

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

*ШЕСТОЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ
СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ
ФЕСТИВАЛЬ*

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

Сборник материалов

Москва 2014

ББК 88,8
УДК 159.9

Шестой Международный сказкотерапевтический фестиваль «Психология сказки и Сказка психологии»: Материалы фестиваля / Под ред. И.В.Вачкова. – Москва, 2014.

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 Шестого международного сказкотерапевтического фестиваля, состоявшегося в Москве 31 января—1 февраля 2014 года.

©Авторы, 2014
© Международное Сообщество сказкотерапевтов, 2014
© Центр Практической психологии образования, 2014



Общероссийская общественная организация
«Федерация психологов образования России»

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

www.rospsy.ru
rospsy.ru@gmail.com

ISBN 978-5-9900872-9-3



9 785990 087293

Вачков И.В.,
доктор психологических наук, профессор МГППУ,
Президент Сообщества сказкотерапевтов

СКАЗКОТЕРАПИЯ И АРТ-ТЕРАПИЯ: СООТНОШЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ

В деятельности специалистов-психологов психологии давно и активно используются сказкотерапевтические и арт-терапевтические методы помощи, причем не только детям, но и взрослым. Имеются публикации, в которых описывается опыт применения сказкотерапии и арт-терапии даже в очагах экстремальной ситуации (см., например, статью Н.В.Онищенко (2013)).

Однако методологического осмысления этих направлений психологической помощи до сих пор не произошло. Соотношение арт-терапии и сказкотерапии не только как сфер деятельности специалистов-практиков в области психологии, но и как научных психологических понятий в настоящее время остается неясным. Является ли сказкотерапия одним из видов психотерапии искусством? Каковы ее границы с арт-терапией? Или нужно говорить не о границах, а областях пересечения? Можно ли утверждать, что сказкотерапия автономна от арт-терапии и выступает самостоятельным направлением? У специалистов существуют различные точки зрения на эти вопросы. Ситуация усугубляется появлением немалого количества популярных психологических книг, еще более запутывающих читателей неадекватным использованием обоих понятий.

Нынешнее положение вещей является следствием хорошо знакомого специалистам парадокса, когда практическое применение метода намного опережает осмысление результатов деятельности и развитие научных оснований возникшего направления.

Не претендуя на исчерпывающее раскрытие содержания понятия сказкотерапии и разработку ее методологической базы (это дело будущего), рискну в этой статье наметить границы сказкотерапевтической территории, указав на некоторые аспекты возможного понимания ее сущности и отношения к арт-терапевтическому направлению.

Если оставить в стороне наивные представления об этом методе, сложившиеся в обыденном сознании непсихологов, можно выделить несколько оформившихся к настоящему времени подходов относительно сущности и видов арт-терапии. Остановлюсь только на нескольких наиболее популярных позициях.

Первую позицию отстаивает один из самых известных специалистов-арт-терапевтов А.И.Копытин. Согласно его точке зрения, разделяемой соавтором работы, арт-терапию следует рассматривать как *«совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции,*

психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска» (Копытин А.И., Свистовская Е.Е, 2007, С.12) (курсив авторов).

При этом А.И.Копытин полагает, что арт-терапия выступает в качестве одной из частных форм психотерапии искусством наряду с такими формами как драматерапия, музыкотерапия и танцевально-двигательная терапия.

Вторая позиция сформулирована президентом Восточно-европейской Ассоциации Арт-терапии В.Н.Никитиным (2012). Для него понятия психотерапии искусством и арт-терапии являются синонимичными. Предлагая онтооси-нергетический подход в арт-терапии, он выделяет такие основные направления арт-терапевтической деятельности как:

- терапия визуально-пластическими художественными средствами;
- драматерапия;
- музыкальная терапия (терапия музыкой и голосовая терапия);
- танцевально-двигательную терапию;
- сказкотерапия.

Здесь мы видим расхождения во взглядах с предыдущим автором в понимании сущности арт-терапии и встречаем сказкотерапию в ряду ее видов.

Третья позиция зафиксирована в ряде работ другого известного специалиста в этой области Л.Д.Лебедевой (2006). Согласно ее точке зрения, можно построить следующую иерархию направлений на основе искусства и творческой деятельности:

Тип: терапия искусством.

Класс: терапия творчеством (креативная терапия).

Подкласс: экспрессивная терапия.

Семейства: терапия творческим самовыражением; музыкальная терапия; игровая терапия; драма-терапия; сказкотерапия; библиотерапия; танцевальная терапия; телесно-двигательная терапия; арт-терапия.

Таким образом, получается, по Лебедевой, что самая крупная таксономическая единица (тип) в этой иерархии — терапия искусством. Она связывает все научные и прикладные направления, имеющие общее основание: использование в «лечебных целях» различных форм художественной деятельности субъекта, продуктов его творчества или прославленных шедевров. Тогда сказкотерапия оказывается одной из составляющих терапии искусством.

Как указывает Л.Д.Лебедева, в терапевтическом мире, основанном на гуманистических принципах, за невербальной и/или метафорической экспрессией зарезервирован термин «экспрессивная терапия» (от англ. — выражающий, выразительный). Это комплекс разнообразных форм творческого (художественного) самовыражения с применением движения, рисования, живописи, скульптуры, музыки, письма, вокализации, импровизации, — в условиях, обеспечивающих поддержку человека с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления. С этой позиции сказкотерапию можно считать наряду с другими направлениями видом экспрессивной терапии.

Л.Д.Лебедева полагает, что следует выделять такие виды арт-терапии: изотерапия (рисуночная терапия); визуальная (терапия образами); медитативное рисование; мультимедийная (интегративная).

Думается, что каждая из описанных позиций может быть подвергнута конструктивной критике. Пафос данной статьи заключается в обосновании возможности рассмотрения сказкотерапии как особого психологического направления, имеющего свою специфику, свой предмет, свою логику развития и свои особые методы и средства. Имеются серьезные аргументы в пользу того, чтобы увидеть в сказкотерапии один из способов реализации психотехнического подхода в психологии и оценить ее перспективы на этом пути как очень многообещающие.

В чем сходство и различия между сказкотерапией и арт-терапией?

Что касается позиции, сформулированной Л.Д.Лебедевой (2006), то она, по-видимому, сводит эффекты сказкотерапии к результатам творческого самовыражения, происходящего при создании своей собственной или при восприятии уже готовой сказки. Безусловно, эти эффекты играют немаловажную роль в сказкотерапевтической работе, но существуют не только они: взаимодействие со сказочными персонажами и образами запускает, с одной стороны, активные интеллектуальные процессы и рефлексии, а с другой, - бессознательную перестройку привычных паттернов. То есть, при анализе сказкотерапии мы вынуждены выходить за рамки механизмов терапии искусством, поскольку сказочные образы характеризуются не только и не столько эстетическими признаками, сколько архетипическим содержанием и связью с сакральными аспектами социальной жизни. Иными словами, в узком смысле слова сказкотерапия может быть рассмотрена как один из вариантов экспрессивной терапии, а в широком смысле она выступает как самостоятельное направление наряду с терапией искусством и другими мощными школами.

Следует заметить, что А.И.Копытин и его коллега Е.Е.Свистовская полагают, что экстернализация проблемы заключается в природе арт-терапии (А.И.Копытин, Е.Е.Свистовская, 2007). Скажем, клиент создает изобразительный продукт, перенося на него свои переживания и проблемы. Подобное вынесение вовне того, что ранее находилось внутри у клиента, как раз и определяет лечебно-коррекционный потенциал арт-терапии и отличает ее от других методов и приемов. Важно указать, что вместо рисунков может быть использован готовый текстовый материал, например, сказки – как народные, так и авторские, а также мифы, притчи, придания. На основании этого материала происходят создание рисунков и затем уже сочинение своих историй на базе готового материала.

В этом случае мы наблюдаем пересечение некоторых приемов и арт-терапии, и сказкотерапии. У арт-терапии, как показывает анализ, есть общие принципы со сказкотерапией, например, следование за инициативой клиента, признание возможности различной интерпретации его повествования и изобразительного материала.

А.И.Копытин предлагает следующие принципы онтогенетически-

ориентированной системной арт-терапии:

- принцип субъектности;
- принцип активности;
- партнерство в терапевтических отношениях;
- опора на наглядно-чувственный характер деятельности;
- постоянная обратная связь;
- единство и взаимодополнение вербальной и невербальной экспрессии;
- взаимопроникновение лечебных, профилактических, развивающих, обучающих элементов;
- сочетание группового характера коррекционного процесса с индивидуализацией его задач;
- интегративность;
- системность;
- ориентация на саморазвитие;
- признание регрессивных психологических реакций.

Даже беглый взгляд на сущность указанных принципов позволяет утверждать, что практически все они могут быть отнесены и к сказкотерапии. Однако есть у сказкотерапии и свои отличительные признаки.

Одним из самых сложных вопросов является вопрос о предмете сказкотерапии. Если рассматривать сказкотерапию с точки зрения того, что она изучает и на что она воздействует, то вроде бы в качестве предмета следует выделить сказочные образы. При этом понятие «сказочные образы» может иметь два значения: во-первых, как нечто условно «объективное», внешнее по отношению к психике, имеющееся в сказочных текстах и обладающее достаточно устойчивыми характеристиками; во-вторых, субъективное психологическое образование, специфичное для каждого человека, связанное с его индивидуальным восприятием сказки и изменчивое. Однако такое «раздвоение» объекта приводит к разделению и самой сказкотерапии на две ветви: на психологию сказки, в которой, по аналогии с психологией искусства, предпринимается «объективное» изучение сказочного жанра, его происхождение, его психосемантика и психолингвистика, особенности восприятия, а также символика образов, и на практическую сказкотерапию, где акцент делается на разработке методов оказания психологической помощи с опорой на сказку.

В этом случае, по-видимому, следует говорить о двух уровнях анализа объекта сказкотерапии и, соответственно, о двух методологических уровнях психотехнической теории.

Сказки – и народные, и авторские (художественные), и созданные «под проблему» сказкотерапевтом, и написанные самим клиентом – в сказкотерапии решают две важнейшие задачи. Первую можно метафорически назвать «задачей зеркала»: сказка может помочь клиенту (ребенку или взрослому) увидеть самого себя, встретиться с собой, а значит, развить самосознание и дать возможность гармонизировать свое личностное пространство. Вторая задача может быть названа «задачей кристалла»: сказка позволяет по-новому увидеть

других людей и мир вокруг себя, и, следовательно, построить новые более конструктивные отношения с людьми и миром. Решая «задачу зеркала» и «задачу кристалла», то есть, развивая самосознание человека и раскрывая его потенциалы в отношениях с окружающим, сказка формирует его способность стать творцом собственного внутреннего мира и мира внешнего. А именно эта способность определяет человеческую субъектность. Следовательно, важнейшей целью сказкотерапии можно считать развитие субъектности

В рамках такого понимания сказкотерапии могут быть применены самые разнообразные методы психологического и психотерапевтического использования сказок, в частности, при оказании помощи людям в экстремальных ситуациях. Все вышесказанное позволяет дать следующее рабочее определение: сказкотерапия – это такое научно-практическое психологическое направление, которое, используя метафорические ресурсы сказки (и близких ей жанров), позволяет людям развить самосознание и построить особые уровни взаимодействия друг с другом, что создает условия для становления их субъектности (И.В.Вачков, 2011).

Литература

- Вачков, И.В. Введение в сказкотерапию. Москва: Генезис. 2011.
- Копытин, А.И., Свистовская, Е.Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. Санкт-Петербург: Речь. 2007.
- Лебедева, Л.Д. Теоретические основы арт-терапии. Школьный психолог, 2006, 3, 4-8.
- Никитин, В.Н. Онтосинергетический подход в арт-терапии // Терапия искусством. Учебное пособие по арт-терапии / Под науч. ред. В.Н.Никитина, Н.Бояджиевой, Л.Д.Лебедевой, И.В.Вачкова. Университетско издательство «Св. Климент Охридски», София, 2012.
- Онищенко, Н.В. Ребенок в очаге чрезвычайной ситуации: оценка состояния и психологическая помощь. Вестник Московского городского педагогического университета. 2013, 1, 45-52.

Буренкова Е.В.,
НОЧУ ВПО «Институт практической психологии и психоанза» (Москва),
Вирясова Е.И.,
ГБОУ СПО «Пензенский областной медицинский колледж» (Пенза)

«ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ» КАК ПУТЬ К СЕБЕ И В СКАЗКЕ, И В ЖИЗНИ

Когда-то в детстве мир казался нам сказочным королевством. Вокруг «однажды» совершались чудеса и всюду жили волшебники, способные сотворить чудо. Мы мечтали о Волшебной Палочке и знали, что чудеса на свете случаются. Знали и верили... Тогда наши фантазии и были самой что ни на есть реальной реальностью.

«Каждый из нас пережил время, когда почти каждый день происходили новые и удивительные вещи. ... Всегда, когда человек открывает что-то новое, осваивает что-то такое, что до сих пор было неизвестным или невозможным, происходит нечто подобное переходу сказочного героя из мира повседневности в волшебное, неизведанное, магическое царство, которое нужно освоить или в котором можно добыть сокровище, благодаря которому повысится ценность повседневного существования» [1, с.19-20].

И вот мы выросли и забыли, что можем творить чудеса. Жизнь для взрослого человека превратилась в обыденную обыденность, и сказке, и игре не стало места в нашей жизни (взрослые ведь не играют!). И во «взрослой, рациональной» жизни всегда есть проблемы, неурядицы, обстоятельства, болезни, недомогания и прочее, которые требуют разрешения.

Кто же он – взрослый человек? Давайте попробуем продолжить, *взрослый человек – это..., ребенок – это...* Какие разные картинки – не правда ли?

Напомним, что все-таки взрослый – это выросший ребенок с накопленными знаниями, умениями и навыками. Только внешний облик поменялся, а маленький внутренний ребенок – все время со своим взрослым. Он-то и «владеет» сказочной страной настроений, желаний и мечтаний. «При здоровом течении жизни способность к постоянному обретению и творению нового, настолько характерная для детей, что их вполне можно считать в известном смысле гениальными, эта способность никогда не исчезает полностью» [1, с. 20].

Жизнь идет, сказка продолжается, чудеса совершенствуются и орудия борьбы с ними тоже. «Если мы окончательно не застыли в своей рутине, ... то сказка вновь и вновь переживается нами, и «чудесным» в нашей жизни оказывается все новое и до сих пор неведомое» [1, с. 20].

В жизни, словно в сказке, есть свои этапы, и мы, словно сказочные герои, вновь и вновь отправляемся в путь, чтобы достичь поставленных целей и свершить переход на новый этап жизненного цикла.

