любимой сказки детства и ее главного героя – большинство респондентов проявили высокую заинтересованность в решении задач исследования и подчеркнули важность самоанализа в ходе ее заполнения. *«Пока я штудировала эти 24 страницы, я многое поняла о себе, с какой-то удивительной ясностью пересмотрела отношение с мужем и детьми, даже любимая присказка на работе: «Пока не соберешь слово счастье, домой не пойдем» – и та оказалась отражением образа той самой Снежной королевы»* - сказала одна из испытуемых.

40 Интерпретируя полученные результаты, можно сделать вывод о том, что гипотеза дан-

ного исследования частично подтверждена. Из анализа данных очевидно, что внутренняя конфликтность Я-образа связана с внутренней конфликтностью героя любимой сказки (Рис.1). Это, возможно, подтверждает идею о том, что сказка, знакомая человеку с детства и вспоминающаяся во взрослой жизни, отражает события его внутреннего мира. А наличие конфликтности в Я-образе, согласно Пантелееву Р.С., может отражать внутренние конфликты, сомнения, несогласия с собой и тревожно-депрессивные состояния.

«Мне было как-то неудобно заполнять анкету, потому что любимой моей сказкой всегда был «Урфин Джюс». И именно он, необыкновенно трудолюбивый хоть и мрачноватый тип, и образ соблазнительницы Элли в серебряных башисточках, были для меня самыми яркими. Может, оттого и я в свои 52 живу один припеваючи, несмотря на расшаренный образ семьи из рекламы творческих сыров» - прокомментировал свою анкету один из респондентов.

Стратегия планирования решения проблем в трудных жизненных ситуациях также связана со стратегией планирования решения проблем любимого сказочного героя. Возможно, вспоминаемый герой сказки, который способен планировать решение проблемы, отражает эту же способность во взрослой жизни человека. А это означает, согласно Лазарусу Р., способность фокусировать свое внимание на проблеме и управлять своим поведением для того, чтобы изменить ситуацию, а также способность аналитически подойти к решению проблемы.

«Мне кажется, теперь я знаю, почему моим любимым героем всегда была Пэппи-Длинный Чулок. Я рано потеряла мать, хватало и других неприятностей. Единственным способом справиться с ужасами этого мира была улыбка, установка на то, чтобы не унывать и стать самой сильной девочкой в мире. Даже несмотря на веснушки, разные чулки и туфли не по размеру» - подытожила свой труд женщина средних лет.

Однако обнаружение в данном исследовании негативной связи проекции психологического механизма защиты взрослого индивида с категорией планирования решения проблемы его героя любимой сказки (рис.2), может свидетельствовать о том, что чем больше выражен механизм психологической защиты «проекция», тем меньше выражена стратегия совладания «планирование решения проблемы». Если брать во внимание, что сказка, вспоминающаяся во взрослой жизни, отражает внутреннюю жизнь индивида, можно предположить, что, используя проекцию, индивид приписывает окружающим различные негативные качества, мысли, чувства, что обеспечивает непринятие других и принятие себя. В то же время он менее способен фокусировать свое внимание на проблеме и направлять свое поведение на изменение ситуации.

«Несмотря на то, что мне всегда нравилась героиня сказки, я постоянно думала, какая же она глупая, как она могла быть такой доверчивой. Мне было ее очень жалко. Может быть, именно благодаря ей я извлекла правильный урок и в своей жизни таких ошибок не допускала» - объяснила одна из опрошенных женщин свои ответы.

Позитивная связь психологического механизма защиты «замещение» с категорией «конфронтационный копинг» героя любимой сказки взрослого человека может свидетельствовать о том, что чем больше выражен механизм психологической защиты «замещение», тем больше выражена стратегия «конфронтационный копинг». А это, возможно, указывает на то, что индивид, снимая напряжение через перенос агрессии, может быть еще агрессивнее и враждебнее в своих усилиях по изменению ситуации. Позитивная связь психологического механизма защиты «дистанцирование» с категорией «конфронтационный копинг» героя любимой сказки взрослого человека, может свидетельствовать о том, что чем больше выражен механизм психологической защиты «дистанцирование», тем больше выражена стратегия реактивного образования. Это может означать, что когнитивные усилия индивида отделиться и уменьшить значимость определенной ситуации могут трансформироваться в

импульсы и чувства, которые являются неприятными, в противоположные стремления.

Таким образом, можно сделать вывод, что сказка, которую в данный момент человек вспоминает как любимую сказку детства, и в самом деле может рассказать о его самоотношении, показать некоторые аспекты его защитных механизмов, однако ее недостаточно, чтобы говорить о копировании модели поведения героя, поскольку взрослый человек свои проблемы решает иным способом. То есть, весьма распространенная в СМИ интерпретация диагностики в сказкотерапии как магического способа предсказать поведение человека является, мягко говоря, преувеличенной. Быть может, в этом и выражается обучающая роль сказки? Однажды усвоенный в детстве урок позволяет выбрать более эффективные стратегии поведения впоследствии.

**Курганская Е.Г., Кобозева Л.В.,
МБОУ ЦППРиК «Планета Я»,
Красноармейск**

ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА

Мы представляем опыт использования сказкотерапевтических методов в работе с учащимися младшей школы в условиях муниципального бюджетного образовательного учреждения центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции.

Программа «Волшебная страна» предполагает систематические занятия с детьми младшего школьного возраста, направленные на преодоление проблем и компенсацию трудностей в поведении и обучении, на адаптацию в образовательной среде, группе сверстников и семье.

Актуальность данной работы продиктована практикой консультирования родителей с детьми младшего школьного возраста, а также педагогов начальной школы, обратившихся в наш Центр по поводу проблем поведения и обучения детей.

Показания для применения данного метода коррекции: проблемы отношений в семье и школе; эмоциональные проблемы у ребенка; необходимость социальной адаптации детей с особенностями развития и профилактики дезадаптивного поведения детей из групп риска;

Программа состоит из двух модулей, которые реализуются последовательно, но их разделение довольно условно.

1 модуль: развивающие занятия для детей младшего школьного возраста, имеющих проблемы поведения, направленные на формирование эмоциональных процессов, развитие самосознания.

2 модуль: психокоррекционные занятия, задача которых помочь ликвидировать болезненные переживания, улучшить социальную адаптацию, разрешить конфликты в условиях коллективной творческой деятельности, способствовать развитию уверенности в себе.

Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению — это путь через игру, фантазирование, сочинительство. Все это может дать кукло- и сказкотерапия как направления арт-терапии, целью которых является коррекция детских проблем средствами сказки и кукольного театра.

Постановка кукольного спектакля по сочиненной детьми сказке предполагает изготовление декораций, написание сценария, а также разыгрывание этюдов и сценок, что позволяет пользоваться методами арт-терапии, психодрамы во время всего процесса работы группы.

Как показала практика, не все родители готовы сопровождать своего ребенка в процессе коррекционной работы, но во время занятий нужно уметь принимать изменения в поведении ребенка, грамотно его поддержать, адекватно воспринимать возможные неудачи. При проведении групповой работы родители или педагоги включаются на определенном этапе (в начале, середине и в конце программы): психологи проводят совместные детско-

родительские занятия и индивидуальные консультации.

Фабула сказочного сценария сочиняется детьми: они рассказывают свою историю с выбранными ими героями. Когда собран достаточно богатый проективный материал, к составлению сценария подключаются ведущие, которые дорабатывают сценарий для реализации коррекционного момента в работе группы.

Результаты работы программы «Волшебная страна»

Обследование состояния эмоционального восприятия у детей с помощью нейропсихологических методов по методике Л.С Цветковой в начале работы группы позволяет говорить следующее: восприятие реальных эмоциональных лиц выявило низкую степень сформированности у детей реального образа эмоционального состояния других людей. Так было обнаружено безошибочное узнавание только переживания горя (называют: «плачет», «грустит», «расстроен»). Остальные эмоционально окрашенные фотографии воспринимались с ошибками: страх и гнев у 75 % детей воспринимались неадекватно (вербальное обозначение: «серьезный», «удивляется»), радость была опознана как удивление в 25% случаев, отвращение путалось со злостью, хитростью (90%), стыд опознавался как грусть, расстроенное настроение (90%), удивление было воспринято как злость в 25%.

Результаты исследования восприятия эмоционального состояния с помощью методики «Химеры», направленной на соотнесение эмоций с мимикой лица, позволяют говорить также о полной сформированности только эмоции горя и радости. Положительным является тот факт, что дети идентифицируют нормальное состояние с эмоцией радости, а настораживает то, что у 25% детей эмоция злости воспринимается неадекватно (изображение рта в одном случае идентично радости, в двух случаях – горю).

В конце занятий аналогичное обследование выявило у детей положительную динамику в восприятии эмоциональных состояний: адекватно воспринимались эмоции горя, радости, удивления. Снизился процент ошибок при восприятии эмоции страха и гнева (25%), отвращение и стыд воспринимались отлично от других эмоций: дети испытывали трудности подбора термина, обозначающих эти состояния, но адекватно описывали ситуации, в которых эти эмоции могли возникнуть.

Тестирование с помощью методики «Домики» О.А.Ореховой.

Перед проведением программы по характеру раскрашивания домиков можно предположить, что у 70% детей наблюдается внутреннее возбуждение и перенапряжение (резкие, угловатые штрихи). Практически все дети (90%), раскрашивая домики, выходят за границы контура рисунка, что может быть интерпретировано как стремление к свободе и независимости, а также как проявление импульсивности и низкого уровня развития тонкой моторики. 10% детей раскрашивали домики очень аккуратно, не выходя за контуры, что может быть интерпретировано как настороженность, замкнутость и неуверенность в себе.

У 65% детей наблюдались цветовые инверсии: черный цвет в начале ряда присутствовал на 1 и 3 местах, коричневый – на 2 месте, основные цвета (желтый, зеленый) попадали на 5 и 6 место. Интенсивность тревоги, измеряемая суммой знаков «!», колебалась от 8 до 2. Для каждого ребенка проводилась индивидуальная интерпретация цветовых выборов в соответствии с диагностическим тестом Люшера. Таким образом, можно говорить о нарушении личностного развития на уровне базовых эмоций у 65% детей.

В сфере эмоциональных отношений к позитивным и негативным эмоциональным категориям безошибочного выполнения задания не наблюдалось. Дети обозначали одним цветом позитивные и негативные категории внутри личностных блоков (амбивалентность), были инверсии – предпочтения негативного полюса и неприятие позитивного. Наиболее часто инверсия и амбивалентность обнаруживались в блоке потенциальной агрессии (90%), что может быть показателем того, что у детей агрессия выступает как привычный механизм психологической защиты. Наблюдались инверсии в блоке базового комфорта и благополучия (75%), что является показателем дезадаптации детей, а также в блоке личностного роста (75%), что говорит о нарушении системы ценностей и влияет на общение и деятельность детей. Инверсии в блоке взаимоотношений или межличностных взаимодействий

(35%) позволяют говорить о деформации развития личности в сфере коммуникации (выбор негативных способов коммуникации, неумение устанавливать и поддерживать контакты), а также о повышенной агрессивности этих детей и отвержении их в обществе сверстников или нарушении в системе детско-родительских отношений. Инверсии в блоке познания мира наблюдались реже всего, что говорит о сохранности у детей познавательной потребности.

В сфере деятельностных отношений выявлена позитивная направленность на игровую и учебную деятельность (играем, считаем, читаем), отрицательная направленность прослеживается по отношению к взаимодействию с другими (танцуем) и наблюдению природы.

Анализ собственных личностных ценностей (75%) показывает преобладание выбора «Я сам», что позволяет предполагать у детей повышенный эгоцентризм и нарушение коммуникации, отношение к своему выбору положительное у 65 % детей.

По результатам повторного выполнения методики в конце цикла занятий можно говорить о том, что у детей появилась дифференцированность эмоциональной сферы, снизился процент инверсий во всех блоках эмоционально-ценностной системы, что говорит о развитии личности детей. В сфере деятельностных отношений можно говорить о появлении позитивной направленности на взаимоотношения. Снизились также показатели возбуждения и перенапряжения, импульсивности детей.

По результатам выполнения рисунка несуществующего животного в начале занятий можно сделать вывод о том, что дети отличались высокой импульсивностью, склонностью к возникновению состояния тревоги, эмоциональной напряженности. У некоторых участников отмечались снижение настроения, усталость.

Рассказы детей о том, что животное хочет иметь много друзей, чтобы с ним все дружили, не боялись, позволяют предположить, что ребята имеют высокую неудовлетворенную потребность в общении вследствие индивидуальных личностных особенностей (недостаточно развитые коммуникативные навыки, чрезмерная обидчивость, ранимость и др.). Все это приводит к боязни агрессии в свой адрес, заставляет «защищаться» и в конечном итоге часть детей имеют проблемы социализации. Также у участников наблюдалась тенденция к срисовыванию друг у друга, что может быть проинтерпретировано как неуверенность в себе. Рисунки животных и рассказы о них отличались бедностью фантазии и воображения.

Результаты повторной диагностики рисунков позволяют нам говорить о том, что после проведения цикла занятий дети становятся менее импульсивными, обретают уверенность в себе, у них повышается уровень коммуникативных навыков, развивается фантазия.

Таким образом, можно говорить о том, что в ходе проведения занятий у детей развивается способность к эмоциональному восприятию и узнаванию эмоций других людей, дети могут выделить отличительные признаки эмоционального состояния, соотносят эмоцию с мимикой лица, у них формируется целостный образ различных эмоциональных состояний.

Анализируя представленные результаты по методикам, продукты деятельности детей, видеоматериалы, а также результаты постоянного наблюдения и анкетирования родителей, мы можем зафиксировать улучшения по всем показателям, как в группе, так и в индивидуальной диагностике. Это позволяет нам сделать вывод о том, что участие в коррекционно-развивающей программе «Волшебная страна» приводит к гармонизации отношений ребенка с самим собой и окружающим миром в целом и улучшает его социальную адаптацию.

Далее представлено подробное описание двух случаев из разных групп. В целях соблюдения конфиденциальности фамилии детей не указываются.

Вася (8 лет) - несколько отчужденный, замкнутый мальчик. В Центр его привела мама. Он смущенно улыбался и ходил как-то боком. Это выглядело так, как будто он всем своим видом извиняется за свое существование. Мама рассказала, что Вася крайне несо-

стоятельный ребенок и часто ведет себя неадекватно. Его часто обижают одноклассники, так что ей приходится почти каждый день бывать в школе. После первой беседы с мамой нам стали понятны причины такого поведения Васи. Мама никак не хотела принимать его таким, какой он есть, она постоянно была им недовольна, сын раздражал ее одним своим присутствием. Причем говорила она об этом нам прямо, не стесняясь. Прежде чем включить Васю в группу, мы решили его подготовить. Он посетил несколько сеансов индивидуальной песочной терапии.

По ходу занятий мы проводили с мамой дополнительные консультации, она не отказывалась, но в контакт вступала очень формально. Все, на что она соглашалась – это регулярно приводить сына на занятия. Это обстоятельство очень осложняло нашу работу.

В группе он всячески словами задевал детей. Не обзывался, но называл их именно так, как они просили не называть себя. Единственное чувство, которое ребенок знал, было «звериность», им он обозначал все - и радость, и горе. При выполнении упражнения «Я хороший» Вася долго не мог повторить за психологом слово «хороший». Лишь с четвертого круга он смог сказать очень тихо, растягивая его, как будто пробуя на вкус: «Я хо-о-ро-о-ши-и-й». Примечательны также рисунки Васи. Практически все ребята рисовали на первых занятиях батальные сцены, было много «крови», но его рисунки отличались от остальных тем, что героев он изображал небрежно, схематично. Нажим на карандаш был крайне слабым, линия прерывистая, контуры расплывчатые. От занятия к занятию сюжеты рисунков мальчика становились разнообразнее (хотя долго сохранялась военная тематика), а контуры все отчетливее. Он с удовольствием проигрывал этюды с собакой, в которых у него было много серий. Первая кукла, которую он выбрал - был «злой» волк. Спустя несколько занятий Вася переименовал его в собако-волка (его он и играл в спектакле), наделив храбростью.

В ходе занятий у Васи ушла невротическая агрессия, немного повысилась самооценка. Он научился договариваться с другими ребятами.

Андрей (8лет). Андрея направили к нам из школы. Он плохо учился, на уроках часто ничего не делал, грубил учителю и дрался с ребятами. Если у Андрея что-то не получалось, то он отказывался от деятельности вообще, кричал, швырял предметы и мог уйти, хлопнув дверью. Так он себя и вел, придя к нам в первый раз в Центр. Андрей с первых занятий проявлял негативизм во всем: не хотел принимать правила и следовать им, отказывался от выполнения упражнений, на все был один ответ – «нет». Мы разрешали ему не участвовать в упражнении, если он не хочет. Но тихо сидеть он тоже не хотел и не умел, Андрей начинал что-нибудь говорить одновременно с нами, кидался подушками в других участников. В общем, всячески пытался привлечь к себе внимание. Единственное, что ему нравилось делать – это рисовать (скорее мазать) красками и заниматься с пластилином (мять его, втыкать в него что-нибудь) и при этом портить рисунки и поделки других детей. Еще Андрею очень нравилось слушать сказки. На одном из занятий мы читали «Сказку про жителей ладошек, или Как стать настоящим микробом» (проблема - нарушения поведения). Во время прочтения он постоянно выкрикивал: «Это прямо про меня!», «Он как я!». После этого занятия Андрей стал меняться, постепенно он перестал проявлять упрямство. С удовольствием принимал участие в написании сценария.

Свою роль в спектакле (кролик по имени Зверь) Андрей репетировал и сыграл очень хорошо. Поэтому мы не уставали его хвалить на занятиях и перед родителями. С появлением мотивации к учебной деятельности у Андрея появилось переживание успеха и неуспеха. Теперь он хорошо ведет себя в школе, проявляет адекватные эмоциональные реакции в случаях успеха и неуспеха. На повторном обследовании Андрей выполнял задания с интересом, просил повторить инструкцию, если не понял, искренне радовался успехам. В школе у него повысилась успеваемость.