Итак, вспомним сказку. Живет герой. Что-то случается, и герой отправляется в путь. Он на пути к заветной цели обязательно встречает помощника,

прототипом которого является собственная сила, и, как правило, это сила творческого воображения. И еще проходит проверку на «доброе сердце» и совершает самую Важную в своей жизни битву во имя свершения справедливости, битву с «чудовищами» – «собственными страхами и неудачами».

И вот наступает момент, когда герой возвращается домой. И этот путь непростой, иногда ему предстоит буквально переродиться, благодаря мертвой и живой воде. Иногда, его путь домой также далек, как и в начале сказки, иногда он быстр и незаметен для читателя. Этот путь непрост, ведь кроме битвы, есть еще и время осмысления и принятия важных решений, переоценки ценностей и определения новых смыслов в прошлой, настоящей и будущей жизни.

По возвращению домой герой как будто бы «освобождается от родительских комплексов» (Дж. Холлис), встречаясь с собственной истинной идентичностью, так и происходит воцарение Героя.

Это путь индивидуации, который К. Г. Юнг одним из первых выделил как процесс личностного развития. Воцарение героя – это своего рода встреча с Самостью – неким образом «подлинности человека, в результате укрепления которого ослабевает Персона и уменьшается Тень, что приводит к личностному росту и зрелости личности. Самость – это «всеобъемлющий Бог», «главный архетип человека» (К. Г. Юнг, 1994).

И свадьба в этом случае является своего рода обрядом Воцарения. (Для справки: слово «свадьба» от древне-индийского местоимения «свас», или от древнерусского «сва» – свой). Человек, с которым проходишь свадебный ритуал, становится своим. Если через призму метафоры посмотреть на свадебный обряд – это, по сути, воссоединение с Самостью.

«Индивидуация есть процесс дифференциации, имеющей целью развитие индивидуальной личности. Так как индивидуум не только является отдельным существом, но предполагает коллективное отношение к своему существованию, то процесс индивидуации ведет не к обособлению, а к более интенсивной и всеобщей коллективной связи» [4, с. 213]. «Индивидуация разрешает все ролевые конфликты и приводит к осознанию того, что сущность человека шире любой его роли – это есть проявление аутентичности» [2, с. 10].

Так, с одной стороны идентичность, с другой – аутентичность. На наш взгляд, это воссоединение с Собой и с собственными ресурсами, поистине «возвращение Домой», т.е. возвращение к Себе.

Таким образом, путь к Себе – это поиск ответов на вопросы, связанные с отношением к собственной жизни, к собственному телу, к своим отношениям с прошлым, как правило, с родителями, и с историями детства. «Юнг как-то заметил, что мы не сможем повзрослеть, пока не сумеем признать, что наши родители – такие же люди, ... которым в той или иной степени удалось совершить свое собственное странствие по пучинам жизни. Мы же совершаем собственное странствие...» [3, с. 124].

Имагинальное пространство сказки открывает нам не только неведомые дорожки тайных сторон нашей психики, но и ресурсы наших отношений как с настоящим, так и с прошлым. Сам переход Героя из обыденного мира в сказоч-

ный есть переход из буквальной реальности в имагинальную, как некая транзиторная способность нашей психики трансформироваться от рационального видения мира в иррациональное воображаемое.

В качестве иллюстраций такого перехода можно рассмотреть представленные ниже истории, возникшие как продолжение фразы «Однажды он(она) проснулась», написанные участниками групп (2010-2013).

История 1. Однажды она проснулась, и ее взор упал на зеркало. И она увидела то, чего раньше не замечала. Там была Та, Та другая, которая приходит к ней во сне. И она сказала Той, другой: «Выйди, будь со мною не только во сне, а еще и наяву. Я хочу с тобою летать в этом мире. Мы будем единым целым. Мы возьмем все самое лучшее из нас и соединим. И она вышла. Той тоже надоело жить во сне. И она приняла Ту, которую так долго ждала.

История 2.

Однажды она проснулась,
И множество ярких огней вспыхнули.
Однажды она проснулась,
И белыми брызгами
Картонные домики всхлипнули.
Когда однажды она проснулась,
Акварельными красками раскрасились лужи,
Аллейки и грустные маски.
Раскрасились голуби, лавочки, дворники
И даже усатые участковые.
И даже поехали в Африку люди.
Да, все это есть и все это будет:
Тропинки, дороги и тайные клады,
Улыбки врагов и вагон мармелада
И даже в звенящей капели весна...
Вот только б опять не заснула она.

История 3. Однажды она проснулась в холодном поту. Ей приснился очень страшный сон: она была маленькой девочкой, которая сидела на большом черном цветке, в самом центре. Пыльца этого цветка напоминала смолу – жгучую, липкую, ужасного цвета «грязи». Лепестки были покрыты колючками, были твердыми, как проволока. Что было вокруг? Цветка она не замечала. В ее поле зрения был лишь один этот цветок, т.к. лепестки стали медленно подыматься и «закрывать» Ее. Тут она закричала и проснулась. Она никому не захотела рассказывать этот сон. Быстро собралась и вышла из дома. Ей было все равно куда идти, ей нужно было просто двигаться.

Она не заметила, как попала на поле, которое открыло пространство. Это была незнакомая ей местность, но что-то родное здесь она все равно почувствовала.

Она долго бродила по этому полю: ей встречались разные животные,

растения, камушки... Она все это рассматривала. Но искала совсем другое. Она не знала, чего искала, но была уверена, что обязательно что-нибудь найдет.

Вдруг начался сильный ветер, ливень. Она не побежала искать себе укрытие, она просто стояла под дождем. Дождь быстро кончился.

На небе появилось солнышко, лучи которого озарили все вокруг. И вот, наконец, она увидела то, что так долго искала! Это – радуга!

Она подходит к ней, трогает ее руками. Каждый цвет имеет свой тип кожных ощущений, свое чувство, свой образ. Она от каждого цвета берет к себе что-то... и все это гармонично в ней сочетается...

История 4. Однажды она проснулась... сердце билось так сильно, что казалось, будто оно сейчас взорвется и все кончится. Но вдруг сердце стало биться реже, стало спокойнее. Но ей ничего не хотелось. Ее взгляд блуждал по комнате и внезапно он остановился на листе бумаги. Она взяла лист, карандаши и начала рисовать. И вдруг почувствовала, что ее душа заполняется, становится ярче, больше, глубже, она заполняется также как и этот лист бумаги, ее рисунками.

История 5. Однажды она проснулась... проснулась после глубокого и длительного сна, открыла глаза и перед ней предстала светлая небольшая комната, которая была очень знакома когда-то в прошлом, но теперь она стала совершенно другой. Все как-то преобразилось, было по-новому.

Таким образом, переход из имагинального пространства в буквальное позволяет встретиться с собственным ресурсом, с собственной идентичностью, данной нам в символах и метафорах, с собственной аутентичностью как собственно внутренней незыблемой сущностью или Самостью, и сыграть собственную Свадьбу, на которой Другой тоже был «мед, пиво пил, по усам текло, а в рот не попало», потому что это не его свадьба.

Литература

- Дикманн Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание. Приложение: Методы аналитической психологии. (Главы из книги) / Перевод Г.Л.Гроздецкой и В.В.Зеленского; Под общей редакцией В.В.Зеленского. – СПб: Академический проект, 2000. – 256с.
- Рагулина М.В. Аутентичность: системное качество экзистенции личности. Монография. – Хабаровск: издательство ДВГГУ, 2009. – 179с.
- Холлис Дж. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Пер. с англ. – М.: «Когито-центр», 2011. – 208с.
- Юнг К.Г. Архетип и символ./ К.Юнг. – М.: Renaissance, 1991. – 301с.

Леженкина Т.И.,
кандидат психологических наук, доцент кафедры Управления человеческими ресурсами МФПУ «СИНЕРГИЯ», г. Москва

ТЕХНОЛОГИЯ АКТИВНОГО САМОПРОДВИЖЕНИЯ ПО ДОРОЖЕ ЖИЗНИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОТЕНЦИАЛА СКАЗКИ

Стремление человека к карьерному развитию приводит к необходимости анализировать не только свои собственные ресурсы, но исследовать специфику современного рынка труда, отыскивать наиболее эффективные технологии и инструменты карьерного развития.

Управление личной карьерой, как правило, сопряжено с необходимостью уделять внимание профессиональной и деловой сфере. Практика показывает, что отсутствие профессионального или должностного продвижения на протяжении четырех-пяти лет неизбежно приводит к эмоциональному «выгоранию». А невозможность развивать личную карьеру в разнообразных направлениях, помимо профессионального, создает условия для профессиональной деформации. В результате эмоционального выгорания снижаются мотивация к работе и качество деятельности. Профессиональная деформация тормозит личностное развитие, снижает способность к адаптации в меняющихся условиях, приводит к закреплению стереотипов и «шаблонному» мышлению.

По этой причине освоение технологии самопродвижения на рынке труда становится насущной необходимостью. В зависимости от психологических особенностей человек проявляются те или иные карьерные установки, влияющие на выбор тактики управления личной или иной карьерой. Рассмотрим основные элементы технологии самопродвижения:

1. Провести диагностику причин и выявить, что стало источником неудовлетворенности: сфера деятельности или отдельные функции, статус, качество или количество результатов, психологическая атмосфера или иное.

2. Провести «ревизию» своей профессиональной и личностной ценности, проанализировав все свои компетенции и другие ресурсы и выявив преимущества и ограничения в области развития карьеры с помощью классификации тактик карьерного продвижения (опубликовано в сборнике Пятого международного сказкотерапевтического фестиваля «Психология сказки и Сказка психологии» в 2013 г С.49-53).

3. Важно иметь в виду, что преимущества – это уже имеющийся ресурс, а ограничения следует рассматривать как «зону развития». Это означает, что наличие ограничений не является фатальным. Большинство существующих на данный момент ограничений перестанут быть таковыми, если найти возможности для развития в данном направлении, преобразования индивидуального стиля деятельности.

4. На основании сделанных выводов наметить план преобразований. Если проблема относится к служебной карьере и профессиональный потенциал работника высок, то причины дискомфорта возможно устранить, обсудив их с

руководителем. При этом проблемы материального вознаграждения или профессиональных полномочий необходимо решать, не только высказывая собственные пожелания, но внося конструктивные предложения. Зачастую на решение подобных проблем требуется время и дополнительные ресурсы, поэтому важно не торопиться с выводами. Если же такие изменения исключены по объективным причинам или в силу организационных факторов руководитель не может пойти навстречу, то есть повод задуматься о дальнейшем пребывании в данной организации.

5. В случае невозможности изменить ситуацию на работе, несмотря на предпринятые усилия, провести мониторинг рынка труда и наметить список потенциальных работодателей.

6. Изучить каждую из компаний-работодателей на предмет условий труда, карьерных возможностей и специфики деятельности. Выбрать из них наиболее привлекательные.

7. Подготовиться к контакту с каждой из них, для чего необходимо:

- познакомиться с реализуемыми проектами компании;
- выявить актуальные проблемы, стоящие перед их руководством и коллективом;
- проанализировать, применимы ли личные и профессиональные качества соискателя для разрешения выявленных проблем;
- сформировать пакет предложений для работодателя, подкрепленный реальными данными, учитывающий специфику и ресурсы компании, а также подразумевающий использование компетенций соискателя;
- составить резюме и мотивационное письмо по работе в данной компании.

8. Продумать, какой имидж является наиболее удачным для соискателя, претендующего на выбранную должность. Создать необходимый имидж, стараясь сочетать в нем требования стандартов (профессиональных, деловых и корпоративных) и элемент индивидуальности, который бы положительно характеризовал вас и выделил вас из группы соискателей. Чтобы отыскать такой элемент, полезно посоветоваться с близкими, вспомнить мнения о себе других людей и сделать соответствующий вывод.

9. Встретиться с HR-менеджером и постараться заинтересовать своей кандидатурой, не забывая задавать вопросы о компании и условиях работы. Если желание работать в данной организации остается прежним, убедить HR-менеджера в полезности ваших предложений и попросить его передать руководителю подготовленное письмо.

10. Будучи принятым на работу в компанию и адаптировавшись в ней, наметить план карьерного и профессионального продвижения. Для этого более глубоко проанализировать факторы, влияющие на достижение данных целей. Наметить план ближайшего (на 1-3 года) и, если есть желание, стратегического (на 3-5 лет) развития в данной компании.

11. Работая в компании, продолжать периодический просмотр предложений о вакансиях в интересующих направлениях, чтобы иметь представление о тенденциях профессиональной сферы и собственных карьерных возможно-

стях. Полезно подписаться на рассылки соответствующих сайтов. Эти данные помогут более разумно выстраивать отношения с работодателем и держать открытыми перспективы дальнейшего развития. Некоторые кадровые агентства рекомендуют также оставлять свое резюме на их сайтах и в том случае, если в данный момент у специалиста есть стабильная работа.

Если выявленная причина неудовлетворенности относится к личной карьере в целом, то потребуются комплексные действия, включающие в себя:

1. Анализ удовлетворенности личной карьерой на данном этапе, который заключается в оценке качества жизни по существенным для вас критериям и выставлении соответствующего количества баллов (от 0 до 10):

- обеспеченность деньгами и другими материальными благами (в соотношении с уровнем ваших потребностей);
- обеспеченность жильем;
- удовлетворенность семейной жизнью (если есть собственная семья) или удовлетворенность взаимоотношениями с любимым человеком (если он есть);
- удовлетворенность взаимоотношениями с детьми;
- удовлетворенность взаимоотношениями с родителями и родственниками;
- удовлетворенность работой (если она есть);
- удовлетворенность возможностью реализовать разнообразные интересы помимо профессии: хобби, духовные потребности и пр. (по каждому направлению – отдельная шкала);
- удовлетворенность состоянием здоровья;
- удовлетворенность собой;
- степень реализации своих жизненных задач;
- удовлетворенность жизнью в целом.

Чтобы сделать объективный вывод о своем состоянии на данный момент, необходимо сложить баллы по всем актуальным для вас шкалам и разделить на количество выбранных шкал. Получится средний показатель удовлетворенности личной карьерой.

Важно также принять во внимание и минимальные показатели. Шкалы, на которых отмечено минимальное количество баллов, указывают на основные источники дискомфорта. Изменения в этих направлениях должны стать приоритетными.

2. Выделение жизненных приоритетов на данном этапе.

3. Формулировка целей и формирование внятного образа желаемого результата.

4. «Визуализация» результатов для проверки их привлекательности.

5. «Ревизия» необходимых ресурсов для реализации нового плана.

6. Определение временных рамок для достижения целей.

7. Подбор подходящих инструментов, методов и технологий для реализации намеченного плана.

8. Поиск возможных «союзников» и «попутчиков», т.е. партнеров, заин-

тересованных в сотрудничестве, в совместном продвижении в данном направлении или в достижении вами ваших целей.