СКАЗКА КАК ИНСТРУМЕНТ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ У ЖЕНЩИН ГОМОСЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

В отличие от мужской гомосексуальности, изученной относительно подробно, женская гомосексуальность в России практически не изучалась. Накопление достоверной информации о гомосексуальности будет способствовать постепенному ослаблению гомофобных установок российского общества. Кроме того, такого рода информация может быть полезна психологу, работающему с гомосексуалами: психологическая работа с сексуальными меньшинствами не может строиться без серьезного изучения и понимания психологического своеобразия гомосексуальных женщин.

Женщина, начинающая осознавать, что её привлекают люди своего пола, зачастую проходит долгий и трудный путь принятия своего отличия от гетеросексуального большинства. В этом пути нет иных подсказок, кроме внутреннего чутья, поскольку воспитание, получаемое ребенком в семье, характеризуется гетеронормативностью и патриархальностью (Д.В. Воронцов), а само явление гомосексуальности воспринимается в лучшем случае как периферийное по отношению к гетеросексуальности либо подвергается жёсткому порицанию [2]. По мнению И.С.Кона, гомосексуалы «гораздо более одиноки, чем гетеросексуалы, они чаще оказываются в стрессовых ситуациях, им труднее найти себе постоянного партнера и т.д., и это может способствовать эмоциональным расстройствам даже при отсутствии враждебности со стороны окружающих людей» [4].

Для выявления возможных аспектов психологической работы с женщинами гомосексуальной ориентации, мы провели исследование (февраль 2012 года – апрель 2012 года), в котором приняли участие гомосексуальные женщины, живущие в России, возраст: 20-23 года. Из 20 женщин гомосексуальной ориентации 14 являются интернет-пользователями, проживающими в Европейской части России – они принимали участие в исследовании посредством сети Интернет.

Исследование проводилось с помощью составленной анкеты. По данным анкетирования выявлено, что в формальном общении с коллегами по учёбе/работе большинство участниц (68%) скрывают свою ориентацию, 32% не скрывают. В близком интимно-личностном общении 63% участниц не скрывают свою ориентацию: друзья, в том числе гетеросексуальные, отнеслись к их гомосексуальности положительно, спокойно и ровно («друзья же»), но некоторые участницы отмечают, что некоторые гетеросексуальные друзья предпочитают замалчивать тему гомосексуальности, не желая ничего знать о партнёрше.

В 9% случаях участницы отмечают, что некоторые гетеросексуальные друзья отказались от общения с ними, особенно верующие, при этом и гомо-, и гетеросексуальные друзья этих участниц не верят в продолжительность гомосексуальных отношений. Представление о недолговечности гомосексуальных отношений является мифом, созданным в гетеросексуальной культуре, и негативно сказывается на процессе выстраивания отношений с партнёром. Действуя в рамках этого мифа, партнёры предполагают, что любые попытки разрешить проблемы своих взаимоотношений будут бесплодны.

Если в большинстве случаев друзья участниц восприняли их «каминг-аут» нормально, то в 72% случаев родители не знают о гомосексуальности дочерей и относятся к гомосексуальности резко отрицательно. В 20% случаев о сексуальной ориентации участниц знают сиблинги. В 14% случаев отношение родителей к гомосексуальности дочери положительное: знают мать и сиблинги, более дальние родственники – нет. В 14% случаев родители знают об ориентации дочери, но переживают очень тяжело (особенно часто отмечаются переживания матери). Следует отметить, что «каминг-аут», то есть открытие своей сексуальной ориентации перед окружающими, снижает интенсивность чувств напряжения и

страха.

В анкету мы включили ряд вопросов о чувствах, возникающих у женщин относительно гомосексуальности. Среди чувств, испытываемых в ситуации, когда некто отпускает «злые» шутки про гомосексуалов/обсуждает гомосексуальность как таковую, наиболее распространённым оказалось чувство печали (54,5%). Печаль – это эмоциональный сигнал невозможности удовлетворить жизненно важные потребности, сигнализирует о желании восстановить связь с миром, людьми и в этом смысле способствует личностному росту.

В 36% случаев отмечалось переживание чувства презрения – отрицательной эмоции, возникающей в межличностных отношениях и порождаемой рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта переживаний.

Ощущение печали связано с переживанием своего отчуждения от гетеросексуального большинства. В свою очередь, переживание презрения, равно как и отвращения, связано с отвержением другого человека. В целом эмоции, испытываемые по этому поводу участницами, носят преимущественно социальный характер и характеризуются негативной направленностью.

Чувства, возникающие при проявлении в присутствии участниц явно гомосексуального поведения, в большинстве случаев связываются с интересом (82%) и радостью (36%) – положительным эмоциональным переживанием, связанным с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность и служащую для устранения воздействия отрицательных эмоций и установления контактов с другими людьми.

Отвечая на вопрос о том, что такое гомосексуальная ориентация, 32,9% участниц определяли гомосексуальность, прежде всего, через эмоциональную составляющую — любовь, влечение к человеку своего пола. 40% определяют её как вариант нормы, в 13,6% случаях участницы описывают гомосексуальность как влечение, обусловленное биологическими факторами. Природная склонность человека к бисексуальности и гомосексуальность как «безвредное отклонение» отмечалась в 4,5%.

В 9% случаев участницы делали акцент на отличия гомосексуальной ориентации от гетеросексуальной («любовь, которая выходит за рамки стереотипов», «сексуальные предпочтения, отличающиеся от предпочтений большинства»). В 9% случаев акцент делался на сходстве гетеросексуальной и гомосексуальной ориентации («это то же самое, что и традиционная ориентация»).

Таким образом, психологическая работа с женщинами гомосексуальной ориентации может быть направлена на преодоление чувства отчуждения от гетеросексуального большинства; осознание переживания собственного несоответствия требованиям окружающих, возникающего только при условии внутреннего принятия общественных норм; укрепление коммуникации с самим собой и другими.

На наш взгляд, одним из наиболее эффективных методов исследования внутреннего мира переживаний гомосексуальных женщин являются метафорические методы, например, методы сказкотерапии. Сказкотерапия является относительно молодым направлением в терапии, чего нельзя сказать о главном её методе – сказке.

Преимущество использования сказки заключается, в частности, в том, что сказка, будучи знакомым и привычным явлением для каждого, позволяет легко установить рабочий альянс между клиентом и психологом, что особенно важно в случае обращения к психологу гомосексуальных женщин: сталкиваясь с неприятием гомосексуальности обществом, они не всегда готовы открыто говорить о том, что их беспокоит. Поскольку сказка излагается на языке метафор, у клиента появляется возможность обсудить волнующую проблему более отстранённо – а значит, ослабевают действие защитных механизмов психики, то есть получаемая информация меньше искажается [3]. Метафора действует недирективно, помогая клиенту найти свой собственный, наилучший в данной ситуации выход. По мнению Н. Пезешкиана, через истории, притчи, мифы и сказки психолог актуализирует интуицию клиента и творческое воображение, учит мыслить в образах данной истории, тем самым мягко

изменяя позицию клиента [1].

Сказочная среда (неопределенность места действия, имен героев, собирательность образов), уводя от конкретной, тупиковой на данном этапе проблемы, дает возможность идентифицировать себя с героями сказок, тем самым усиливая потенциальные возможности человека.

По результатам анкетирования в индивидуальной работе участницам исследования, отобранным случайным образом, было предложено сочинить свою сказку. Процесс работы проходил в несколько этапов, в частности, использовалась техника рисования каракулей, в ходе которой через обмен рисунками устанавливался контакт между консультантом и клиентом. Далее клиенту предлагалось разложить рисунки так, чтобы получился законченный сюжет, и написать по этому сюжету сказку.

По результатам анализа сказок, написанных гомосексуальными женщинами, выяснилось, что наиболее часто встречающейся темой является тема одиночества. Примечательно, что только в 20% случаев сказка имеет название. Отсутствие названия у сказки может быть интерпретировано как тема одиночества, которое либо приводит к образованию партнёрских отношений (50%), либо выступает следствием разрыва отношений (25%), либо не находит позитивного разрешения (25%). В 80% случаев в сказках прослеживается неспособность разделять мир фантазии и реальности. В 20% прослеживается гедонистическая направленность сюжета, что может свидетельствовать об установке на поверхностное переживание чувств.

В 80% случаев главным героем сказки выступает персонаж противоположного пола. В одном случае пол главного героя совпадает с полом участницы, однако в её сказке наблюдается склонность смешивать женские и мужские роли (в конце сказки перепутаны местоимения, описывающие главную героиню). В 60% случаев главный герой является человеком, в 40% случаев выступает в образе животного. Это может свидетельствовать о преимущественной ориентации на эмоционально-инстинктивную сторону жизни. В 40% случаев имена главных героев использованы в уменьшительно-ласкательной форме, что является свидетельством некоторой инфантилизации.

В 60% случаев наблюдаются образы, связанные с состоянием полёта (образы птицы, летающего дракона, самолёта, воздушного шара). По мнению исследователей, образ птицы может олицетворять состояние свободы, независимости и высокий духовный взлёт. Во многих культурных традициях птицы осуществляют связь между землёй и небом. Однако в рамках некоторых традиций птицы символизируют низменные желания. Воздух, птичья стихия, выступает как активный, мужской и динамичный элемент и является хранилищем жизненной энергии тела. Также стихию воздуха можно интерпретировать как символ воображения, полёта фантазии. В 40% случаев участницы отдавали предпочтение водоплавающим птицам (утка, лебедь, гусь). Стихия воды символизирует область бессознательного, служит источником жизни и обновления, а также является олицетворением женственности.

В 20% сказок был использован символ «мост», с которым в некоторых культурах сравнивают радугу. Образ моста можно интерпретировать как способ соединения разрозненных частей. Следует отметить, что образы летающих существ (выступающих связующим звеном между землёй и небом), водоплавающих птиц (связывающих не только небо и землю, но и стихию воды) и моста (соединяющего разные миры-берега) являются наиболее характерными для данной выборки.

В 40% случаев участницы использовали знак «бесконечность», в 20% — песочные часы, похожие на него по своей форме. Бесконечность и время являются абстрактными категориями. По мнению исследователей, время — одна из форм (наряду с пространством) восприятия пространства, возникновения, становления, течения и разрушения всех явлений бытия. Время связано с установлением причинной связи между прошлым, настоящим и будущим; кроме того, образ времени благодаря своей цикличности связан с возникновением социальных ритуалов. Можно предположить, что эти образы могут символизировать непрерывный поток сознания, структурированный и циклический, связанный с повторением тех

или иных явлений в разных вариациях.

Следовательно, при сочинении сказки в ряде случаев женщины прибегали к использованию символов, характеризующих абстрактные понятия (время, бесконечность). Наиболее часто встречающимися символами, возникшими в данной выборке, являются образы летающих существ (выступающих связующим звеном между землей и небом), водоплавающих птиц (связывающих не только небо и землю, но и стихию воды) и моста (соединяющего разные миры-берега). На наш взгляд, опора на образы, которые по своей природе объединяют дихотомии, может быть продуктивна в процессе поиска ресурсных состояний участников, и данный факт может являться проявлением так называемого внутриличностного конфликта.

В большинстве сказок (60%) отсутствуют явные травматические события, что говорит в пользу нормализации гомосексуальной ориентации, и лишь в 20% случаев травматические события были отражены в рисунках, но вытеснены из сказки и из сознания. В 40% случаев предпочитаемыми способами преодоления трудностей выступает избегание, уход от проблемы. В 20% случаев ресурсом является актуализация прошлого опыта и детских воспоминаний, в 20% случаев – вера в собственную способность достичь поставленной цели.

Анализ полученных результатов диагностики позволил определить следующие возможные аспекты психологической работы с женщинами гомосексуальной ориентации: исследование собственной идентичности в триедином аспекте (отношение с собой, с другими, с миром), анализ внутриличностного конфликта и его трансформация, встреча с собственным одиночеством, поиск его ресурсной стороны.

Американская актриса Марло Томас пишет: «Я не считаю, что гомосексуальную ориентацию выбирают. Общество заставляет думать, что это твой сознательный выбор, но в действительности человек такой от природы. Станешь ли ты следовать своей природе или всю жизнь будешь обманывать себя и других — вот что предстоит выбрать». И от того, насколько честной будет женщина, прежде всего, по отношению к себе, зависит, насколько её жизнь будет счастливой и радостной.

Литература:

Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2007. — 144 с.

Воронцов Д. Квир-семья: перспектива трансформации семейных отношений // Материалы конференции 25.09.2010: «Точка», 2010. – С.27-39.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб.: «Златоуст», 1998. – 352 с.

Кон И.С. Лунный свет на заре. Лики и маски однополый любви. — М.: Олимп, АСТ, 2003. — 576 с.

Леженкина Т.И.,

кандидат психологических наук, доцент кафедры Управления человеческими ресурсами МФПУ «СИНЕРГИЯ»,
Москва

«ЯКОРЯ» ЛИЧНОЙ КАРЬЕРЫ: ИССЛЕДОВАНИЕ ВАШИХ ИСТИННЫХ ЦЕННОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ СКАЗКИ

Планирование личной карьеры позволяет человеку повышать собственную значимость и самооценку. В отличие от деловой карьеры, которая связана с ростом профессиональных навыков, статуса, социальной роли и размера вознаграждения, личная карьера отражает истинные ценности человека, является постоянным процессом саморазвития и самоактуализации потенциала личности и охватывает разнообразные сферы жизни.

Сферы жизни человека условно можно разделить на две группы:

внешняя – включает социализацию (присвоение общественных норм и ценностей, адаптация к ним), профессиональную самореализацию, самореализацию в семейных и дружеских отношениях);

внутренняя – личностное, физическое, духовное развитие, а также развитие дополнительных возможностей организма (энергетических, психических и пр.).

Необходимость по развитию личной карьеры актуальна для каждого человека и является достаточно перспективным направлением HR- менеджмента и психологии сказки.

Инструментом при планировании карьеры может стать метод визуализации с помощью сказочных образов.

Работа со сказочными образами позволяет нам сопоставить человека в реальных ситуациях с персонажем из художественной литературы или из сказки и получить представления о модели поведения конкретного человека.

Исследователей в первую очередь волнуют ответы на следующие вопросы: Какие тактики карьерного продвижения люди могут использовать в личной карьере? Можно ли их трансформировать в деловую карьеру? Каково отношение к своему жизненному сценарию у людей пассивных и активных в отношении карьеры?

Свои жизненные сценарии человек может исследовать с помощью выявления своих истинных ценностей, выбирая своего сказочного героя. В сказочный сюжет вплетаются психологические особенности поведения человека, которые трансформируются в реальные сценарии его жизни, взаимоотношения с другими людьми и влияют на успешность в его личной карьере. Некоторые сказочные герои точно отражают психологию выбора, поведения индивида и тактики личной карьеры. Рассмотрим несколько примеров выбора своего сказочного героя, возможно, среди них есть и ваш любимый персонаж?

Спящая красавица закладывает в человека негативную программу пассивного жизненного ожидания и отсутствия какого-либо выбора, при этом амбиции очень высоки. «Красавица так и не проснется, пока не придет принц». Субъект живет в грезах о том, что когда-нибудь ее, прекрасную, замечательную, оценят по достоинству. Героиня не развивает свою карьеру. Она не предпринимает никаких усилий к продумыванию своих жизненных сценариев и карьеры, не проявляет жизненной активности, а просто продолжает хотеть. Это чисто номинальное хотение, которое не превращается в намерение. Выбор в этой сказке не принадлежит героине. Она оценивает себя по факту существования, при этом от себя ничего не требуя: ждет, когда ее оценят другие. Со стороны такой человек может показаться просто скромным. Но это не совсем так. Пассивность связана не со скромностью и неуверенностью в себе, а с убеждением, что когда-нибудь ее час настанет. Женщина ожидает, когда ее найдут и оценят по достоинству, и при этом не предпринимает никаких усилий для достижения своих целей. Она это подарок судьбы, который кому-то выпадет: начальнику на работе или супругу, который должен оценить ее по факту существования. Если ее не оценят по достоинству, с возрастом она может превратиться в **Сварливую старуху** из «Сказки о рыбаке и рыбке», которая реализует свою активность неподобающим способом. Принято считать, что роль красавицы может играть только женщина. Однако исследования показывают, что позицию «спящей красавицы» готовы занять мужчины-альфонсы, которые ждут удачного случая, планируя карьеру и свое пребывание в жизни за счет женщины или бизнеса. Получив желаемое, стремятся занять пассивную позицию, быть, существовать и получать вознаграждения за себя самого.

Илья Муромец - самый известный, но в то же время самый загадочный герой русского эпоса (историческая личность и сказочный герой, родился, предположительно, в 1148 году). Былины рассказывают нам о месте его рождения: «В славном городе во Муроме, во селе во Карачарове, затерявшемся среди лесов дремучих, да болот непроходимых и топких». Муромский богатырь ростом около 180 см (по тем временам настоящий великан) до 33-х лет «не владел» руками и ногами. Он лежит на печи (пассивная позиция). Илья получает чудесное исцеление. Старцы-странники, придя в дом к Илье, когда никого кроме него не

было, просят его встать и принести им воды. Илья встаёт, идёт к водоносу и приносит воду. Старцы же велют Илье выпить воду. Илья выпил и выздоровел, после второго питья ощущает в себе непомерную силу, и ему дают выпить третий раз, чтобы уменьшить её. После старцы говорят Илье, что он должен идти на службу к князю Владимиру. Сильный и славный богатырь принялся навёрстывать упущенное. Муромец, реальный герой древней Руси, совершает подвиги на ратных полях, защищая родную землю. Таким образом, мы видим, что герой, имеющий большой потенциал, «лежа на печи», не видел применения своим способностям, возможностям. Но как только появляется сигнал, о том, что нужно действовать, он встает и начинает активно пользоваться всеми накопленными ресурсами. Человек с тактикой личной карьеры «Илья-муромец» в корне меняет свое поведение, если в его активности появляется смысл и надобность.