9. Реализация первых шагов в соответствии с планом и анализ промежуточных результатов.

10. Внесение корректив и дополнений в намеченный план по ходу реализации.

Немаловажным в управлении карьерой фактором является овладение мастерством самоимиджирования и самоменеджмента.

Самоменеджмент – искусство управления собой необходимо, чтобы сделать процесс построения карьеры осознанным и целенаправленным. Мыслитель Д.Савил утверждал: «Тот, кто владеет собой, владеет миром». Самоменеджмент предполагает способность к целеполаганию и самомотивации, планирование и управление собственным временем, управление отношениями с другими людьми и пр.

Самоимиджирование подразумевает под собой процесс создания собственного имиджа не как «маски», под которой можно спрятать свои недостатки или с помощью которой можно продемонстрировать несуществующие достоинства.

Имиджирование, по мнению В.М. Шепеля, основателя имиджологии в России, – это «искусство светиться людям». Суть его в том, чтобы сделать собственный образ более комфортным для восприятия, аналогично тому, как мы придаем уют своему жилищу, ожидая гостей. Но истинный уют в доме существует тогда, когда хозяева постоянно заботятся об удобстве, красоте и чистоте не только накануне прихода гостей. Также и привлекательный имидж возможен только тогда, когда человек заботится о его содержании и внешних проявлениях одинаково внимательно, продолжает совершенствовать его.

И главное в управлении карьерой – помнить, что успех возможен только при осознанном желании достигать поставленных целей. Успех – всегда результат, складывающийся из природных задатков, способностей, индивидуального стиля деятельности, мотивации и усилий, затраченных на достижение.

Практическое задание «Карта жизни»:

1. Приготовьте лист размером А5 (или склейте два листа А4). Нарисуйте дорогу Вашей жизни так, чтобы она шла от левой стороны листа к правой.

2. Обозначьте на ней возрастные периоды от рождения до настоящего момента. Обратите внимание, где у вас отмечен настоящий момент: точно посередине или ближе к одной из сторон листа?

3. Впишите в обозначенные промежутки наиболее Важные события, которые повлияли на Вашу личную и профессиональную карьеру. Проанализируйте:

- что из пережитого, усвоенного вами превратилось в ваш ресурс для построения дальнейшей успешной карьеры;

- есть ли ресурсы, которые были или до сих пор доступны вам, но оказались не использованными;

- удовлетворены ли вы тем, что есть в вашей личной и профессиональ-

ной карьере сейчас;

- какова степень вашей удовлетворенности (сколько % из 100).

4. Проставьте на правой стороне рисунка «вехи» своего дальнейшего пути вплоть до 90 лет (или до желаемого вами возраста).

5. Подумайте, чем окажутся наполнены обозначенные вами периоды будущего. С каким сказочным героем вы ассоциируете себя в каждом периоде. Впишите (нарисуйте) основное в нужных местах рисунка. Работа со сказочными образами позволяет нам сопоставить себя в реальных ситуациях с персонажем из художественной литературы или из сказки и поучить представление о своей модели поведения.

6. Мысленно «прогуляйтесь» по «дороге жизни» в будущее, останавливаясь на каждом значимом рубеже. Во время остановки представьте себе:

- где и как вы живете;
- как вы выглядите (представьте в подробностях лицо, прическу, одежду, осанку, походку и т.п.);
- с кем общаетесь, что слышите о себе;
- какие изменения произошли в вашем положении в обществе, материальном уровне, личном и духовном развитии;
- чем ваши взгляды на жизнь отличаются от настоящих;
- по каким признакам вы сможете достоверно узнать, что вы достигли именно того, к чему стремились на данном этапе;
- какое у вас настроение (дыхание, самочувствие);
- уровень вашей удовлетворенности.

7. Добравшись до последней вехи и проделав такую же работу, как и на предыдущих этапах, ответьте себе на вопросы:

Какие тактики карьерного продвижения я использовал в личной карьере?

Можно ли их трансформировать в деловую карьеру?

Что сможет меня обрадовать или рассмешить в этом возрасте?

Какие из этих радостей мне удалось пронести с детского/юношеского/молодого/зрелого возраста?

Чего я перестану бояться?

Какие опасения продолжают тревожить меня с давнего времени?

О каких своих достижениях я с гордостью или удовлетворением вспоминаю?

О чем я мечтаю, какие цели перед собой ставлю на оставшийся мне период жизни?

8. Вернитесь мысленно в настоящий момент и сравните свои ощущения с теми, которые были в начале упражнения. Что изменилось?

9. Каковы теперь Ваши взгляды на Ваше дальнейшее карьерное развитие? Какие открытия Вы считаете полезными для себя? Каким сказочным героем вы себя представляете?

10. Пересмотрите выполненное вами ранее задание «Дерево целей». Подумайте, какие коррективы Вам захотелось внести? Нарисуйте «дерево» целей заново.

СКАЗКА В РАБОТЕ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Волшебство сказок окружает нас с самого детства. С рождения мамы рассказывают нам о колобке и Курочке Рябе, Сером Волке и Красной шапочке, принцах и принцессах, Змее Горыныче и Кощее Бессмертном, Бабе-Яге и других героях Сказочной страны. Сюжеты сказок удивительно просты и сложны одновременно. Сказка манит и очаровывает нас своим волшебством. У каждого из нас есть с детства любимая сказка.

Сказки бывают разные: народные, авторские, а есть сказки, обладающие особым действием. Это так называемые терапевтические сказки. Их можно читать и рассказывать детям в различных жизненных ситуациях. Например, когда ребенок злится или когда ему страшно, когда не может уснуть или у него есть трудности в общении со сверстниками, и в других ситуациях, когда привычные методы воспитания не помогают. Сказки помогут малышу справиться со своими эмоциями, проблемами, подскажут, как поступить в сложных ситуациях. Прочтение родителями детям сказок дает порой удивительный эффект. Во-первых, ребенок понимает, что он не одинок в своей проблеме, что есть где-то кто-то, попавший в похожую ситуацию. Во-вторых, малыш становится более уверенным в себе и в своих силах: ведь если этот «кто-то» справился, то и он сам может справиться, измениться, если у «кого-то» получилось, то и у него получится. И, наконец, он понимает, что для того, чтобы чего-либо добиться, ему надо будет потрудиться самому, изменить свое поведение или отношение.

Сказки многому нас учат. Из поколения в поколение передаются сказочные уроки, порой так необходимые нам в жизни.

Сказки являются ценным инструментом в работе педагога-психолога в условиях образовательного учреждения, одним из направлений которой является профилактика школьной дезадаптации и асоциального поведения, коррекция эмоционально-волевой сферы, создание условий для личностного роста и самореализации детей и подростков. Реализация вышеперечисленных задач становится возможной с помощью занятий, интегрирующих различные формы и методы работы со сказкой. Сказки можно рассказывать, обсуждать, можно сочинять, а затем разыгрывать, используя игрушки и куклы, сделанные своими руками. Сказки помогают развивать воображение, креативность и творческие способности. Постановка сказок помогает ребенку раскрыться, способствует развитию речи, самовыражению через творчество. Именно поэтому в многопрофильной гимназии № 4 «Ступени» г. Пензы сказки активно используются на занятиях по психологии в сочетании с различными играми и упражнениями.

В каждом возрасте есть свои особенности работы со сказкой. На каждом этапе школьного обучения сказка позволяет решать различные задачи.

При подготовке детей к школе важно уделять внимание не только формированию интеллектуального компонента школьной зрелости, развитию позна-

вательных процессов, умению читать и писать, но и формированию «внутренней позиции школьника» (стремление идти в школу и готовность соблюдать школьные обязанности и правила) как основы успешной адаптации к условиям образовательного учреждения и мотивации к учебной деятельности. Это становится возможным с помощью сказок и игры в школу.

Дети дошкольного возраста с удовольствием слушают сказки. Форма метафоры, в которой они созданы, наиболее доступна для их восприятия. С интересом слушают дети и сказки про школу. И особенно нравится дошкольникам играть в школу, разыгрывая сказочно-школьные эпизоды с помощью кукол-первоклассников, которые они делают сами вместе с родителями или учителями в «Школе раннего развития» при гимназии.

В сказочной форме дети знакомятся со школьными принадлежностями, правилами поведения в школе. Проигрывание различных сказочных ситуаций с использованием кукол помогает формировать соответствующее отношение будущих первоклассников к вещам, урокам, знаниям, учителям и одноклассникам, формировать «внутреннюю позицию школьника».

Сопереживая сказочным героям, дети обращаются к своим чувствам. Будущим первоклассникам легче рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений через сказочные образы кукол. Типичное описание школьных атрибутов, класса, правил и др. позволяет снизить у детей тревогу, связанную с поступлением в школу, сформировать представления о новом социальном статусе первоклассника, а также позитивные модели поведения в реальной жизни.

Младшие школьники отличаются повышенной эмоциональностью. Они, как правило, не умеют сдерживать и контролировать свои чувства, и эмоции. Для них характерна эмоциональная неустойчивость, частая перемена настроения, склонность к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям чувств. Способность регулировать чувства, сдерживать их нежелательное проявление формируется с годами. Вместе с тем, успешность обучения детей во многом зависит от уровня развития произвольности (способности к сознательной целенаправленности поведения и деятельности на основе опережающего психического отражения) и саморегуляции (способности управлять собственным психическим состоянием и поведением). В связи с этим, основное внимание в начальной школе уделяется развитию эмоциональной грамотности учащихся, формированию навыков позитивного общения. Использование сказки может помочь решить эмоциональную проблему, подсказать ребенку, как вести себя в той или иной ситуации. Сказки помогают преодолевать трудности в общении со сверстниками, разрешать конфликтные ситуации и другие проблемы, зная о которых, порой, бывает достаточно рассказать ученикам сказку и обсудить ее. Посредством сказки можно моделировать проблемную ситуацию и затем разрешать ее в безопасном пространстве. На занятиях дети слушают сказки, обсуждают сказочные уроки, рисуют понравившийся им эпизод или героя сказки. Развитию навыков работы в группе, умению слышать и слушать помогает коллективное сочинение сказки с последующей театрализованной постановкой.

При этом дети могут сами исполнять роли, создавая всевозможные атрибуты, костюмы и декорации, а могут использовать различные куклы и игрушки.

В подростковом возрасте начинается процесс самоактуализации, характеризующийся стремлением к саморазвитию, составлению реалистических жизненных планов. Для учащихся старших классов становится важным самопознание, самоопределение, самореализация и выбор профессии. И здесь порой не обойтись без волшебства сказки, которая помогает разрешить трудные ситуации, преодолеть зависимость, застенчивость, неприятие себя, чувство одиночества, определить жизненные цели и ценности. В работе с подростками можно также использовать сочинение сказок, но уже индивидуальное. И эти сказки не всегда следует зачитывать и разыгрывать, потому что они могут содержать личную проблему, сокровенную информацию и требуют бережного отношения к содержанию.

Незаменимы сказки и в работе с родителями. Сочинение сказок родителями, в том числе и совместно с ребенком, помогает не только выявить проблему, но и найти ее решение.

Таким образом, возможности использования сказки в работе школьного психолога с детьми и подростками довольно велики, а методы разнообразны. Сказки помогают создать на занятиях атмосферу волшебства и доверия, способствуют личностному росту и развитию учащихся, помогают разрешить проблемные ситуации.

ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕНИНГА «СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» В РАБОТЕ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Школа – это живой организм динамичный, развивающийся, изменчивый, противоречивый. В школе представлены все виды конфликтов: отцов и детей, подростковые, детские, детско-родительские, возрастные, семейные, гендерные, коллективные и личностные. Решая весь спектр проблем, школьный психолог использует различные психологические направления в своей работе.

Одним из наиболее востребованным направлением работы школьного психолога является групповая работа. В процессе групповой работы решается большое количество задач психологического сопровождения: диагностика личности и коллектива, наблюдение за детьми, сплочение детского коллектива развитие и коррекция детских взаимоотношений, развитие психических функций, формирование и развитие универсальных учебных действий учащихся и многое другое.

Работая в школе психологом, я так же отдавала предпочтение групповым формам работы не только с учащимися, но и с учителями и родителями. В начале своей профессиональной деятельности я в основном использовала развивающие занятия, направленные на формирование когнитивных функций. Но с опытом, я пришла к выводу, что наиболее эффективным средством психологического сопровождения будет тренинг. С 2008 года я разрабатывала и проводила различные тренинги как с учащимися, так и с родителями и учителями. В тренинговой работе школьному психологу стоит обратить внимание на сказку. Сказкотерапия позволяет соприкоснуться с самыми тонкими душевными струнами, не тревожа, а радуя «обитателей», коими являются те самые мысли, чувства, ощущения, образы [2].

Работа со сказкой открывает психологу огромные возможности. С помощью сказки можно четко выделить неправильные (неработающие) жизненные сценарии, которым мы с упорством следуем. Методы сказкотерапии позволяют быстро победить стресс, снять последствия фрустрации. Сказка лечит застарелые обиды, которые не дают нам двигаться дальше.

Школьному психологу сказка позволяет провести быструю диагностику и выявить трудности и особенности, как на уровне коллектива (группы), так и на личностном уровне. Через проработку сказочных персонажей и сюжетов можно выявить устойчивые мотивы поведения в разных ситуациях, определить скрытые внутриличностные ресурсы, провести коррекцию дезадаптивных форм поведения, развить высшие психические функции и многое другое. При этом сказочный тренинг можно использовать на всех возрастах, начиная с пяти летнего возраста.

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогиче-

ским методом. Знания о мире, о философии жизни испокон веков передавались из уст в уста и переписывались, каждое поколение перечитывало и впитывало их. Сегодня под термином «сказкотерапия» понимается способ передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека. Именно поэтому сказкотерапию называют воспитательной системой, сообразной духовной природе человека [1].

Тренинг «Сказочное путешествие», разработанный мной после прохождения курсов на базе АППО СПб, оказался одним из самых эффективных, интересных, многофункциональных и при этом годным для всех возрастов. Сначала тренинг создавался для работы с учащимися первых классов в период адаптации, но впоследствии он был адаптирован для работы со старшеклассниками и взрослыми.

Итак, каковы же особенности и возможности тренинга «Сказочное путешествие» в работе школьного психолога?

Тренинг состоит из шести этапов, сложность, время проведения и наполнение которых зависит от возраста и количества участников. Минимальное количество времени, которое необходимо на тренинг без проработки выявленных проблем – 2 часа. За это время можно вызвать интерес участников к тренингу, выявить основные особенности личностного и группового поведения, определить мотивы и ресурсы участников.

Этапы тренинга:

Вход в сказку.

Представление своего сказочного героя.

Придумывание сказки.

Рассказ сказки.

Выход из роли, релаксация.

Рефлексия.

Каждый этап «Сказочного путешествия» становится интересным событием для его участников. Поэтому при работе с детьми 5-9 лет тренинг делится на 3 части по 2 этапа на занятие по 35-40 минут, для детей постарше - до 15 лет - тренинг делится на две части по 1 часу, а с 15 лет лучше проводить его минимальный вариант целиком.

Первый этап – это вход в сказку. На этом этапе помимо включения участников в работу и создания нужного настроения, идёт развитие коммуникативных УУД и когнитивных функций. Вот некоторые приёмы, которые я использую на этом этапе. Для маленьких детей я заранее готовлю картинки с изображением героев одной сказки, раздаю их ребятам, но прошу никому не показывать и не рассказывать, у кого какой герой. Потом я предлагаю ребятам пантомимой показать своего героя. Поскольку я выбираю для работы с этим возрастом сказки, в которых герои – это животные, то показывать им достаточно просто. При необходимости я помогаю детям показать героя. Остальные угадывают. Или я раздаю ребятам карточки с изображением героев и предлагаю угадать сказку. Для участников с 9 лет и старше я очень люблю давать задание «Три вопроса», но здесь тоже есть варианты. Задание состоит в том, что бы участники угадали

героя, задавая друг другу по три вопроса, на которые можно отвечать «Да» или «Нет». Варианты задания заключаются в том, что можно отгадывать своего героя или чужого героя. При первом варианте карточка с названием героя прикрепляется участнику на спину, Встречаясь с другим участником, он поворачивается к нему спиной, показывает имя героя, а потом поворачивается и задаёт три вопроса, чтобы узнать своего героя. При втором варианте участники загадывают героя из сказки (или получают карточки), но отгадывают героев других участников. Таким образом, на этом этапе можно увидеть активность участников, выявить особенности установления контакта, определить уровень мышления (анализ, синтез), а так же научить ребят задавать вопросы, подключаясь в процессе к тем, кто испытывает затруднения.

Второй этап – представление героя. На этом этапе раскрываются личностные особенности учащихся. Возрастные особенности проведения этого этапа заключаются в том, что дети младшего возраста кратко характеризуют своего героя или описывают его, отвечая на вопросы ведущего, а участники постарше делают это самостоятельно и более развёрнуто. Помимо этого в работе с младшим возрастом мы опираемся больше на память о герое конкретной сказки и его чертах, а в работе со старшим возрастом мы можем предложить участнику придумать черты героя, дополнить его и развить.

Следующий этап наиболее интересен. Он самый активный для участников и самый информативный для ведущего. Это процесс создания сказки. Особенности этапа заключаются в том, что с малышами я, как правило, обсуждаю, вспоминаю уже имеющуюся сказку и прорабатываю с ними поведение героев, а начиная с 7-9 летнего возраста, я предлагаю участникам придумать новую сказку. При работе с подростками и взрослыми я разбиваю группу на подгруппы по 5-7 человек и предлагаю придумать сказки в разных жанрах (детектив, комедия, экшн, лирическая, классика и т.п.). В процессе наблюдения за работой групп психолог может собрать для себя интересный материал для дальнейшей работы. Именно в процессе спонтанного придумывания сказки наиболее ярко проявляются личностные характеристики участников.

Этап рассказа сказки предполагает использование различных приёмов. Сказку могут просто рассказать один-два участника группы. Можно показать сказку с помощью пантомимы, можно разыграть целый спектакль. Интересный способ представления сказки, когда один участник её рассказывает, а остальные выполняют действия, соответствующие тексту. Возможен вариант, когда каждый участник вступает в рассказывание сказки во время появления героя и продолжает сказку от имени своего героя. На этом этапе ведущий также может собрать для себя большой объём информации для дальнейшей работы. А участники могут проявить своё воображение, активность, раскрыть свои ресурсы. В целом во время этих двух этапов в группе повышаются положительный эмоциональный фон и общая включённость участников в работу.

Поскольку 3 и 4 этапы эмоционально насыщены, то обязательным является этап выхода из сказки и роли в сочетании с релаксационным упражнением. Я обязательно предлагаю участникам проститься с героем и произнести в

конце релаксации фразу: «Я не имя героя, Я своё имя».

Особое внимание стоит уделить рефлексии. Причём чем старше возраст участников, тем больше времени на этот этап стоит отвести. В работе с малышами можно ограничиться вопросами об эмоциональном состоянии и о том, что больше всего понравилось ребятам делать. В работе с подростками я уделяю внимание эмоциональным изменениям, особенностям взаимодействия на всех этапах, сходства качеств героя, его поведения с участником. В работе со взрослыми рефлексия может превратиться в глубокий анализ событий, с выходом на проработку определённых проблем в дальнейшем.

В любом случае важно уделить внимание эмоциональному состоянию участников на момент завершения встречи.

Я рассказала об этапах тренинга при минимальном времени его проведения. Полноценный тренинг для подростков и взрослых рассчитан на 12 часов. При таком тренинге на каждый этап отводится больше времени и ведётся более подробная проработка героев сказки, добавляются задания на рисование, создание коллажа, написание эпизодов сказки и другие приёмы, которые используются в сказкотерапии.

Школьный психолог может использовать метод сказкотерапии, потому что он позволяет решать проблемы опосредованно, он позволяет участникам тренинга самостоятельно находить пути решения проблем. Как отмечает Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева в своих работах: «Воистину, мало кто хочет, чтобы его учили. А еще меньше людей хотят, чтобы их учили жить» [1]. И если к частному специалисту клиент приходит сам, то школьный психолог зачастую вынужден работать без запроса клиента. Поэтому в своей работе он может использовать не столько диагностическую психокоррекционную функцию тренинга «Сказочное путешествие», сколько его развивающий потенциал.

Литература

- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – СПб., Изд-во Речь, 2007
- Пономарева В.И. Там, на неведомых дорожках... Из практики сказкотерапии. — М.: Академический Проект; Альма Матер, 2008

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКАЗКОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕВИАНТНЫМИ ПОДРОСТКАМИ

Не секрет, что подростки, предпочитающие отреагировать свои психологические проблемы с помощью девиаций в поведении, редко обращаются за психологической помощью по собственной инициативе. Их принуждают прийти родители или направляет Комиссия по делам несовершеннолетних (КДН). Таким образом, обращение к психологу выступает, как предпоследний этап карательной машины, дальше только школа для девиантных детей или колония. Чего же ожидают сотрудники КДН? Что психолог, как Добрый Волшебник, вынет из души подростка «зиму лютую» и вложит туда «весну красную»? Нет, конечно, этого никто не ожидает. Девианта формально-равнодушно поругали, постраждали и послали ... к психологу.

Среди подростков, попадающих в контингент девиантных, есть разные ребята, есть такие, кто действительно понимает только силу и неотвратимость наказания, но есть и другие, ранимые, неуспешные, запутавшиеся. Их ранние детские психические травмы, обостряясь в подростковом возрасте, ведут к нарушениям поведения. Таким подросткам можно и нужно помочь. Но требуется много времени, такта, сил, устойчивости взрослого, чтобы донести до них, что можно иначе выражать себя и строить свою жизнь.

И вот подросток приведен к психологу. Он закрыт и враждебно настроен. Он всеми своими силами защищается от агрессивной, настойчивой, бесцеремонной внешней социальной силы, пытающейся подчинить его своим требованиям. Первое, с чем приходится столкнуться в работе – отсутствие собственного запроса на психологическую работу, а основной посыл: «Отстаньте все от меня!».

Кроме того - особенно это касается младших подростков - можно наблюдать (и при нормативном развитии в том числе) потерю непосредственности в самовыражении через спонтанную деятельность – игру, творчество и т.п., присущую детям более младшего возраста. А способность к рефлексии, самоанализу, способность высказать себя с помощью речи только начинает развиваться. И это на фоне физиологических изменений, пресловутой «гормональной бури» и усиливающегося давления влечений. Перепады настроения, ранимость, импульсивность, склонность к отреагированию в действии являются нормальными симптомами подросткового возраста. У детей с неблагоприятным ранним опытом они ложатся на патогенную почву недостаточного контакта и доверия к значимым другим.

Итак, мы имеем перед собой маленького ошетинившегося «героя», готового к борьбе, но не верящего в свои силы. Ибо уверенный в себе индивид способен удовлетворять свои потребности, не нанося вреда окружающим и самому себе. Все двери в его внутренний мир наглухо задрены. Как найти общей

язык, заслужить доверие, помочь такому ребенку поверить в себя, расправить плечи и найти свое место в жизни? Сказкотерапия оказалась просто волшебным, чудодейственным средством, помогающим в этом нелегком деле.

Как это часто бывает, я не осознанно использовала предлагаемую ниже стратегию, а просто пробовала все подряд, и вдруг это сработало с одним подростком, затем с некоторыми модификациями - с другим и так далее. У меня так и не сложилось жесткой схемы использования методики, есть только общая канва и подтвержденная опытом уверенность, что даже очень сложные младшие подростки с удовольствием откликаются на предложение вместе сочинять сказку или историю, где главным героем будет он сам.

Автор оригинальных методик, использованных мной в работе, - Т.Е.Зинкевич-Евстигнеева. Методики описаны в ее книге «Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии». Однако, как я уже отмечала, редко получается строго следовать предложенным вариантам. Каждый случай использования требует модификации в зависимости от индивидуальных склонностей и предпочтений ребенка. Еще раз подчеркну, что мой собственный положительный опыт использования данных методик был приобретен в работе с младшими подростками (10-14лет).

Предварительный этап, так сказать, «разминка» - методика «Злой Колдун и Добрый Волшебник». Подростку предлагается нарисовать, вылепить или просто рассказать, в кого его мог бы превратить Злой Колдун, а затем Добрый Волшебник. Методика позволяет исследовать отвергаемые части «я» и «я»-идеал. Конечно, самому подростку еще трудно отразить и осознать индивидуально-значимые положительные и отрицательные аспекты «я», психологу важно суметь ненавязчиво помочь это сделать, проявляя искренний интерес и уважение к созданным образам, насыщая язык словами, необходимыми для описания личностных свойств и черт характера. Трудно описать переживание удивления подростка, когда он приходит к осознанию того, что созданные им образы очень схожи по своим наиболее значимым характеристикам (у кого-то сила, у другого красота, ум, способности, успех или сочетание этих качеств), но за ними стоят разные интенции. Интенции добра или зла из схожих свойств характера лепят «героя» или «образину».

Следующий этап работы – «Путешествие героя». Методика «Колдун/ Волшебник» позволила начать обогащать словарный запас, описывающий эмоциональные состояния и характеристики личности, создала почву для дальнейших размышлений и фантазий в направлении «я-идеала». Поэтому начать сочинение своей собственной сказки или истории предлагаем снова с расщепления на «Героя» и главного «Злодея». Образ «Героя», как правило, подростки выбирают достаточно стандартный: смелый, ловкий, непобедимый, герой многочисленных современных боевиков. Большинство с удовольствием лепят героев из пластилина, как бы наделяя их реальностью существования. Фигуру Злодея тоже предлагаем вылепить из пластилина или нарисовать. Затем просим выделить несколько главных качеств и способностей Героя и по 10-бальной шкале оценить насколько эти качества присутствуют у него самого -

подростка. До этого момента фантазирование идеального привлекательного образа и неосознаваемая идентификация с ним создают позитивный эмоциональный настрой, который поддерживает терапевтический альянс. Необходимость вернуться к «я-реальному», да еще в сравнении с идеальным образом, сопряжена с тягостными переживаниями негативного образа себя. Это непростой момент, но он очень важен для формирования собственной мотивации подростка на терапевтическую (коррекционную) работу. Если найти нужные слова, чтобы его поддержать, сказать, что понимаем, как ему хотелось бы быть таким, как Герой, и, может быть, мы вместе могли бы поискать способ, как приблизиться к этому образу, то мы получаем шанс превратиться из противника в союзника, а ребенок - лично-значимую перспективу работы. Даже если подросток отказывается выполнить инструкцию сравнения, он почувствует разницу в переживании реального себя и идеального образа и, повинаясь принципу удовольствия, от негативного переживания себя обратится к позитивным переживаниям, связанным с движением в направлении «я-идеала».

Следующая инструкция: «Тебе, как настоящему писателю, предстоит сочинить сказочную историю, героем которой будешь ты сам. В этой истории тебе предстоит пройти через различные испытания и пережить множество неожиданных и сложных ситуаций, чтобы в результате из того, каким ты являешься сейчас, превратиться в того Героя, каким ты хотел бы быть и смог, наконец, помериться силами с главным Злодеем. Но сначала необходимо придумать и нарисовать карту той волшебной страны, в которой будут происходить действия сказочной истории». Подростку предлагается лист бумаги А3, на котором рисуется карта сказочной страны, обозначаются города, леса, реки и т.д. а затем предлагается проложить маршрут, по которому пойдет герой, чтобы обрести свою силу и уверенность.

Далее начинаются движение по маршруту и придумывание историй, происходящих с главным героем. Я записывала эти истории, чтобы потом на завершающем этапе иметь возможность восстановить все в памяти и/или заполнить моменты «творческого затыка». Сочинитель сказки сам ищет помощников, советчиков и т.д., способы и ситуации, позволяющие ему подготовиться и пережить личностную трансформацию. Задача психолога - быть умным слушателем, вовремя задавать уточняющие вопросы или сомневаться в «правдоподобности» происходящего, побуждать к поиску дополнительных ресурсов для преодоления внутренних комплексов. То есть, стать фасилитатором творческого процесса самопознания и самопреобразования.

Прохождение маршрута можно разбить на несколько последовательных этапов, отводя на каждый фрагмент одну встречу. Такой режим работы позволяет, с одной стороны, избежать чрезмерной поспешности (внутренние трансформации, как правило, происходят быстро, но подготавливаются долго), и, в тоже время, чтобы после каждой сессии оставалось ощущение некоторой завершенности, преодоления, победы хотя бы над «одной из голов внутреннего дракона». Таким образом, если сессии проходят один раз в неделю, работа растягивается на несколько месяцев.

Я думаю, что этот или подобный вариант может с успехом использоваться в работе с людьми разных возрастов. Но в работе с подростками методика позволяет решить целый ряд специфических задач.

Во-первых, психодиагностическую задачу. Как уже отмечалось выше, подростки часто приходят негативно настроенные и прямые тестовые или проективные методики оказываются малоинформативными. Сочинение сказки позволяет косвенно осуществить углубленную личностную диагностику и отчасти диагностику интеллектуальной сферы.

Во-вторых, задачу формирования удовлетворительного терапевтического альянса и пробуждения собственной мотивации подростка к самоисследованию и самоизменению. У него появляется позитивный настрой, собственный интерес и желание продолжать работу.