Емеля и Иван-дурак – самые распространенные мужские русские типажи. На первый взгляд, они бездействуют, неуверенны в себе, несамостоятельны и ленивы, но надеются на чудо. Емеля не предъявляет никому лишних претензий, не амбициозен. Ему «ничего не охота!». Основное занятие – «ничего не делать, на печи лежать, в потолок плевать». А удача и на печи его найдет. Удачей является субъект, принимающий решения – руководитель или влиятельный партнер, который проявит инициативу и сам продвинет Емелю по жизни. Емели – из таких людей, которые умеют «быть в потоке», когда удача улыбнется, случай свой не упустят. И как только поток в виде волшебной шуки набирает мощь, самооценка Емели повышается и он исполняет свои желания: «Хочу, чтобы ведра сами..., топор сам..., царевна САМА...» – и радуется взлетам в жизненной карьере. Однако самосовершенствованием такие субъекты заниматься не любят. Современные Емели без амбиций, не ропща, ждут свою счастливую звезду, верят в удачу, которая действительно посещает их. Судьба вознаграждает Емелю – мужика хоть и ленивого, но открытого, доброго, ласкового, который любит детей.

Жизненные сценарии **Иванушки-дурачка** похожи на Емелины. На поприще учебной деятельности – это троечники, которые в дальнейшей жизни добиваются успехов. Они не затрачивают лишних усилий и жизненной энергии на то, что считают неинтересным лично для себя, у них нет завышенных амбиций, они умеют жить здесь и сейчас, умеют принять то, что дает жизнь в настоящий момент, часто не задумываются о мелочах и о перспективном будущем. Однако личностный ресурс такого человека позволяет достигать успехов, но сам персонаж не придает этому особого значения. Формальный статус для него менее важен, чем суть деятельности. Человек оказывается как бы случайно в нужное время в нужном месте, благодаря специфическому сочетанию способностей и индивидуальному стилю поведения. К своей деятельности относится одобрительно.

Иваны-дураки и Емели стремятся породниться исключительно с царевнами, да еще и полцарства в придачу получить. Амбиции высоки только в том, чтобы царевна была «всех румяней, всех пригожей – руки белые, уста сахарные» и хозяйка отменная. Современным Емелям и Иванам-дуракам действительно достаются лучшие жены и везет в жизни. А все потому, что интуитивно человек такого типа чувствует куда идти, нащупывает ту дорогу, которая приведет его к рецессии, к выбору. У таких людей складывается высокое доверие к своей интуиции, что часто позволяет им стать катализатором жизненных и производственных проектов.

Часто находясь на вторых ролях, он является профессионалом в деле, которое приносит удовлетворение в жизни.

Но самая милая для него ситуация, если рядом есть надежный партнер или премудрая женщина, которая, в случае чего, скажет: «Не кручинься, не печалься, а ступай-ка лучше спать – утро вечера мудренее». Сама возьмется за решение всех проблем и все как-нибудь уладит.

Незаурядный герой **Конек-горбунок** в своей готовности оставаться на вторых ролях рядом с добровольно выбранным партнером проявляет карьерную тактику «эффективного

помощника». Потенциал данного персонажа очень высок, но в силу личностных особенностей, развитие самостоятельной карьеры невозможно. Его карьера строится только через оказание поддержки другому человеку. Он не стремится на первые роли. Для Конька важным является то дело, которое он делает. Он спасатель по жизни. Собственный талант ему нравится просто использовать, а не демонстрировать миру. Личностные возможности хорошо известны Коньку-Горбунку, но привязанность к партнеру или чувство долга обязывает согласовывать собственные планы с интересами партнера. Герой испытывает удовлетворение от достигнутого, но при этом принимает успехи как данность.

Очень популярными образами являются: **Василиса Премудрая и Царевна-лягушка**. Варианты карьерной тактики похожи на предыдущего героя, они основаны на готовности оставаться на вторых ролях рядом с добровольно выбранным партнером. Василиса Премудрая осознает и разумно расходует свой потенциал с большим удовольствием, при этом не гордится им, а принимает как данность. Но очень хорошо понимает, что свой потенциал следует расходовать разумно. Несмотря на то, что персонаж готов быть на вторых ролях, у него гармоничное отношение к себе и к окружающему миру и здоровый прагматизм в сочетании с достаточной открытостью. В конце жизни такие люди чувствуют удовлетворенность, не становясь опустошенным сосудом. Своими профессиональными достижениями не гордится, а принимает как должное. Героиня знает, чего хочет, вступает в коммуникации с достойными партнерами, замуж выходит только за Ивана-царевича. Она мудра и дальновидна: это профессионал в жизни. Иван-царевич – хоть и не самый популярный и любимый герой сказки, тем не менее, он самостоятельно принимает решения и не пасует перед трудностями и неудачами в тандеме с Василисой Премудрой.

Золушка – прелестное создание, которому было дано очень много испытаний и ценных женских качеств: обаяние, особый внутренний «свет», душевность, мелочная заботливость и стремление все делать в быту «на отлично» и незащищенность. В личной карьере такого человека активная тактика, позволяющая естественным образом продвигаться благодаря трудолюбию, компетентности, увлеченности, добросовестности и другим качествам. Золушка мечтает о карьере, но не торопит события и умеет принимать обстоятельства такими, каковы они есть. Ей достается активная тактика достижения. Она понимает, что нужно добиваться всего своим трудом. Унижение красоты и лишение прав на самореализацию со стороны мачехи и ее сводных сестер помогают развитию жизненного сценария. Немаловажным фактором, способствующим удачливости Золушки, является оптимистичность, доброжелательность к окружающим и даже к потенциальным конкурентам.

Дядя Федор стремится к профессиональной ориентации и на начальном этапе карьеры рационально принимает все как есть, готов оставаться на вторых ролях. По мере своего развития самостоятельно наращивает свой профессиональный и личный потенциал, успешно вовлекает в свою деятельность других людей, расширяет сферу своего влияния и создает команду. Это хозяйственно-профессиональный инициативный тип, который достигает успеха за счет активной тактики личной карьеры, при которой субъект достигает решения значимых и масштабных задач, вследствие чего статус работника повышается, расширяются выполняемые им функции.

Планирование личной карьеры – это планирование самоактуализации в жизненном сценарии, который повышает личную эффективность, раскрывает лучшее в человеке, независимо от давления со стороны общества; это возможность видеть благоприятные возможности и следовать им.

Основными преимуществами плана будущей карьеры являются:

- возможность проявлять инициативу, совершать действия, быть в постоянном движении;
- стимул к достижениям и стремление к эффективности;
- самостоятельность в постановке задач и решении проблем.

Использование сказочных образов позволяет: активизировать творческие способности субъектов собственной карьеры; «снять» блоки и стереотипы, которые, возможно, уже сформировались при неудачных попытках решить проблему на практике; переключить внимание субъектов с видения преград на видение возможностей.

Продуктивные модели поведения и выявленные ценности можно закреплять техникой «якоря» с использованием визуализации ситуации успеха. Установка психологических «якорей» на успех помогает принимать правильные решения в выборе своей карьеры. Техника базируется на закреплении условного рефлекса, связанного с ситуацией успеха и включает 5 основных этапов:

1) воспоминание о ситуации успеха: эпизода, когда удалось достичь цели и возникло ощущение счастья, удовлетворенности, укрепилась вера в собственные возможности;

2) просмотр «киноплёнки»: представляем эпизод в движении, подробно вспоминаем все объекты, людей, цвета, действия, звуки, запахи и пр.;

3) детализация собственных ощущений: как дышалось, что чувствовалось и др.;

4) фиксация «кадра»: как только ощущения достигнут максимальной отчетливости, останавливаем «киноплёнку» и видим только один «кадр» (но самый яркий и характерный);

5) установление «якоря»: выбираем любую точку на теле (например, ноготь большого пальца или др.) и, фиксируя кадр и свои ощущения, нажимаем на нее.

Техника разработана специалистами в области нейро-лингвистического программирования, и эффективность ее базируется на закреплении условного рефлекса, связанного с ситуацией успеха.

Вот мы и разобрались с некоторыми персонажами любимых детских сказок. Это далеко не все возможные варианты развития событий, ведь сказок масса и героев в них много. Психология сказки способна показать развитие событий и повлиять на ваше взрослое поведение, отношения с окружающими и даже ваши шансы выбора личной карьеры в реальной жизни.

Вы узнали в сказочных персонажах себя? Тогда до новых встреч для исследования ваших личных ценностей и создания классификации тактик карьерного продвижения по жизни сказочных героев, которые реализуют волшебную, сказочную личную карьеру.

Кудряшова О.В.

ПГУПИ им. В.Г. Белинского
Пенза

ОТРАЖЕНИЕ КАРТИНЫ МИРА В СКАЗКЕ: ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ АСПЕКТ

Творческий продукт человека в рамках феноменологического подхода выступает как выражение внутреннего переживания, часть его личности. Арт-терапевтическая диагностика, рассматриваемая в ряде герменевтических методов, предназначена для реконструкции внутренней логики и смысла тех или иных действий субъекта, которые имеют знаково-символическое выражение. Именно с помощью символического отражения удастся за внешними проявлениями человека увидеть субъективные смыслы, ценности, отношения, переживания и другие феномены. Эти уникальные возможности предоставляются арт-терапевту в процессе вербальной и невербальной коммуникации с клиентом посредством знакомства с его изобразительной продукцией [3, с. 21].