В-третьих, задачу пробуждения творческого начала. Мы отказываемся от прямого убеждения и авторитарного воздействия, а используем мощный потенциал воздействия на личность творчества. Мы предлагаем подростку сочинить историю про себя, свою трансформацию из «Гадкого Утенка» в «Прекрасного лебедя». Однако здесь будет уместен вопрос: не является ли сочинение сказки о себе-герое типичным бегством в фантазии? Отчасти - да. Конечно, проигрывание в фантазии героических сюжетов не равносильно самоутверждению через деятельность. И это следует проговаривать с автором-подростком. Но мы и не ставим перед собой задачи воспитать успешного спортсмена, ученика и т.п. Наша задача - помочь взрослому человеку чуть больше понять себя, задуматься о том, что для него является ценным, попытаться сформировать позитивные цели и определить, какие качества характера помогут в их достижении. Сочинение сказочной истории в конденсированном виде высвечивает мировосприятие и систему отношений автора к другим людям и к самому себе. И, следовательно, для осуществления наших психологических задач фантазийные художественные ситуации оказываются ничем не хуже, а во многих отношениях даже более информативными, чем реальные.

А чтобы избежать чрезмерной погруженности в мир фантазий, можно использовать такой известный прием, как «мостики в реальность». В начале сессии спрашиваем, как прошла неделя, было ли что-то, чем хотелось поделиться, в конце – было ли что-то сегодня важного и полезного для него (актуальные переживания часто оказываются созвучны). Если подросток не хочет или не может ответить самостоятельно, то отмечаем, что важного или интересного было, с нашей точки зрения. Эти приемы позволяют «заземлить» происходящее во время занятий, устанавливать рамку психологической работы и соотносить ее с жизнью подростка за дверьми кабинета.

Вернемся к вопросу о воздействии сочинения истории на психику автора. В транзактном анализе существует такое понятие как «личный сценарий». История раннего развития и индивидуальный рисунок психологических травм создает наш личный психологический портрет и влияют на то, как мы разворачиваем «сценарий своей жизни». При всей вариабельности, по сути, сценариев не так много и их широко использует мировая литература. Какие из них

«наши», можно выявить по силе эмоционального отклика, который вызывают те или иные произведения.

Сочинение истории позволяет проявиться, вывести на уровень осознания один из таких личных сценариев. Для младшего подросткового возраста, о котором мы говорим, типичны вариации на нарциссические темы (сила/слабость «я», уверенность/неуверенность, вера в свои силы, принятие/отвержение и т.д.). Мировая литература предлагает немало прекрасных произведений, созвучных этой тематике. Однако, когда мы читаем, слушаем или смотрим фильм, то оказываемся в относительно пассивной позиции воспринимающего. Сочинение истории перемещает автора в относительно активную позицию (относительно, потому что сочинение истории подчинено своим психологическим законам: достаточно сравнить активное воображение К.Юнга и рассказы писателей о литературном творчестве). И все же у автора появляется значительно больше свободы в исследовании своего собственного внутреннего мира, проигрывания индивидуально психологически сложных ситуаций, поиска новых решений, сознательного изменения сценария. И, что особенно важно для подростков, о которых мы говорим, все это без нравоучений и навязывания чужого опыта со стороны взрослого.

В-четвертых, задачу переживания. Погружение в вымышленный мир при сочинении истории создает особое «трансовое» состояние, которое позволяет близко к реальному пережить (не просто помыслить, а именно эмоционально прожить) воображаемые сложные ситуации. Те истории, сочинению которых мне посчастливилось соучаствовать, нельзя сказать, что отличались большой замысловатостью, но то, как искренне и эмоционально подростки реагировали на открытие и переживание простых, может быть, для внешнего наблюдателя истин о добре и зле, о силе и слабости и т.д., позволяет надеяться, что они станут для них не просто известными (навязываемыми окружающими), но действующими (субъективно значимыми).

И, в заключение, хотелось бы вернуться к началу, к техническому вопросу об установлении контакта с негативно настроенным подростком. В процессе совместной творческой работы слабые ростки удовлетворительного контакта сплетаются в полноценные отношения. Психолог в процессе работы по данной методике присутствует как активный слушатель, слушатель-фасилитатор развития сказочной истории. То есть, конечно, проявляет живой интерес, безоценочное принятие, искренность и спонтанность реакций, но на этом фоне особую значимость приобретает способность побуждать ребенка к порождению фантазий, к самовыражению, самоисследованию и самоизменению, а также способность почувствовать интерес к внутреннему миру подростка, его неповторимости и уникальности и передать ему это уважительное отношение в надежде, что также изменится и его отношение к самому себе. Задача, конечно, непростая, но именно она позволяет превратить безнадежный процесс психологической коррекции девиантного подростка в радостное и перспективное сотворчество.

СКАЗКА ДЛЯ ХРАБРЫХ. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ ПО КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ СТРАХОВ

«Страхи - это очень серьёзно, и нам, взрослым, нужно как можно более чутко относиться к переживаниям детей, особенно при их повышенной ранимости, беззащитности и нервности» (А.И.Захаров).

Данный цикл занятий предназначен для работы с детьми 6- 7 лет и включает в себя 3 занятия, которые проводятся один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 30 минут.

Цель занятий: снятие психоэмоционального напряжения, формирование позитивного отношения ребёнка к своему «я».

Задачи:

формировать у детей представления об эмоциональном мире человека и способах управления им;

развивать способность к выделению, анализу и оценке эмоциональных проблем;

развивать владение определенными вербальными и невербальными средствами описания эмоциональных переживаний;

развивать творческие способности, способствовать индивидуальному самовыражению детей;

развивать эмоционально позитивное отношение к процессу самосознания, рефлексии.

Особенность занятий состоит в использовании различных подходов и технологий. Применяются: сказкотерапия; игровые методы (подвижные, имитационные игры); арт-терапевтические техники; музыкотерапия; рефлексия.

Занятие 1.

Цель: предоставление детям возможности погрузиться в пугающую ситуацию, акцентировать внимание на внутренних переживаниях себя и других людей.

Ритуал вхождения в занятие. Звучит музыка В. Шаинского «В мире много сказок»

Психолог: Ребята, вы любите сказки? Сегодня мы отправимся в сказку через волшебную пещеру, там немного страшно, но тех, кто преодолеет свой страх, ждут необыкновенные приключения с героями сказки.

Дети проходят через пещеру (столы, накрытые тканью).

Психолог: Вы отлично преодолели пещеру, и нас ждет сказка на волшеб-

ной полянке (дети садятся на ковёр).

Психолог: А вам нравится, когда сказка немного страшная? Сейчас я расскажу вам одну немного страшную сказку!

Жила-была в лесу семья зайцев: мама, папа и зайчата. Каждый день они отправлялись в лес за едой. Только один зайчонок оставался дома, потому что он сильно боялся. А был он вот такой (психолог показывает игрушечного зайчонка размером с ладонь ребёнка). Однажды вся семья отправилась на ферму за морковкой. Все уговаривали зайчонка пойти с ними, но он забился под стол и дрожал от страха.

2. Упражнение «Имитация эмоции страха».

Психолог: Ребята, а вы знаете, что значит «дрожать от страха»? Давайте все так подрожим.

Психолог: Семья ушла за морковкой, а зайчонок остался один. Когда все вернулись, братья и сёстры зайчонка наперебой рассказывали о том, какая была вкусная морковь. А ещё они рассказывали о том, как они тихо пробирались в траве, чтобы их не услышала лиса, как осторожно таскали из земли морковь, чтобы фермер не вышел с ружьём. Зайчата рассказывали и веселились. А зайчонок заплакал. Мама подошла к нему и спросила: «Почему ты плачешь?». Зайчонок сказал, что ему очень стыдно, что он струсил и остался дома, а ещё ему очень обидно, что он не попробовал моркови. «Чего же ты боишься?» - спросила мама. «Я боюсь лисы, ям и коршунов. Мне страшно выходить из дома» - ответил зайчонок. «Бедный мой зайка, - сказала мама. - Все зайцы боятся лисиц, коршунов и других опасностей, и стыдиться тут нечего. Надо преодолеть свой страх». И мама угостила зайчонка морковкой, которую смогла принести для него.

3. Упражнение «Рисуем свой страх».

Психолог: Ребята, давайте поможем зайчонку! Чтобы ему не было стыдно за свой страх нужно убедить его, что все чего-нибудь боятся: кто-то грозы, укулов, собак, опоздать на работу, заболеть, пауков и т.д. Ребята, а вы боитесь чего-нибудь?

Ответы детей.

Психолог: Давайте, нарисуем свои страхи, чтобы зайчонок поверил нам.

Инструкция: Нарисуйте то, чего вы боитесь больше всего.

Дети рисуют карандашами. Психолог фиксирует содержание рисунка, спрашивает, что ребёнок боится больше всего.

По окончании рисования рисунки передаются зайчонку.

4. Упражнение «Пожелание».

Дети подходят к зайчонку и желают ему что-то хорошее (быть смелым, здоровым, счастливым). Психолог помогает детям, испытывающим затруднения в формулировании пожеланий.

Рефлексия.

Вопросы к детям: Что понравилось, что вызвало затруднения?

5. Ритуал окончания занятия.

Психолог: Ребята, помните, как мама зайчиха поддержала своего зайчонка и угостила его морковкой? У меня для вас тоже есть волшебная морковь, она поможет всем стать храбрее и добрее.

Психолог угощает детей морковью.

Занятие 2

Цель: развитие способности к выделению, анализу и оценке эмоциональных проблем; обращение внимания детей на особенности эмоции страха и пути его преодоления.

Ритуал вхождения в занятие.

Психолог вносит игрушку. Зайка здоровается с детьми, предлагает снова пройти волшебную пещеру. Дети проходят, садятся на ковёр.

Психолог: Ребята, посмотрите на нашего зайчонка, что изменилось?

Психолог показывает игрушечного зайчонка в 4 раза больше размером предыдущего.

Ответы детей (он вырос, стал большим).

Психолог: Да, он подрос и больше не плачет, а как вы думаете, почему?

Ответы детей. (Мы ему помогли, он наши рисунки посмотрел).

Психолог: Да, ему помогли ваши рисунки. Теперь он знает, что бояться не стыдно. Но он всё равно не может выходить из дома вместе с семьёй. Как вы думаете, почему?

Ответы детей (Он боится, всё равно страшно).

Психолог: У нашей сказки есть продолжение. Вот послушайте...

Упражнение «Имитация эмоции страха».

Семья зайцев вскоре отправилась за капустой, а зайчонок опять забрался под стол и задрожал. Вот так...

К зайчонку подошла мама зайчиха и сказала: «Ты должен посмотреть своим страхам в глаза, чтобы понять, что же в них страшного». Зайчиха взяла зайчонка за лапку и повела его в лес. Они шли знакомой тропинкой и дошли до глубокого оврага. «Боюсь, боюсь!» - закричал зайчонок и снова задрожал. А зайчиха сказала: «Ты - заяц, у тебя сильные ноги. Оттолкнись ими от земли и прыгай за мной». И мама прыгнула через овраг. Зайчонку было страшно прыгать, но оставаться без мамы одному возле оврага было ещё страшней. Он оттолкнулся от земли, и сильные ноги перенесли его через овраг. «Ну вот, ты справился!» - сказала зайчиха. Они пошли дальше. Вдруг зайчонок и мама почувляли запах лисы. «Боюсь, боюсь!» - закричал зайчонок и снова задрожал. «Я тоже боюсь» - сказала зайчиха. - «Но у нас есть быстрые ноги и заячья хитрость. Прыгай за мной, беги, петляй, обманывай лису». И зайчиха быстро скакала, петляя между кустами и деревьями. А зайчонок за ней. Скоро запах лисы пропал. Зайцы спокойно продолжили свой путь. Немного погодя зайцы вышли на большое поле, и вдруг в небе мелькнула тень коршуна. «Боюсь, бо-

юсь!» - закричал зайчонок и снова задрожал. «Замри!» - сказала зайчиха и замерла на месте, прижав уши. Зайчонок сидел возле мамы тихо-тихо, и вскоре коршун улетел. «Затем тебе и дана серая шубка летом, а зимой белая, чтобы ты мог спрятаться от врагов» - сказала зайчиха.

Мама и зайчонок продолжили путь и скоро пришли к капустным грядкам, где вся семья уже лакомилась капустой. «Вкусно!» - сказал зайчонок, хрустя капустным листом. «Тебе было страшно?» - спросил папа заяц. «Да, было страшно, но я посмотрел на свои страхи. Теперь я знаю, что мне делать, когда страх рядом» - ответил зайчонок и ласково посмотрел на маму.

Психолог: Ребята, как вы думаете, что помогло зайчонку добраться до капустных грядок?

Ответы детей.

3. Рисование «Я и мой страх».

Психолог: Ребята, а вы хотите посмотреть на свои страхи? Давайте, нарисуем самое страшное в своих страхах и себя рядом с ним, чтобы, как зайчонок, понять, что нам делать, когда страх рядом.

Дети рисуют карандашами. Психолог фиксирует содержание рисунка, возможные затруднения. По окончании рисунки вновь передаются зайчонку (чтобы он разглядел их дома и увидел, как мы смотрим на свои страхи).

4. Упражнение «Пожелание другу».

Дети встают в круг и по очереди желают что-то хорошее своему соседу (быть смелым, здоровым, счастливым). Психолог помогает детям, испытывающим затруднения в пожеланиях.

Рефлексия.

Вопросы к детям: Что понравилось, что вызвало затруднения?

5. Ритуал окончания занятия.

Психолог: Ребята, помните, что ела семья зайцев на огороде? У меня для вас припасены капустные листочки, они помогут всем принять свои страхи и научиться преодолевать их.

Психолог угощает детей капустой.

Занятие 3

Цель: формирование позитивного отношения к процессу самопознания, рефлексии; способствование индивидуального самовыражения детей.

Ритуал вхождения в занятие.

Психолог: Ребята, поздоровайтесь с нашим зайчонком, он опять изменился!

Предлагает детям подойти к зайчонку и дотронуться до него – поздороваться.

Психолог показывает игрушечного зайчонка размером с ребёнка трёх лет.

Реплики детей (Он ещё вырос, стал большим).

Психолог: Да, он вырос и больше не боится ходить в лес, даже один. А как вы думаете, почему?

Ответы детей (стал большим, знает что делать, если опасность).

Психолог: У нашей сказки есть окончание. Хотите послушать? Тогда вперёд, нас ждёт волшебная поляна.

Дети проходят волшебную пещеру, садятся на ковёр.

Психолог: День, когда зайчонок с мамой добрался до капустных грядок, запомнился ему на всю жизнь. Братья и сёстры спрашивали зайчонка, как он смог преодолеть свои страхи. А зайчонок им сознался, что он так боялся остаться в лесу один, что выполнял все указания мамы и смог преодолеть все опасности. «А мы в лес и без родителей можем ходить и ничего не боимся» – сказали зайчата. Зайчонок задумался над их словами.