Основным диагностическим материалом при этом могут выступать любые продукты деятельности – от рисунка до «модели» из арт-материалов. Арт-терапевтическая интерпретация рисунков – это не самоцель и не подсчет количества и оценка качества формальных элементов, хотя, несомненно, основы такой работы присутствуют. Приоритет составляют как структурные составляющие: форма, цвет во взаимосвязанной динамике, линия, распол-

жение и другие аспекты и способы символического выражения – так и содержательные составляющие: качественная (словесная) характеристика предметного «мира» арт-объекта. Творческий продукт (арт-объект) представляет собой отражение индивидуально-психологических свойств автора, его мироощущения, характера, самооценки (М. Наумбург). Несомненно, у арт-терапевтического подхода к диагностике есть свои ограничения, например, в художественном продукте могут отражаться определенные культурные установки.

Арт-терапевтическая диагностика рассматривается нами не как самостоятельный метод, а как вспомогательный, при этом в сочетании с другими качественными методами именно арт-терапевтическое взаимодействие позволяет максимально полно и бережно представить феноменологическую картину изучаемых явлений, обеспечить глубокое и индивидуализированное их понимание [3].

Итак, безопасное арт-терапевтическое пространство для самопознания, разнообразие арт-материалов позволяет создать свою картину мира, учитывающую индивидуальный жизненный опыт, увидеть субъективные смыслы, ценности, отношения, переживания и другие феномены через внешние проявления (как через сам продукт творческой деятельности, так и через сказку как словесное описание). Учитывая ограничения арт-терапии, несомненно, необходимо применение стандартизованных методик, но именно в контексте рисования, конструирования (коллаж или арт-объект) картины мира «рождается» истинное видение внутреннего мира конкретного человека. При этом важными будут не только содержательные и структурные аспекты картины мира, но и рефлексия самого «создателя» мира, то есть приоритетными будут ориентиры на собственные ассоциации автора, его невербальное поведение и вербальную экспрессию.

В данной статье остановимся подробнее на использовании сказки при изучении картины мира. В целом под картиной мира (образ мира, модель мира) имеется в виду понятие, характеризующее субъективную системность мировосприятия и мироощущения человека: целостную, многоуровневую систему представлений о мире и его взаимосвязях, о других людях, о себе и своей деятельности, о пространственной и временной последовательности событий, их причинах, значении и целях [6]. При этом картина мира выступает фундаментом мировосприятия, опираясь на который человек действует в реальном мире. Картина мира является сложнейшим психическим образованием, формируемым с самого раннего детства, способствующим ориентировке в жизненном пространстве. Картина мира включает в себя все известные конкретному человеку образы и понятия в единый общий глобальный образ, в котором содержится все, с чем он сталкивался в жизни (или о чем у него есть те или иные представления).

Мысль о том, что человеческая жизнь порой следует образцам, которые мы находим в мифах, легендах и волшебных сказках, основана на идеях Юнга и Фрейда [4]. Трансакционные аналитики (Берн Э. и др.) проповедают мысль о том, что человеческие жизненные планы конструируются наподобие мифов или волшебных сказок, они видят, что чаще всего детские решения, а не сознательное планирование в зрелом возрасте определяют судьбу человека [4]. Чтобы люди ни думали или ни говорили о своей жизни, нередко создается впечатление, будто какое-то мощное влечение заставляет их куда-то стремиться, очень часто совсем не в соответствии с тем, что пишется в их автобиографиях или трудовых книжках. Эти противоречия существуют с самого возникновения человеческого рода.

В качестве инструмента диагностики сказка предполагает выявление имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения личности. Инструкция, которая предъявляется в таком случае, достаточно краткая, например, необходимо сочинить сказку о картине мира [4, с. 77]. Таким образом, может быть выявлен базовый жизненный сценарий, либо ставшие привычными способами реагирования поведенческие стереотипы испытуемого. Также диагностическая сказка может способствовать выявлению отношения или состояния человека, о которых он не хочет или не может говорить вслух.

Сказкотворчество дает редкую возможность подступиться к индивидуальному ланд-

шафту души. При этом основные способы психодиагностики с помощью сказки, применяемые в работе психолога таковы:

– рассказывание сказки и отслеживание реакции испытуемого: погружение клиента в сказку, введение его в состояние, подобное легкому трансу. Наблюдение за реакциями клиента на те или иные поступки героев для выявления ценностных представлений, страхов; наблюдение за позами ребенка, движениями, мимикой. Кроме комментариев клиента необходимо учитывать невербальные сигналы, чтобы выявить наиболее значимые для него места в сказке. Необходимо обращать внимание на шутки и смех, на тревогу, на те моменты, которые вызывают особый интерес или, наоборот, не привлекают внимания, на комментарии по ходу рассказа. Следует отметить, с кем из героев сказки себя идентифицировал человек; догадаться об этом нетрудно по личностным реакциям, то есть, проявляемым эмоциям.

– рассказывание любимой сказки, наиболее запомнившейся, исходя из предположения о том, что сказки, прочно закрепившиеся в душе человека, являются плодами родительских предписаний и лежат в основе жизненных сценариев. Любимая сказка чаще всего представляет собой грубо упрощенный жизненный сценарий и, выявив, с кем из персонажей - Героем или Неудачником - идентифицирует себя клиент, можно определить его «программу» на всю сознательную жизнь. В работе психолог исходит из необходимости искать именно тот мир, или ту волшебную сказку, которым следует клиент.

– придумывание и рассказывание истории, сказки. Именно этот способ работы со сказкой дает самый богатый материал для диагностики [4, с. 263]. Тут психологу следует не только отслеживать реакции клиента, но и сделать полный анализ продукта творчества – сказки, которую можно условно отнести к художественному произведению, автор которого комбинирует образы не случайно, как во время сновидения или бессмысленного мечтания. Напротив, сказка следует внутренней логике развиваемых образов, а внутренняя логика обусловлена той связью, которую устанавливает произведение между своим миром и миром внимания. Этот способ диагностики, как и другие, основан на принципе проекции.

Как и в любом направлении, возможности комплексного использования выразительных средств и сказки изучены не достаточно полно, постоянно открываются новые перспективы, появляются новые методы, дорабатываются уже имеющиеся приемы. Сказкотерапия — это перспективное направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими [2, с. 223].

В изучении картины мира личности предпочтительнее последний вариант использования сказки в исследовании, при этом возможно начальное рисование картины мира и в дальнейшем написание истории, сказки, что будет способствовать сохранению таких условий эффективной проекции, как:

установление рапорта, доверия, открытости; постоянная связь с внутренним пространством клиента;

наличие средств «переноса» фигуры на экран (волшебство сказки, фантазии, отсутствие ограничений, неопределенность инструкций и т.д.);

сведение к минимуму действие психологических защит;

само семантическое пространство (опыт человека).

Таким образом, изучение картины мира возможно лишь при использовании различных аспектов выразительной деятельности и изображение и описание как отражение содержательной стороны образа.

Литература:

1. Весна Е. Б., Кулик А.А. Исследование структурных и содержательных компонентов картины мира лиц, переживших землетрясение. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.logosbook.ru/VOS/08_2008/46_52.pdf

2. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика [Текст] / С.Ю. Головин. М.: АСТ, 2001. – 345 с.

Содержание

Вачков И.В., Классификация сказок в сказкотерапии	3
Панфилова М.А., Психокоррекционные и психотерапевтические сказки в клинической психологии	5
Одинцова М.А., «Ленивая» психология в сказкотерапии	8
Буренкова Е.В. Вирясова Е.И., Авось, небось да как-нибудь: битва в пути	10
Силина О.В., Создавая границы сказкой	13
Беневольская Т.Б., Сказка в период адаптации ребенка к детскому саду	17
Жежеря Т.В., Игровое коррекционно-развивающее занятие «давай заглянем в сказку»	20
Храмова С.Л., Кониная Н.С., Развитие познавательной активности обучающихся посредством применения технологии модерации и АМО в современном образовательном пространстве	24
Марахова В.А., Сказка в работе педагога-психолога с первоклассниками ...	25
Перелыгина З.Ю., Сказка – ложь, да в ней намёк.....	27
Голерова О.А., Григолашвили И.С., Сказка своими руками: опыт работы детско-родительской группы с детьми с ОВЗ	30
Шальнова А.А., Сказка нашей жизни: решение проблемы Детско-родительских отношений методом сказкотерапии	33
Панфилова Ю.А., Сказки для беременных	36
Кашина А., Ее величество сказка в жизни взрослого человека	40
Курганская Е.Г., Кобозева Л.В., Волшебная страна	42
Дорофеева В.В., Сказка как инструмент исследования проблем у женщин гомосексуальной ориентации	46
Леженкина Т.И., «Якоря» личной карьеры: исследование ваших истинных ценностей с помощью сказки	49
Кудряшова О.В., Отражение картины мира в сказке: исследовательский аспект	53

Юнгианская песочная психотерапия

Программа ориентирована на практических психологов, студентов, аспирантов и специалистов, работающих с людьми.

Сертификация предполагает, постройку каждого участника песочницы, и каждый участник должен сделать контрольную работу с защитой хотя бы 3 песочных картин.

В процессе обучения участники смогут найти свой символический образ в окружающем мире, прикоснуться к глубинам «внутреннего ребенка», коснутся символического в своем окружении, структурировать жизненный опыт, получить обратную связь и поддержку группы.

«Можно уподобить жизнь вышитом куску материи, лицевую сторону коего человек видит в первую половину своей жизни, а изнанку - во второй; изнанка, правда, не такая красива, но зато более поучительна, так как по ней можно проследить сплетение нитей»
Артур Шопенгауэр

Метод **песочной терапии** строится на том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой либо символ из глубины бессознательного. **Взаимодействие с песком** помогает человеку сосредоточиться на себе, направить свое внимание на жизненные события, которые определяют его состояние сейчас. **Песочная терапия** возвращает человека к памяти детства.

К.Г Юнг говорил, что душа естественно движется к исцелению и цельности. Это стремление к целостности становится в процессе **песочной терапии** все более и более понятным, поскольку бессознательное состояние переходит в сознательное.

В программе:

Теоретико-методологическое обоснования метода работы с песком.

Техники работы с песочницей, символами и д.р.

Диагностические и коррекционные возможности метода.

Применение метода в образовательных учреждениях

Построение своей песочницы

Практика работы с песочницей, зеркальной поверхностью, подносом

Курс сочетает в себе учебный и методический материал с возможностью практической работы в тренингах.

Программа состоит из 5 модулей:

1 модуль: Теоретико-методологические основания юнгианской песочной терапии

2 модуль: Модификация песочной психотерапии в учреждениях образования

3 модуль: Анализ процесса песочной терапии

4 модуль: Методы коррекции средствами песочной терапии

5 модуль: Использование многообразий песочной терапии в практике.

Ведущая программы: Эрика фон Бенц - психолог высшей категории, Юнгианский психотерапевт, арт-терапевт.

Начало занятий 2-3 марта

По окончании всего курса выдается **свидетельство о повышении квалификации**.

Структура программы:

Программа представляет из себя модульный курс из 5х этапов по 2 дня в каждом

Один этап проходит один раз в 2месяца

тел: (926)4092368 (Юля) E-mail: trening@cppo.ru

Арт-терапевтический метод «Мандала»

Программа ориентирована на практических психологов, студентов, аспирантов и специалистов, работающих с людьми.

В рамках курса слушатели имеют возможность познакомиться с современными психотехнологиями в интегративной психотерапии, получают возможность применить их в практической работе непосредственно на семинаре.

В программе:

Теоретико-методологическое обоснования метода мандалы.

Техники работы с мандалами.

Диагностические и коррекционные возможности метода.

Психологическое содержание формы, цвета, границ, чисел и символическая интерпретация.

Работа с ресурсными мандалами.

Сказочные метафоры мандал.

Курс сочетает в себе учебный и методический материал с возможностью практической работы в тренингах.

Программа состоит из 5 модулей:

1 цикл:

Мандала как культурный и психологический феномен, диагностические и коррекционные возможности метода

Основные уровни работы с мандалами. Психологические функции использования мандал

Психологическое содержание формы, цвета, границ, чисел и символическая интерпретация

Социометрические мандалы

Групповые мандалы

2 цикл:

Особенности применения ресурсных мандал для детей и взрослых

Коррекционно-развивающий аспект при работе с детскими мандалами

Использование мандал в работе с «Особым ребенком»

Э.Нойман мандалы-сосуды

Сказочные мандалы в пространстве ребенка

3 цикл:

Символическая работа с мандалами

Работа с ресурсами.

Метафоры сказочных мандал

Индивидуальное создание мандал с использованием различных материалов

Использование мандал в кризисных ситуациях

Славянские мандалы

4 цикл:

Мандалы при работе с психосоматикой

Медитативные техники с использованием мандал

Символика различных уровней сознания и бессознательного при работе с мандалами

Опыт использования мандалатерапии в практической работе немецких психологов

5 цикл:

Работа с темой «круга» с клиентом в кризисных состояниях.

Интегративный подход

Сказочное пространство круга

Архетипические мандалы

Разбор клиентских мандал

Начало занятий 30-31 марта 2013 г.

Ведущая программы: Эрика фон Бенц психолог высшей категории, Юнгианский психотерапевт, арт-терапевт.

По окончании всего курса выдается **свидетельство о повышении квалификации**. Структура программы: Программа представляет из себя модульный курс из 5х этапов по 2 дня в каждом. Один этап проходит один раз в 2 месяца

тел: (926)4092368 (Юля) E-mail: trening@cppo.ru

«Интегративная сказкотерапия»

Начало занятий 20-21 апреля 2013 г.

Сказкотерапия — это метод психолого-педагогической коррекции с использованием сказочных образов. Данный метод немедицинской терапии предполагает сочинение сказок, разыгрывания их в виде игры, обсуждение народных сказок и через это приобщение к культурным истокам.

Применяется в психологическом и организационном консультировании, в индивидуальной, семейной и групповой терапии.

В рамках курса: методика сочинения психотерапевтических сказок; использование метода юнгианской песочницы в сказкотерапии; технологии работы с дошкольниками; сказкотерапевтическая работа с жертвой; символический анализ сказок; техники «Мандалы» в сказкотерапии; технологии психодрамы в сказкотерапии. Основной упор программы делается на изучение методов сказкотерапии в диагностике, консультировании и психотерапии.

Основной упор делается на обучение **практическим технологиям**, которые могут быть применены как в групповой, так и в индивидуальной работе с детьми, подростками и взрослыми.

Цель программы: подготовить специалистов для практической работы в области психотерапии и психокоррекции с использованием методов сказкотерапии.

Программа ориентирована на практических психологов, социальных педагогов, а также студентов психологических вузов.

Руководители программы: Вачков И. В., Мелентьева О.С.

Ведущие: Царькова Ольга, Осипук Эрика, Одинцова Мария, Багачева Светлана, Панфилова Марина, Наговицын Алексей, Пономарева Валентина, Каверина Наталья.

Программа состоит из 5 основных модулей:

1 модуль. Теоретические основы сказкотерапии

История метода предполагает сочинение сказок. Разыгрывания

Цели и задачи сказкотерапии

Виды сказок в сказкотерапии

Психодиагностика в сказкотерапии

Язык символов в сказках

Понятие о “ресурсном состоянии”

2 модуль. Практические основы сказкотерапии

Принципы подбора сказок для диагностики и коррекционной работы

Принципы создания сказочных игр

Работа с рисунком в сказкотерапии

Создание ролевой игры с использованием сказки

Практика использования народной и авторской сказки

3 модуль. Практика педагогической сказкотерапии для детей и подростков.

Особенности детского и подросткового восприятия сказочного сюжета

Технология создания коррекционно-развивающей программы для детей и подростков

Методы использования сказкотерапии для развития личности ребенка

Использование сказкотерапии для развития детского творчества

4 модуль. Психологическая сказка как средство развития самосознания

Возможности психологической сказки как средство развития самосознания

Юнгианская трактовка сказки.

Архетипы в сказках

Механизмы психологического воздействия сказочной метафоры

5 модуль. Групповая и индивидуальная психологическая работа методом сказкотерапии

Метафорический тренинг как особая форма психологической работы

Особенности разработки метафорических игр со взрослыми

Работа с жизненным сценарием в сказкотерапии

Сочетание методов сказкотерапии с методами различных психологических направлений.

Интеграция в сказкотерапии

Программа состоит из 16 блоков по 2 дня.

Занятия проходят по выходным (суббота и воскресенье) с 11.00 до 19.00 один раз в месяц.

По окончании курса выдается: **свидетельство о повышении квалификации.**

тел: (926)4092368 (Юля) E-mail: trening@cppo.ru

«Психология жертвы. Возможности психологической помощи по преодолению психологии жертвы»

Начало программы: 2-3 марта

Предлагаемая авторская программа позволит слушателям ознакомиться с такой неисчерпаемой проблемой, как проблема **психологии жертвы**.

Часто мы сами или наши близкие неосознанно отказываемся от пребывания в гармонии с миром и самим собой. Подобный человек находится в состоянии уныния, дискомфорта, пессимизма, чувствует себя жертвой обстоятельств, других людей, жертвой самого себя и жизни в целом. Программа направлена на освоение секретов жизнестойкости и преодоление психологии жертвы.

На занятиях рассматриваются:

вопросы структуры поведения жертвы;

проблема типологии жертв.

вопросы *ресурсных* сторон виктимной личности.

Предлагаемый курс поможет выявить, осознать виктимную (от лат. victim – жертва) составляющую личности, а также найти пути освобождения от психологии «жертвы» и стать активным создателем своей жизни.

Программа предназначена для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с людьми, а также для всех желающих, кому интересна психология жертвы.

В программе:

1. Психология жертвы. Общие характеристики личности-жертвы. Внешние и внутренние причины виктимности. Типология жертв. Структура поведения жертвы.

2. Возможности диагностики виктимности. Стандартизированные и проективные методы исследования.

Элементы позитивной психотерапии и сказкотерапии при работе с виктимной личностью.

Курс предполагает большой практический блок информации. На практикумах слушатели ознакомятся с авторскими проективными методиками, методологическими шагами анализа проективной информации. Освоят пять секретов жизнестойкости. Испытают на себе технику «самопомощи», позволяющую за довольно короткий период времени разобраться с застарелой ситуацией или проблемой, доставляющей беспокойство. Получат универсальный способ работы с любой проблемной ситуацией, возникающей в жизни человека.