Психолог: Ребята, как вы думаете, почему зайчата не боятся ходить в лес одни?

Ответы детей (уже большие, знают что делать, если опасность, храбрые).

Психолог: Скажите, а братья и сёстры зайчонка встречаются в лесу с лисой, коршуном, глубокими оврагами?

Ответы детей.

Психолог: Им страшно? Что помогает им преодолевать страхи?

Психолог подводит детей к пониманию важности знания правил безопасности, способности преодолевать свои страхи, веры в свои способности.

Психолог: Прошло немного времени, наш зайчонок всё чаще ходил в лес со своей семьёй, вскоре он ходил гулять только с братьями и сёстрами, без родителей. Настало время, и зайчонок отправился в лес один. Он встречал на пути овраги, очень глубокие, но он теперь с лёгкостью преодолевал их. Ведь у него были сильные ноги. Он чуял запах лисиц, но вовремя успевал запутать свои следы. На поляне с сочной травой он видел коршуна в небе, но сжимался в комочек и оставался цел и невредим.

Упражнение «Имитация»

Психолог: Давайте, и мы попрыгаем как зайчата, будем петлять между деревьями, замрём, и не будем двигаться.

По сигналу дети прыгают на месте, двигаются между стульев, замирают в одной позе.

Психолог: Наш зайчонок не перестал бояться, но страхи помогли ему стать сильнее. Они помогли ему избегать опасности, научили пользоваться своими способностями: быстро бегать и ловко прыгать, использовать хитрость и свою окраску.

Ребята, а вы научились преодолевать свои страхи? Что вам помогало, что мешало?

Ответы детей.

Рисование «Я - смелый».

Психолог: Я думаю, что многие из вас уже умеют преодолевать свои

страхи. Давайте нарисуем, какими мы стали сильными и смелыми.

По окончании рисования рисунки дарятся зайчонку или остаются у детей по желанию.

4. Упражнение «Пожелание друзьям».

Дети встают в круг и желают что-то хорошее всем детям группы.

Рефлексия.

Вопросы к детям: понравилась ли сказка, какие моменты более значимы и запомнились, были ли затруднения в рисовании?

5. Ритуал окончания занятия.

Психолог: Зайчонок желает всем детям группы быть уверенными в себе, помнить правила безопасности и стремиться преодолевать свои страхи.

А затем прощается с детьми и благодарит за помощь, угощает детей любимым лакомством – яблоками.

Ринчинова Ц.Б.
педагог-психолог
МОУ «Агинская средняя общеобразовательная школа №3»,
п. Агинское, Забайкальский край

РОЛЬ СКАЗКОТЕРАПИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ

Чрезвычайно важным аспектом психолого-педагогического процесса является воспитание духовности, нравственности подрастающего поколения, что включает в себя осмысление человеком своего предназначения в жизни, осознание ответственности перед настоящим и будущим поколениями, стремление к постоянному нравственному самосовершенствованию. О значении творческого отношения к миру и духовном самосовершенствовании человека, говорил Даниил Андреев в своем труде «Роза мира». «Если бы хоть несколько десятков школ были предоставлены в распоряжение широкого духовного просвещения, в них формировалось бы поколение, способное к выполнению долга не по принуждению, а по доброй воле, не из страха, а из творческого импульса и любви. В этом заключается смысл воспитания человека облагороженного образа».

Сказкотерапия является одним из самых древних способов лечения психики. Именно сказки издревле помогали нашим предкам воспитывать своих детей, рассказывая им сказки, из которых становились понятными многие жизненные ситуации. Сказки учили жизни, предостерегали их от напастей и служили моральным и нравственным законом.

Как показал Ж.Пиаже, образное мышление характеризуется обратимостью осуществляемых в воображении операций и возможностью мысленно производить операции, неосуществимые в действительности. Другая важная особенность – установление непривычных, даже «невероятных» сочетаний предметов и их свойств в целях создания метафоры или символизации.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева в книге «Проективная диагностика в сказкотерапии» так описывает роли образного и логического мышления: «Обычно большая часть информации, которая передается через метафору, воспринимается правым полушарием головного мозга, отвечающим за образное мышление и эмоции. Особенно это справедливо для детей до двенадцати лет. Сказотерапевту необходимо создать символический мост между полушариями. Это и есть главное правило работы со сказками. Использовать трепет образного восприятия и качественный логический анализ». В книге «Тренинг по сказотерапии» автор так описывает значение медитативных сказок: «Медитативные сказки, отражающие образы «идеальных» взаимоотношений между родителями и детьми. Эти образы, которые впоследствии могут стать духовными ориентирами. Позитивные образы сказок проникают в бессознательное и формируют там самый настоящий «энергетический фундамент личности», компенсируя дефицит родительского тепла. Знание о том, «как это может быть» дает че-

ловеку веру в хорошие отношения между людьми и потенциальную возможность когда-нибудь построить такие отношения».

В течение последних трех лет мы проводим коррекцию психического развития личности методом сказкотерапии среди учащихся Агинской средней школы №3. Потребность в проведении коррекционно-развивающей деятельности была вызвана необходимостью предотвратить деструктивное развитие личности, предупредить возможные проблемы в развитии в период подросткового кризиса. Признаками кризиса подросткового возраста в психологии считаются: взрыв непослушания, грубость, трудновоспитуемость, психологическая неустойчивость.

Психодиагностическое обследование подростков 8-9 классов показало, что у 80% учеников преобладает негативная самооценка, а 25% учеников страдают от комплекса неполноценности, у 80% учащихся наблюдаются недооценка своего духовного «Я», потеря интереса к своему внутреннему миру. Это подсознательная неуверенность подростков в себе проявляется в переживаниях подавленности и приводит к ложным формам самоутверждения: бравирование, развязность, нарушение дисциплины исключительно с целью показать свою независимость, частые конфликты с окружающими. Исследование школьной тревожности показало, что 75 % (27 из 36) детей имеет высокие показатели по этому параметру. Вследствие этого у учащихся отсутствует положительная мотивация к обучению. В итоге, большинство учащихся испытывает страх в отношении с учителями, использующими авторитарный стиль преподавания, который характеризуется импульсивностью, низким уровнем самоконтроля, невнимательностью к другим, конфликтностью.

Преодолеть пассивно-оборонительное поведение, характерное для подростков, которое приводит к снижению творческих возможностей учащихся, можно лишь путем устранения конфликтов и оказания психологической помощи. Метод сказкотерапии является одним из самых эффективных в коррекционно-развивающей деятельности психолога.

Работа со сказкой направлена непосредственно на помощь подростку. Психолог создает условия, в которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы. Следующий аспект использования сказкотерапии - это когда в процессе работы со сказкой психолог затрагивает сразу несколько уровней. Во-первых, в сказке подросток проявляет свои социальные установки, они ярко отображаются и могут оказывать ключевое влияние на сюжет, во-вторых, сказка затрагивает ранние детские переживания и в сюжете можно проследить генезис личности подростка, в-третьих, ребенок наполняет сказку своим актуальным содержанием. В содержании сказки можно увидеть, чем сейчас живет ребенок, какие у него основные переживания. И тогда уже психолог (сказкотерапевт) принимает решение, какому слою уделять внимание - в зависимости от того, что сейчас будет наиболее полезно учащемуся. В работе со сказкой можно применять различные приемы и способы. Самые распространенные - это обсужде-

ние уже существующей сказки; самостоятельное написание подростком сказки; инсценирование, драматизация уже написанной сказки (например, актерское обыгрывание, кукольный театр); арт-терапевтическая работа по мотивам сказки и др.

С помощью сеансов сказкотерапии можно понять, что же на самом деле так привлекает подростка в данной сказке, почему он выбирает именно ее и какой из героев ему больше всех нравится. По прошествии времени отношение ребенка к той или другой сказке меняется, и это означает, что он ставит перед собой новые жизненные вопросы, развивается и растет. Жизнь подопечного, в некотором смысле, запрограммирована в любимых сказках, говорится в исследованиях психологов. Психолог подбирает специальные сказки для мягкого влияния на поведение подростка. Для сеансов сказкотерапии могут быть использованы специально разработанные психокоррекционные сказки.

Сказки - это особый язык, с помощью которого мы разговариваем с нашей душой и способны понять ее. Пробудиться от долгого сна и увидеть мир таким, каким он был изначально. В работе с подростками сказка способствует приобретению знаний о законах жизни и способах проявления созидательной творческой силы, повышению уровня осознанности событий, которые происходят в жизни. Сказка легко, ненавязчиво доносит до сознания истину. Несмотря на то, что все в нашей жизни подвержено изменению, человек меняется труднее всего. Жизненная сила, которая со временем становится придавленной поражениями, провалами, сомнениями, разочарованиями, нужна для того, чтобы принять эти перемены. Способностью восстанавливать эти внутренние силы обладает сказка. Сказкотерапия в работе с подростками способствует развитию понимания чего-то важного в устройении мира и в человеческом существовании, учит чувствовать сказку, приникать в ее сокровенные глубины и в ее смысл. Способность развеивать стереотипы является одним из важных достоинств сказки. В связи с тем, что сказкотерапия обращена к чистому и восприимчивому детскому началу каждого человека, ее называют детским методом. Сказка является учебником невидимого и духовного мира.

Наша работа направлена на формирование позитивной Я-концепции, а также стимулирование самостоятельной работы учащихся по самовоспитанию, развитию и реализации способностей, формированию ценностных ориентаций, познанию своего внутреннего мира, особенностей мышления, общения. Знание своих сильных и слабых сторон и индивидуальных черт характера дает возможность правильно строить отношения с людьми, корректировать учебный процесс, адекватно оценивать свои способности и силы. По результатам работы с учащимися 9-а, б классов к концу учебного года 77% учащихся (28 из 36) выпускников были заинтересованы в процессе учебы (повысилась учебная мотивация), сформировалась адекватная самооценка у 63 % (23 ученика из 36), 69% (25 из 36) определились в выборе профиля обучения, выявлено значительное снижение уровня школьной тревожности - на 55%.

Позитивное самоотношение, самоуважение, адекватная самооценка помогают учащемуся поверить в свой успех, адекватно реагировать на неуспех,

становиться более настойчивым, целеустремленным и любознательным в учебе.

Литература

- Андреев Д. Роза мира. М: Профиздат, 2006. – 416 с.
- Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь.2003. - 400 с
- Реан А., Бордовская Н., Розум С. Психология и педагогика. СПб., 2003.
- Салтыкова И.В. Сказкотерапия в процессе регуляции психических состояний // Актуальные проблемы психологии Байкальской Азии в условиях трансграничья. Улан-Удэ, 2012.
- Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. М.: Эксмо-пресс, 2005. - 224 с.

СКАЗКА УЧИТ, ПОМОГАЕТ, ВОСПИТЫВАЕТ

Сказка сопровождает ребенка на протяжении всего детства, дети мыслят образами, через образы воспринимают информацию, трансформируют ее, делают выводы. Сказка и учит, и воспитывает, и помогает. К поступлению в школу ребята накапливают большой сказочный багаж: от сказок малюток, до достаточно сложных сказочных историй, требующих серьезного осмысления.

Вместе с детьми мы ведем разную сказкотерапевтическую работу.

Анализ сказки. Он направлен на осознание, интерпретацию того, что находится за любой сказочной ситуацией, сюжетом и за поведением героя. Основная задача - так спроектировать вопросы, чтобы они подталкивали учеников к осмыслению, размышлению, а не фиксировали результат вспоминания информации.

Рассказывание сказки. Рассказывание может быть индивидуальным или предлагаться группе детей, при этом вспомнить и рассказать сказку можно от имени любого героя.

Переписывание сказки или ее дописывание. В сказку могут быть введены другие герои, которые способны изменить ее ход. Учащиеся выбирают тот вариант разрешения сказки, который соответствует их внутреннему состоянию.

Сочинение сказки. Сочиненные сказки чаще всего используются для решения проблемных ситуаций личностного или учебного характера, при этом актуализировать проблему хорошо помогают метафоры.

Проигрывание эпизодов сказки. Можно предложить детям осуществить постановку сказки, можно проиграть ее с помощью кукол или показать отдельные эпизоды с помощью пантомимы. Данная деятельность дает ученикам возможность прочувствовать эмоционально значимые ситуации, а также способствует творческому перевоплощению школьников.

Использование сказки как метафоры. Метафоры способствуют возникновению у детей своих, особенных образов, которые «пробуждают» их мышление, вызывают появление «цепочек» ассоциаций, которые впоследствии обсуждаются и анализируются.

Рисование по мотивам сказки. Рисование дает возможность целостного восприятия информации, материализует мысли и эмоции.

В работе с детьми сказкотерапия иногда занимает ведущее место, иногда сопутствующее, иногда становится элементом деятельности, при этом сказку можно использовать и как диагностический материал, и как коррекционный, и как развивающий.

Бывает, мы используем готовые сказки. Но чаще сочиняем свои, авторские, которые помогают решать абсолютно разные проблемы.

Хочу поделиться удачными, на наш взгляд, сказками «Лень» и «Мысли», возможно, кому-то они тоже пригодятся в работе.

Лень

Ни далеко, ни близко, ни высоко не низко стоит одиноко маленький городок под названием Лень. Раньше у этого города было свое название, жители были очень трудолюбивы, с радостью брались за самое трудное дело, работали с удовольствием, делились советами, радовались успехам друг друга, огорчались, если у кого-то что-то не получалось, и тут же старались помочь. Легко и свободно жилось жителям этого города, но однажды над ним пролетела колдунья Лень. Пролетая над городом, Лень открыла свою большую сумку и высыпала на город огромное количество крошечных липучек-ленивчиков. Эти ленивчики незаметно для людей прилипли к их рукам, ногам, голове, а к некоторым детям и взрослым прилепилось сразу несколько ленивчиков.

С тех пор жизнь в городе резко изменилась. Поварам стало лень готовить, строителям строить, водителям водить, учителям учить детей, а детям стало лень учиться. Постепенно этот город из чистого и красивого превратился в мрачный и неприглядный, ведь никто не убирался на улицах, закрылись магазины, больницы, школы, перестали работать заводы и фабрики. Город перестал развиваться, ведь никто не хотел ни работать, ни учиться, даже говорить и думать многим было лень, жители потеряли способность творить, сочинять, изобретать, со временем они потеряли связь с жителями других городов, потому что активным, любознательным людям стало неинтересно общаться с пассивными, неряшливыми, равнодушными ко всему людьми этого города.

Про этот город наверняка скоро бы все забыли, если бы не один мальчик, который сумел отлепить от себя ленивчика. Как только он сделал это, то сразу понял, что над городом нависла беда, что жителей надо срочно спасать. Но как это сделать? Мальчик решил обратиться за советом к доброй волшебнице по имени Труженица, которая жила в соседнем городе. Труженица давно знала про эту беду и сказала мальчику, что город можно спасти, но для этого надо пройти ряд испытаний, а еще волшебница сказала, что ему для этого понадобится помощь и предложила обратиться к ребятам первоклассникам, которые уже много знают, умеют и могут...

Мысли

Когда-то давно люди сочинили сказку, которая передавалась из уст в уста, из поколения в поколение. Сказка эта про доброго волшебника и злого колдуна. Хотите послушать? Садитесь так, как вам удобно. Мы начинаем.

Ни далеко, ни близко, ни высоко, ни низко стоял старый-старый замок. Необычным был этот замок. Одна его половина была выкрашена в теплые, нежные цвета, в окна часто заглядывало солнышко, а в комнатах слышалось тихое пение: это хозяин светлой половины добрый волшебник напевал веселые песенки. А в другой половине было все по-другому: темные стены, холодный воздух, пугающая тишина, нарушаемая сердитым бормотанием колдуна.

Добрый волшебник и злой колдун имели большие сундуки, в которых хранили свое богатство. Этим богатством были стрелы, но не просто стрелы, а стрелы-мысли, и очень отличались стрелы-мысли доброго волшебника и колдуна друг от друга. Стрелы колдуна были тяжелые, утяжеляла их злоба и ненависть. Если задумывал он хворь да несчастья на город послать, то поднимал свой лук и одну за другой стрелы выпускал. Больно ранили стрелы эти. Люди, в которых они попадали, начинали болеть, злиться, лениться, обижаться. А вот стрелы-мысли доброго волшебника, наоборот, были светлые, легкие, летели они быстро. Добрый волшебник всегда старался опередить колдуна, посылая людям стрелы любви, здоровья, радости, хорошего настроения. Он знал и верил, что хорошие, добрые мысли помогут человеку справиться с любыми трудностями, даже если они были ранены раньше стрелой колдуна. Кроме этого, добрый волшебник знал, что мысль-стрела должна быть четкой и ясной, кривая стрела летит мимо цели.

Так и по сей день живут в замке колдун и добрый волшебник, только идет молва, что замок этот - мозг человека, и у каждого из нас есть выбор – пускать темные, тяжелые стрелы, которые будут ранить и разрушать, или мысли наши будут светлыми, добрыми, помогающими творить и создавать.

СКАЗОЧНОЕ ИГРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ РЕБЁНКА ИЛИ КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА С ПОМОЩЬЮ СКАЗОЧНЫХ ИГР

Родители сегодня всё больше ощущают потребность в том, чтобы лучше понимать своих детей и более эффективно взаимодействовать с ними. Из дня в день мамы и папы становятся свидетелями игровых действий, фантазий и рождения авторских сказок своего ребёнка. Как присоединиться к игре ребёнка, как стимулировать раскрытие его потенциала и способностей, как организовать комфортное пространство? Именно такие вопросы зачастую возникают у родителей. Для ребёнка важно иметь оборудованное место для рисования или лепки, место для игры в «домик», пространство для активных движений на горизонтальной и вертикальной поверхностях и такое место, где можно выразить огорчение и обиду.

Я рекомендую использовать мультифункциональные сказочные атрибуты. Их достоинство состоит в том, что они располагаются непосредственно на детской мебели, стенах комнаты, подвешиваются к потолку, становясь частью сказочного интерьера. Вся мебель, необходимая ребёнку в повседневной жизни, может быть использована не только по прямому назначению, но и задействована в самых неожиданных форматах в игровом пространстве.

Комплект «Сказка «Теремок»», включает в себя детские стулья, диван и подушки, которые снабжены чехлами. Несомненно, весь «изюм» - это чехлы, разработанные на основе современных психологических программ, сшитые под руководством практикующего детского психолога (автора этой статьи) и апробированные в дошкольных учреждениях Москвы. Выбрана сказка «Теремок», т.к. герои, участвующие в сказке, знакомы детям с раннего детства, кроме того, они в разной степени участвуют и в других народных и авторских (художественных) сказках. Это лягушка, мышка, заяц, лиса, волк и медведь, они представлены на чехлах для стульев и подушках, с помощью которых можно оборудовать место для рисования или лепки. Образы этих сказочных зверей имеют разные характеристики, что даёт ребёнку возможность идентифицировать себя и других членов своей семьи со сказочными героями и сформулировать своё отношение к ним, что можно расценивать как своеобразный проективный тест, дающий много психологической информации о ребёнке.

Таких персонажей, как волк и медведь, ребёнок может включать в игры, направленные на проработку страхов перед этими животными или страха вербальной агрессии из социума. Наличие клыков и когтей на лапах может помочь ребёнку даже самому стать этим агрессивным персонажем или наоборот: оказать ему сопротивление, но в комфортной для него обстановке, у себя дома. У детей появляется возможность сравнить персонажей из разных сказок, включить в свою сказку любимую игрушку, соответственно героя из другой исто-

рии, тем самым привнеся элемент творчества. А можно не ограничиваться только элементом, а использовать все возможности сказочных атрибутов и в полной мере развивать воображение и фантазию ребёнка. Для этого на чехлах-зверюшках есть съёмные объёмные ушки и хвост, которые можно менять местами, прикрепляя их другим персонажам, искать что изменилось, что неверно, или примерять на себя. Верхняя поверхность чехла и карман – это фланелеграфы, которые имеют фактуру, позволяющую прикреплять дополнительные геометрические элементы на липучке – эта особенность может эффективно использоваться во время проведения развивающих игр. Если нет необходимости в большом количестве стульев дома, то можно оставлять 2-3 и в дальнейшем менять чехлы (сказочных героев).

Игры со стульями и подушками-зверюшками дают возможность проявиться тем действиям, которые составляют основу так называемых «игр сепарации», что актуально для детей раннего возраста на этапе отделения от мамы. Это такие действия как: вынимать что-либо из карманов; делать кучи из сказочных атрибутов (уши, хвосты, подушки, да и другие игрушки тоже могут присоединиться в процессе игры); инкапсулировать, т.е. прятать что-то в карманах на долгое время, закрывая его на кнопки или молнии; прилеплять при помощи липучки лапы, хвосты и уши; ставить стулья друг за другом или рядом, прикрепляя их лапками друг к другу или завязывая лапы в узлы; использовать лапы животных как средства связи, т.е. телефон. Все эти действия помогают проиграть конфликты или наоборот - установить связь с близкими людьми, отыгрываются стремления собрать всю семью вместе или желание найти что-то более ценное в себе или других. Эти действия пронизаны символикой отношений привязанности и отделения от значимого взрослого.

Так же для ребёнка важно иметь место для игры в «домик» для создания кругов образов безопасности: быть невидимым для преследователя, недоступным и спрятанным от него. Для этого используется диван «теремок». То есть диван сам по себе уже является домом, в котором есть вход, стены. Поскольку вход очень просторный, а стены – подлокотники достаточно низкие, хорошо прослеживается степень открытости ребёнка внешнему миру. Можно увидеть пытается ли ребёнок отгородиться от чрезмерных звуков и зрительных раздражителей, «достраивая» стены подушками, закрывая окна, накрывая конструкцию пледами, создавая крышу над головой, или же он комфортно чувствует себя в данном пространстве. При этом отыгрываются фрустрированные потребности в движении, если таковые имеются, снижается тревожное состояние. Перед ребёнком открывается два разных вида из окна, отличающихся по времени суток: день и ночь. Ребёнок может выбрать ночь и изготовить кровать для себя, создавая центр безопасного пространства, то место, где можно расслабиться, отдохнуть и даже уснуть. А может выбрать день и активно осваивать различные тактильные поверхности и съёмные передвижные элементы на чехле дивана. Игры на диване, за диваном, слева и справа от дивана, над диваном способствуют развитию зрительной, осязательной и слуховой активности, стимулированию индивидуальной и совместной деятельности, развитию мышле-

ния, внимания, памяти, воображения, мелких движений рук и коммуникативных возможностей. Способствуют формированию базовых пространственных представлений, знаний о палитре цветов, геометрических формах и понятий «больше – меньше».

Помимо этого, на диване «теремке» стоят цветы в горшках, которые можно «поливать», «срывать», «дарить», прятать, бросать, слушать (т.к. они снабжены шумовыми эффектами). Таким образом осуществляются действия, сформированные в процессе сепарации-индивидуации, когда устанавливается чувство собственной отдельности от значимого взрослого и формируются отношения с реальным миром. Обыгрывание этой темы можно часто увидеть в играх как детей, так и взрослых, т.к. прошлые, частично неразрешённые проблемы с телесными границами или конфликты, связанные с сепарацией и переживанием отдельности от мамы, могут оживать на любом жизненном этапе, но истоки этого процесса лежат в детстве (М. Малер).

Двигательная активность ребёнка, сопровождающаяся демонстрацией своей ловкости и смелости и жгучей потребностью в восхищении – это неотъемлемая составляющая развития здоровой самости (Х. Кохут). Именно поэтому так необходимо предоставить ребёнку пространство для активных движений, как на горизонтальной, так и на вертикальной поверхностях. Дайте ребёнку возможность в своё удовольствие кувыркаться, прыгать в длину и с высоты, показывать приёмы борьбы, залезать на возвышения, на шкафы и стулья, подкидывать мяч «до потолка», вместе играйте с ребёнком в футбол и вышибалы. Если ребёнок очень активен, и ему сложно усидеть продолжительное время на стуле, за столом, выполняя развивающее задание, то можно задействовать пространство стены, чтобы задания выполнялись стоя и ребёнок мог свободно перемещаться по комнате за пособиями, которые можно расположить на столе, кровати или диване. Настенная конструкция – это «Пай-фланелеграф», поверхность которого позволяет фиксировать на нём игрушки, развивающие и демонстрационные пособия на липучке. Лучше, если он будет занимать площадь от пола до потолка. В настоящее время существует большое количество разнообразных игровых пособий. Создается, по сути, развивающая сенсомоторная зона. Ребенок в ней действует самостоятельно: играет, конструирует, тренируя те умения, которые приобрел в совместной деятельности со взрослым. Настенные конструкции и игры к ним можно приобрести в интернет-магазине www.4detsad.ru/shop

Место, где можно выразить огорчение и обиду, злость и ненависть, можно оформить в виде пчелиного царства, которое состоит из боксёрского мешка и перчаток, а также чехла в виде пчелиного улья с набором мягких игрушек серии «Винни-Пух»: мишка с мёдом, поросёнок, сова, заяц, ослик. Не забудьте дополнить это царство растительностью и поместить улей на дерево.

Комплект «Пчелиный улей» относится сразу к нескольким классам игрушек:

Класс игрушек, помогающих отреагировать агрессию (классификация Г. Лэндрет) – боксёрская груша и боксёрские перчатки;

Игрушки для сенсорной игры (классификация Е.В. Богиной) – чехол «Пчелиный улей», созданный из различных материалов и набора игрушек с липучками. Когда дети знакомятся с игрушками, они часто обращают внимание на тактильные ощущения. Например, ощупывают маленькую меховую игрушку, прилепляют и отлепляют её к улью. Этот процесс успокаивает.

В процессе игры ребёнок действует, а, следовательно, вовлекает своё тело (Д.Винникотт). Процесс манипулирования объектами связан с телесным возбуждением. Если ребёнок не может справиться с ним, то это приводит к повышению тревожности. Необходимо позволить ребёнку во время игры переживать тревогу и негативные чувства: быть в ярости, злиться, ругаться, кричать, боксировать, сражаться. Внимание взрослого должно быть положительным. Таким образом, ребёнок привыкнет к тому, что его уважают и ценят как личность.

В процессе игр важным является приобретение нового опыта: сенсорного опыта игровых действий, возможность рассказать о своих ощущениях и переживаниях, нового опыта общения со взрослым. Дети ждут от родителей эмпатической поддержки. Р. Кайуа говорит о том, что цель игры – сама игра, но тренируемые в игре качества являются основополагающими для развития личности. Е. Богина, анализируя игру, говорит о том, что свободная, креативная игра помогает ребёнку контактировать со своим внутренним миром и адаптироваться к внешнему. В игре ребёнок обладает свободой творчества. Ребёнок ищет сам себя, удивляет сам себя, раскрывает свою самость, что позволяет говорить об игре как исцеляющей. Лэндрет Г.Л. рекомендует родителям во время игровых занятий, придерживаться следующих правил: оформить интерьер, позволить ребенку вести вас за собой, отслеживать поведение, отражать чувства ребенка, устанавливать ограничения, поощрять энергию и усилия ребенка, принимать участие в игре, предоставляя инициативу ребенку, проявлять речевую активность и убирать комнату после занятий. Играйте со своими детьми, ведь игра – это психическое здоровье.

Приглашаю родителей на сказочные семинары и тренинги детско-родительских отношений. Информация на сайте www.пай-детки.рф/goncharova

Литература

- Богина Е.В. Версии ребёнка: теория и практика недирективной игровой терапии // Психолог в детском саду. №1. 2010.
- Вачков И.В. Проблема типологизации сказкотерапевтических методов // Материалы Четвёртого Международного сказкотерапевтического фестиваля «Психология сказки и Сказка психологии», Москва, 2012.
- Гончарова В.С. Сказочный мир через настоящие очки. Методические материалы для работы со слабовидящими детьми. Библиотека первого сентября», серия школьный психолог, выпуск № 30. Москва, 2009.

- Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. Институт практической психологии: Москва, 1998.
- Малер М.С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуация. Москва, 2011.

ГЕРОИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Мир стал намного меньше. Нам доступны сказки всех народов мира одновременно, новые произведения переводятся на все основные языки в год своего издания, а мультипликация доносит до маленького телезрителя все новый контент с начинкой из образов и новых паттернов поведения. Не получится ли так, что героями детства для современных малышей станут не колобок с Иван-царевичем, а Смешарики, Лунтик, Спанч-боб и Трансформеры?

Идеей для этого исследования послужила своеобразная игра, которую в качестве приза выдают работники Санкт-Петербургского театра «Сказкин дом» под названием: «Сказочный ерундопель». Ее основным смыслом является интерпретация игроков архаизмов, используемых в сказках. Спросите детей, знают ли они что такое верша, армяк, зыбка, квочка, кокошник или овин? Вы услышите много забавного и интересного. Порой городским детям приходится объяснять элементарные вещи – зачем держать домашних животных, для чего нашим бабушкам нужна была прялка и веретено. Зато они прекрасно знают что такое бакуганы и омнитрикс. Не получится ли так, что новое поколение растет на совершенно другом культурном контексте? Осталось ли место для классической русской сказки?