Структура программы:

Занятия проходят по выходным (суббота и воскресенье) с 11.00 до 18.00

Длительность программы 2 занятия по 2 дня. Общая длительность программы: 36 часов.

По окончании курса выдается: **свидетельство о повышении квалификации.**

тел: (926)4092368 (Юля) E-mail: training@cppo.ru

«Куклотерапия и Кукла в практической психологии»

Начало занятий: 30-31 марта

Программа предназначена для всех, кому интересен мир **кукол** и кто верит в **целительную силу кукол в помогающих отношениях** (психология, социальная работа, медицина, педагогика и т.п.).

Цель курса - познакомить с технологиями использования кукол в помогающих отношениях (психотерапии, педагогике, социальной работе и др.).

В результате прохождения программы участники:

познакомятся с психологическим и психотерапевтическим смыслами применения Куклы в помогающих отношениях;

узнают о различных способах и формах работы с Куклой в профессиях помогающих отношений; создадут собственные куклы, используя различные технологии - от традиционных до авторских; получат инструмент диагностического исследования внутреннего мира с помощью созданной Куклы;

раскроют творческий потенциал в использовании кукол в собственной деятельности;

разработают собственную программу применения кукол в практике помогающих отношений.

В ходе работы будут использоваться методы экспрессивных видов психотерапии: куклотерапия, арт-терапия, интермодальная терапия творческим выражением; танцевально-двигательная психотерапия.

Ведущая программы:

Буренкова Елена Валентиновна - кандидат психологических наук, доцент кафедры танцевально-двигательной психотерапии (ИППиП), доцент кафедры общей психологии ПГПУ им. В.Г. Белинского, танцевально-двигательный психотерапевт, член Ассоциации танцевально-двигательной психотерапии, член Федерации психологов образования, Креативной психологии (С-Петербург), IEATA. Сертифицированный специалист в области музыкотерапии, арт-терапии, куклотерапии, интермодальной терапии творческим выражением. Руководитель международной программы повышения квалификации "Мультимодальная терапия творчеством" (ИППиП).

Курс сочетает в себе учебный и методический материал с возможностью практической работы в тренингах в индивидуальной и групповой работе

По окончании всего курса выдается

свидетельство о повышении квалификации

тел: (926)4092368 (Юля) E-mail: trening@cppo.ru

«Интегративная телесная психотерапия»

Начало занятий 1 уровня
26-27 октября 2013 г.

Данная программа позволит вам всесторонне изучить различные методы телесно-ориентированного подхода от В. Райха до А. Минделла. В ней предлагается рассматривать тело, как отражение личности человека, научиться видеть эту личность, со всеми особенностями, ограничениями и возможностями, научиться выстраивать гармоничные отношения между телом и психикой.

Тело есть у каждого. И что же такое тело для нас? Просто инструмент, устройство для передвижения головы? Или же что-то большее, позволяющее нам взаимодействовать с человеком на новых уровнях?

Мы предлагаем рассматривать тело, как **отражение личности человека**. Научиться видеть эту личность, со всеми особенностями, ограничениями и возможностями. Научиться воздействовать на личность клиента посредством тела. Научиться выстраивать гармоничные отношения между телом и психикой. Это то, чему вы сможете научиться на нашей программе.

Данная программа разработана ведущими специалистами в области телесно-ориентированной психотерапии специально под задачи профессиональной подготовки психологов. Основной упор делается на практический аспект работы с клиентом.

Программа предназначена для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с людьми, а также тем, кому интересно изучать возможности человека и заниматься развитием себя.

Ведущая программы:

Мелентьева Ольга Станиславовна педагог-психолог, сертифицированный специалист в области интегративной, телесно-ориентированной и социальной психологии, Исполнительный директор Федерации психологов образования России.

Содержание программы:

1 уровень позволяет узнать теоретические основы телесно-ориентированного подхода, освоить базовые навыки и методики телесной психотерапии.

1. Диагностика характера и поведения человека через Тело и движение.
2. Диагностика психологических проблем и ограничений.
3. Основы психосоматики, связанной с психологическими особенностями.
Первичная работа с ресурсом с использованием движения.

2 уровень посвящен отработке навыков взаимодействия с клиентом через активацию его сильных сторон, возможности выхода на психофизический ресурс.

Активация внутренних ресурсов.
Представление о кинестетическом теле и способы воздействия на него.
Изменение внутренних и внешних ритмов
Использование активных образов в телесной работе

3 уровень предполагает изучение глубинных слоев психики и способов контакта с ними.

Измененные состояния сознания
Представление об импринтингах и кондиционировании опыта.
Влияние процессов родов на возможные жизненные выборы.
Трансперсональные и архетипические трансляции в структуре жизненного пути клиента.

Структура программы:

Программа представляет из себя модульный курс из 3 уровней.
Общая продолжительность 1,5 года.
Занятия проходят по выходным (суббота и воскресенье) с 11.00 до 19.00 один раз в месяц.
Один уровень состоит из 4-х блоков по 2 дня. Общая длительность программы одного уровня: 4 месяца.

По окончании курса выдается: свидетельство о повышении квалификации
тел: (926)4092368 (Юля) E-mail: trening@cppo.ru

Неделя дыхательных практик на море
Уникальная программа личностного роста «Второе рождение»

23– 29 августа 2012г

9 Сезон на Азове

Море Блаженства и Океан Удовольствия!!

Одним словом - СВОБОДА-А-А-А-А-А!!!

Это очень простая идея - совместить комфортный и приятный отдых на берегу теплого южно-го моря и познакомиться с различными дыхательными и психологическими практиками. Самые удивительные чудеса - внутри нас. Их открытие станет увлекательным событием, которое надолго запомнится, и, возможно, внесет что-то важное в вашу жизнь.

В программе:

- Дыхательные психотехники (Холотропное, Ребефинг, Вайвейшин, Свободное дыхание и ДМД);
- Парные и групповые упражнения;
- Упражнения направленные на повышение личностной силы;
- Работа с телесными блоками;
- Творческие игры;
- Смехотерапия;
- Релаксация и саморегуляция;
- Статические и динамические медитации.

ВЫ научитесь:

- смеяться над собственными проблемами;
- полнее реализовать свой творческий потенциал;
- в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления;
- быть более независимыми от внешних влияний;
- принимать людей и ситуации такими, какими они есть;
- эффективно делать выбор, когда это требуется;
- быстро восстанавливать эмоциональное равновесие.

А также Вам гарантировано:

- Живое общение с интересными людьми, рыбалка, солнце и море, новые друзья, купания под звездами и луной, посещение лечебных вулканических грязей, а если повезет, то Вы сможете поплавать и пообщаться с дельфинами.

- Это событие, которое надолго останется с вами, Вам будет, что рассказать друзьям...

Что такое *рождение*? Это приход в мир и первое познание жизни. Это тот небольшой промежуток времени, при котором мы видим то, что видим, ощущаем всем телом, дышим полной грудью. Еще не пришли воспитатели и умники, которые все знают, но при этом остаются глубоко несчастными. Нам еще не успели объяснить: **Что мы должны** чувствовать, **Что не должны**. Нас еще не успели научить, как жить так, чтобы не выбиваться из общей вялотекущей депрессии.

Известно, что у различных народов, и в разных культурах существовали, так называемые, Дважды рожденные. Чем они отличались от других? Прежде всего, большей внутренней свободой, которая приходит с осознанностью, и большим энергетическим потенциалом.

Всеми известно: что дети неутомимы, а взрослые хоть и сильнее физически, чем дети, утомляются гораздо быстрее, дети смеются до четырехсот раз в день, а с возрастом едва сто раз в год. Почему? Много энергии!!! Можно ли научиться набирать ее, будучи взрослым? Да! И не только можно, но и жизненно необходимо, ведь для того чтобы человеку ощущать себя счастливым, он должен иметь возможность реализовывать свои планы в течение всей жизни.

Данная программа позволяет научиться повышать энергоемкость организма осознанно и очень комфортно, радоваться каждому дню, минуте, мгновению. Быть счастливым, и нести эту радость людям.

Особое внимание уделяется технике связанного дыхания. Это уникальный метод, дающий человеку доступ к ресурсам его сознания, помогает придти от зависимости к свободе, от одиночества к самодостаточности, обрести веру в собственный путь, а также проработать сексуальную агрессию, освобождая психику от груза накопленных стрессов, что помогает раздвинуть социальные горизонты, и заново найти себя в постоянно изменяющемся мире.

Ведущая:

Ольга Мелентьева - специалист в области телесно-ориентированной, интегративной психологии, сказкотерапевт.

Неделя дыхательных практик «Второе рождение», будет проходить на базе отдыха расположенной на берегу теплого Азовского моря (Краснодарского края).

тел: (926)4092368 (Юля) E-mail: trening@cppo.ru

Научное издание

«Психология Сказки и Сказка психологии»

Материалы Пятого международного сказкотерапевтического фестиваля

Компьютерная верстка Мелентьев С.Э.

Сообщество сказкотерапевтов
Центр Практической психологии образования
117105, Москва, Варшавское шоссе д.37 А
8(916) 513-12-71
www.cppo.ru

Подписано в печать 25.01.2013

Тираж 200 эк.