Еще один хороший вопрос – это влияние новых персонажей на формирование паттернов поведения. Изменяют ли мультипликационные герои восприятие мира? И действительно ли есть разница между тем, какие именно сказки запоминают дети, и тем, какое восприятие мира у них формируется в результате? Специалисты Рижской школы сказкотерапии провели кросс-культурное исследование, участниками которого стали латыши и русские, чтобы сравнить, как сказки детства повлияли на формирование самооотношения, защитных механизмов и копинг-стратегий, сформированных в итоге у людей разных национальностей.

Оказалось, что глобализация началась намного раньше, и основными сказками, которые взрослые называют «Любимыми сказками детства» являются вовсе не самобытные произведения того или иного народа, а авторские сказки Шарля Перо, Ганса Христиана Андерсона и Астрид Линдгрен. Народные сказки в процентном соотношении упоминались менее, чем в 10%. Однако, что интересно, люди разных народов читают одну и ту же Золушку совершенно по-разному. В сказках русских респондентов чаще встречается тема несправедливости, в латышских тема борьбы с собственными негативными качествами. Любимые сказочные герои русских борются с трудностями при помощи принятия ответственности, планирования решения проблемы и самоконтроля. Любимые сказочные герои латышей скорее склонны к поиску социальной поддержки и избеганию.

Так, например, одна из респонденток русской группы охарактеризовала

Золушку, как бесхарактерную личность, которую спасло только чудо: «Она позволяла мачехе измываться над собой, ни разу не предъявила претензий отцу в том, что он был согласен с эмоциональным насилием в семье. Но, как это часто бывает, все решила встреча с нужным человеком. Фея ее преобразила и фактически вручила принцу в руки и девочку спасло удачное замужество. Все, как и в наши времена». Схожее мнение высказало две трети опрошенных русской группы. В это же время латышские респонденты оценивали ситуацию совершенно по другому. «Самое важное в Золушке – ее трудолюбивость и покладистый характер. Несмотря на все испытания она так и не озлобилась на мир и всегда верила в чудо, но и это ее бы не спасло, если бы нее чистая душа и смирение».

Большинство участников русской группы описали главного героя любимой сказки детства как персонажа, склонного к проявлению самоуверенности в ситуациях жизненных трудностей, а латыши - как о заботливых и способных к планированию в принятии решений.

Разница есть и в том, как две группы описывали образ «Я» главного героя. Например, у латышей он в большей степени стремится к развитию и в сравнении с русской группой. Также у латышей в процентном соотношении значимо выражен собственный образ «Я»-терпеливость, что значит, что латыши в представлении о себе более терпеливы в сравнении с русскими. Зато русские оценивают героев сказки, как рискованных, сильных, спонтанных и энергичных. Такими же по результатам опросника Лазаурса, Плутчика и Пантелеева они видят и себя. Если русские в случае недовольства собой склонны к конфронтации, то латыши – к развитию.

Как показало исследование русские участники исследования более конфликтны в отношении самих себя и склонны к тревожно-депрессивным состояниям, более склонны сомневаться в себе, чем латыши. Участники исследования в латышской группе более склонны быть закрытыми и не делятся важной информацией о себе с другими. Также латыши более склонны, чем русские полагать, что их личность, характер и деятельность вызывают уважение, симпатию, одобрение и понимание. И у латышей, вероятно, «Я»-концепция более ригидна, что значит, что они менее меняются на фоне общего положительного отношения к себе. И все эти параметры проявлялись в трактовке любимых сказок детства, что показывает на высокую диагностическую возможность такого инструмента как рассказ о любимой сказке детства и его главном герое.

«Я помню не столько сказки, которые мне читала мама, сколько само ощущение близости и какого-то таинства. Мы садились вечером в обнимку, включали ночник, от чего комната становилась какой-то таинственной и мама что-то мне читала, а я разглядывал красивые картинки», - рассказывает один из участников исследования.

Таким образом, можно сказать, что значимым является не столько сам текст сказки и поведение главного героя, сколько та интерпретация, которая следует за прочтением или просмотром сказки со стороны значимого взрослого. Именно разговор о герое, примеры его поведения в повседневной жизни,

последующая игра с использованием тех или иных персонажей закладывает оценку, восприятие и те копинг-стратегии, которые будет перенимать ребенок.

«Меня всегда удивляло, как бабушка умеет объяснять, про что была сказка. Я был единственным мальчиком в детском саду, который мог объяснить смысл сказки «Курочки Рябы» и рассказать от чего плакали дед и баба, когда разбилось яйцо, которое они так долго колотили», -- подытожил респондент важность контакта ребенка и родителей.

Все это говорит о той значимости, которую придают сказочным персонажам взрослые, проговаривая увиденное и услышанное, поэтому куда более значительным будет не столько потребляемый контент, сколько время уделенное ребенку для того, чтобы помочь ему в восприятии и интерпретации сказки, сколь древней или современной она бы не была. Почему герои сделали именно такой вывод из создавшейся ситуации? Как они ее решали? Успешна ли была выбранная героями стратегия или нет?

В конце концов, «Сказочный ерундопель» о котором упоминалось в начале статьи может обыграть и в современной тематике. Попробуйте сами предположить, что такое драканоид, красти-крабс, Пикачу или Вилгакс и рассказать об этом своим детям. Возможно они тоже будут очень удивлены тому, что вы не понимаете элементарных вещей.

ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗКОТЕРАПИИ, КАК ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

*В каждой детской сказке живет еще одна,
которую в полной мере может понять лишь взрослый*
М. М. Пришвин

В последние годы в медицинских, образовательных и социальных учреждениях разных стран, в том числе, в Российской Федерации, все более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как сказкотерапия. Наряду с музыкотерапией, драматерапией, арт-терапией и танцевально-двигательной терапией, сказкотерапия относится к общему классу *психотерапий искусством (arts therapies)*. Несмотря на относительно длительную историю культивирования творческой активности как фактора сохранения здоровья и гармонизации личности, современный этап развития терапий искусством, в частности, сказкотерапии, связан с необходимостью решения ряда теоретико-методологических и практических вопросов.

Недостаточно разработанными остаются психодиагностические аспекты сказкотерапии, касающиеся оценки с помощью разных видов творческой деятельности психических процессов, состояния и личности больных и практически здоровых людей, постановки клинического и психологического диагноза, планирования и осуществления комплекса лечебно-реабилитационных и психопрофилактических мероприятий, определения полученных результатов.

Сказкотерапия - это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные и зарубежные и отечественные психологи: Э.Фромм, Э.Берн, Э.Гарднер. Как пишет Вачков И.В., сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.

В понимании Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, *сказкотерапия* – это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева пишет: «На семинарах по сказкотерапии нам часто задают вопросы о том, как работать с конкретными проблемами: страхами, энурезом, тиками, агрессивностью и т.д. Часто мы отвечаем старой психологической поговоркой: *«Не покупайтесь на симптом, работайте с причиной»*.

Психоанализ предложил новые концептуальные возможности для объяснения психологических механизмов творчества и его связи с разными проблемами психики. Оригинальный вклад в развитие психоаналитических ис-

следований искусства также внес Карл-Густав Юнг. Принципиальное значение имела разработка им теоретических положений аналитической психологии, связанных с символообразованием и внутренними механизмами психической саморегуляции, проявляющимися в процессе творческой активности. Он рассматривал символический язык творчества как наиболее подходящий для выражения личного и коллективного бессознательного, более точный и емкий, чем слова. По его мнению, творческая активность ведет к разрешению внутриспсихических конфликтов за счет уравнивания функций сознания «трансцендентной» функцией психики, связанной с проявлениями коллективного бессознательного. Юнг также предложил свою систему толкования символических образов.

В случае проведения арт-терапии (в том числе, сказкотерапии), учитывая то, что данные методы диагностики обладают не только раскрывающими, но и терапевтическими возможностями, вышеназванные задачи, связанные с оценкой целостной личности клиента, могут быть дополнены следующей группой задач:

- психологическая поддержка клиента, снятие эмоционального напряжения;

- снятие страха перед данным видом деятельности;

- знакомство клиента с разными материалами и видами сказкотерапии, повышение степени его готовности к самораскрытию на основе применения художественных средств;

- установление психотерапевтических отношений;

- активизация, стимуляция разных психических процессов и сфер клиента (физическая, сенсорная, эмоциональная, когнитивная, поведенческая);

- активизация и раскрытие творческого потенциала, необходимая, в том числе, для более эффективной переработки информации;

- повышение мотивации клиента (семьи, группы) для участия в психотерапии, взятию на себя ответственности за изменения, перестройку отношений, более активные действия, необходимые для лечения;

- повышение уровня осознанности клиентом своих индивидуальных особенностей (рост самопонимания и самопринятия), особенностей своего состояния, имеющихся проблем и нарушений (болезни), причин и механизмов их развития, реагирования на различные жизненные ситуации, формирования у клиента более осознанной позиции относительно своих особенностей, а в случае необходимости — и их коррекции;

- повышение веры клиента в свои силы, планирование дальнейших действий, необходимых для сохранения и наращивания положительных эффектов терапии;

- в некоторых случаях определенные задания, связанные с методами сказкотерапевтической психодиагностики, могут быть использованы с целью развития и формирования различных навыков.

Возможны разные варианты применения методов сказкотерапевтической психодиагностики — как в связи с проведением сказкотерапии, так и по-

мимо нее.

1. Во-первых, отдельные методики сказкотерапевтической психодиагностики могут использоваться вне контекста сказкотерапии, в качестве вспомогательного инструмента — например, в спорных случаях (при необходимости уточнения диагноза, экспертизы). При этом данные методики могут быть применены не только сказкотерапевтами, но и другими специалистами (психологами) в рамках одной или нескольких встреч с клиентом.

2. Во-вторых, методы сказкотерапевтической психодиагностики могут использоваться в контексте психотерапии. В этом случае их применение не только решает задачи диагностики и оценки, но и непосредственно терапии (перечислены выше).

Для использования сказки в качестве диагностического инструмента необходимо учесть символическую форму сказки, которая передает следующую информацию:

- как устроен этот мир, кто его создал;
- что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
- какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
- какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
- какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;
- как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- какими ценностями руководствоваться в жизни;
- как строить отношения с родителями и детьми;
- как прощать.

Если для работы Вами будет выбрана сказка, в которой мы можем найти практически все перечисленные проблемы, то в результате психодиагностики Вы сможете и «проранжировать» сложные ситуации в жизни Вашего пациента, а также составить их иерархию.

Очень удобной в решении этой психодиагностической задачи для взрослых может оказаться использование сказки Алан Милна «Винни Пух и Все-Все-Все» или же «Маленький принц» Антуана де Сент-Экзюпери. Достаточно составить перечень цитат из нее и предложить выбрать из них те, которые ассоциируются с сегодняшним днем (с детьми эта процедура будет проходить по иной схеме, например, эти цитаты могут сочетаться с иллюстративным материалом, или оформлены как технология «неоконченных предложений»).

Таким образом, мы можем говорить о значимости сказкотерапии как диагностического инструмента для взрослых.

«Я сегодня смеюсь над собой.

Мне так хочется счастья и ласки,

Мне так хочется глупенькой сказки,

Детской сказки, наивной, смешной», - пел Александр Вертинский, а мы же подтверждаем это с помощью психологической науки.

СОДЕРЖАНИЕ

Вачков И.В., Сказкотерапия и арт-терапия: соотношение направлений.....	3
Буренкова Е.В., Вирясова Е.И., «Возвращение домой» как путь к себе и в сказке, и в жизни.	8
Леженкина Т.И., Технология активного самопродвижения по дороге жизни с использованием потенциала сказки.....	13
Атясова Е.В., Сказка в работе школьного психолога.....	15
Федына Н.В., Возможности тренинга «сказочное путешествие» в работе школьного психолога.....	21
Гнатюк О.В., Опыт использования сказкотерапии в работе с девиантными подростками.....	25
Швалёва А.А., Сказка для храбрых. Интегрированные занятия с детьми 6-7 лет по коррекции и профилактике страхов.....	30
Ринчинова Ц.Б., Роль сказкотерапии в формировании психологической устойчивости учащихся.....	36
Храмова С.Л., Сказка учит, помогает, воспитывает.....	40
Гончарова В.С., Сказочное игровое пространство для ребёнка или как понять своего ребёнка с помощью сказочных игр.....	43
Кашина А.С., Герои нашего времени.....	48
Новикова Н.А., Возможности сказкотерапии, как психодиагностической технологии.....	51

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

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

Неделя дыхательных практик на море

Уникальная программа личностного роста «Второе рождение»

22– 28 августа 2014г

10 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.

Всем 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 связного дыхания. Это уникальный метод, дающий человеку доступ к ресурсам его сознания, помогает прийти 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

«Интегративная сказкотерапия»

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, использование активных мифологем, изучение влияний мифологической и сказочной реальности на судьбы людей, коррекция поведения с использованием сказочных и мифологемных образов.

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

В рамках курса изучаются: методики 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.

Цель программы: подготовить специалистов для практической работы в области психотерапии и психологической коррекции, владеющих методами и технологиями сказкотерапии.

Руководитель программы: Мелентьева О.С.

Ведущие: Царькова Ольга, Осипук Эрика, Одинцова Мария, Багачева Светлана, Панфилова Марина

Описание программы:

1 этап. Теоретические основы сказкотерапии

История метода. Виды сказок в сказкотерапии. Истоки сказкотерапии, как психологической технологии. Язык символов в сказках и мифах. Представление о психологии «ресурсного состояния». Сущность интегративной сказкотерапии и ее важнейшие методологические положения.

2 этап. Практические основы сказкотерапии

Принципы подбора сказок для диагностики и коррекционной работы. Принципы создания сказочных игр. Работа с рисунком в сказкотерапии. Сказкотерапевтическая работа средствами символических карт. Создание ролевой игры с использованием сказки. Практика использования народной и авторской сказки

3 этап. Практика педагогической сказкотерапии для детей и подростков.

Особенности детского и подросткового восприятия сказочного сюжета. Технология создания коррекционно-развивающей программы для детей и подростков.

4 этап. Психологическая сказка как средство развития самосознания

Возможности психологической сказки как средство развития самосознания. Архетипические персонажи в мифах и сказках. Мифология славян. Пантеон славянских богов. Тайны славянской мифологии. Связь мифа и сказки. Мифологические символы и их использование в психологической работе.

5 этап. Психологический анализ с использованием методов сказкотерапии

Психоаналитический, поведенческий, экзистенциальный подход к анализу содержания сказки. Психодиагностика в сказкотерапии. Механизмы психологического воздействия сказочной метафоры. Психологическое значение мифологических персонажей. Греческая мифология и ее роль в российском менталитете. Юнгианский подход к сказке. Анализ волшебной сказки в юнгианской психологии.

6 этап. 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 14 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

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, прикоснутся 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.

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

«Интегративная телесная психотерапия»

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

Для Заметок

«Психология Сказки и Сказка психологии»

Материалы Шестого 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 25.01.2014
Тираж 200 эк.