

Тематическое планирование психокоррекционных занятий с детьми младшего школьного возраста по нормализации психо-эмоционального состояния и социализации в группе.

Маркова Наталья Владимировна, психолог ЗНЗ №81.

Создание эмоционального комфорта.

1. Знакомство. «Здравствуй, я рад познакомиться». Несколько слов о себе.

«Мое имя - мое ласковое имя». « Узнай по голосу». На первую букву имени назови несколько прилагательных. Какие сказочные герои имеют такое имя, как у тебя. Рисование на тему: Метафорический портрет: Я в образе животного, Я в образе растения, Я в образе предмета.

2. «Хоровод» (Улыбка). Волшебное путешествие: «Стучи, поезд, стучи...»

«Испорченный телефон эмоций». Песня про улыбку. Рисование на тему: «Мое настроение».

3. «Я люблю».

«Моя любимая сказка», «Разыщи радость». Рисование на тему: «Я люблю...»

4. «Настроение».

«Тренируем эмоции». Сказка-игра «Настроение, похожее на салют», «На что похоже настроение», «Настроение и походка», Танец радости. Рисунок на тему: «Настроение в день рождения, настроение перед контрольной работой, настроение на перемене». Что делать, если вас огорчают?

5. «Настроение» (продолжение).

« На что похоже настроение, какого цвета мое настроение сегодня». Игра «Комплименты». Гармоничный танец «Ладочка к ладошке». Рисование на тему: «Подарок» (рисование 2-мя красками на мокром листе).

6. «Эмоции и чувства». Сказка «Слуги короля» (Приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес. А Злость, Обиду и Страх встречать нечасто. Но мы ведь знаем, что они тоже верные слуги Короля). Проигрывание сказки. Общий рисунок: « Отправим Злость, Обиду и Страх в дальние места Королевства». Упражнение: «Подумай о грустном и улыбнись», «Улыбнись себе в зеркало».

Формирование адекватной самооценки

7. « Сочиняем историю: Я чувствую...». Упражнение «Камешек в ботинке», «Сказка о волшебнике» (Услышать свой ритм. Пробудить Творца в нас и живущих рядом с нами и тогда начнется волшебство). Рисование на тему «Мой портрет в лучах солнца»

8. «Умение видеть и чувствовать мир». «Все зависит от того, на что ты настроен» (Д. Мориа). Обсуждение: «Что ты видел по дороге в школу».

Танцтерапия. «Танец сердца», «Распускается цветок». Рисование на тему:

«Мир вокруг меня».

Социализация

9. «Умение видеть и чувствовать мир». «Чтобы жить, нужны солнце, свобода и маленький цветок» (Г.Х. Андерсен) Музыкальная дорожка «Вальс цветов» из балета П.Чайковского. Обсуждение по кругу, что в человеке больше всего похоже на цветок. Какие растения встречаются в сказках. Рисование на тему: «растения из сказки»

10. «Добро и зло». «Сказка о теплом пухе». Игра-импровизация по сказке.

Создание макета города (нарисовать и вырезать дома, разместить на столе);

Сделать конверты с теплыми пушинками для больных детей. На конверте написать : «Для тебя». Придумать рассказ: «Что доброго я сделал сегодня».

11. «Добро и зло». Сказка «Волшебные краски» (Е.Пермяк). Рисунок под музыку «Звуки природы» (Свободное рисование). Обсуждение. Как понимать слова: «Человеку нужны: сердечный (добрый) ум и умное (доброе сердце)»?

12. Искусство помогать. «Матрешка», «Рука об руку». Рисунок «Моя семья», «Мой класс». Сказка «Чужая калитка» (Е.Пермяк), рассказ неизвестного автора «Осколки доброты». Игра: «Передай по кругу». Игра: «Сокровища сердца».

13. «Встреча с другом». Игра «Комплименты». Игра «Тень». Игра «Золотое сердце». Отрывок из произведения А.С. Экзюпери «Маленький принц»: Встреча Лиса с Маленьким принцем. Рисунок по прочитанному отрывку. Этюд на тему: «Встреча с другом».

14. «Я способный и любимый всеми». Изготовление значка «ЯСИЛВ». Игра «Принц и принцесса» (хорошие слова). «Самый главный человек на Земле», рисование на тему «Волшебные зеркала», Сказка «Человек-туча».

15. «Вежливость». Игра «Я-хороший, Ты-хороший». Этюд: «Вежливый ребенок». «Сила слова» - рассуждения.

Разыгрывание ситуаций.

16. «Сокровища мудрости». «Свойство мудрого состоит в трех вещах первое - самому делать то, что он советует делать другим, второе – никогда не поступать против справедливости, третье – терпеливо переносить слабости людей, окружающих его» Л.Н.Толстой.

Сказка «Мудрый отец» (русская сказка). Рисунок «Дерево уважения».

Развитие навыков общения

17. «Общение». «Встреча сказочных героев». Ролевые игры (сказочный персонаж должен обладать противоположными личностными особенностями по отношению к ребенку, например, для ребенка с низкой самооценкой предлагается сыграть героя, достойного восхищения). Этюд «Просто так» (Подарить подарок, ничего не требуя взамен: фигурку из пластилина, нарисованную открытку и т.п.).

18. «Значимые люди». Рисунок «Кто живет в моем доме». «Семейный альбом», «Возьмемся за руки, друзья» (Этюд), Портреты тех, кого люблю (коллаж на стене). Релаксация «Улыбка»

19. «Мои друзья». Нарисовать друг друга в каком-либо образе. Упражнение «Танец» (Станьте, дети, станьте в круг...), Этюд «Найди пару». Игра «Окажи внимание другому».

20. « Правила дружбы». «Передай улыбку» (по кругу):

Подари дождю грустинку, А волненье ветерку,

Другу подари улыбку

В нашем маленьком кругу.

«Секрет», «Цветик-семицветик», «Пожелания на спине». Рисунок «Школа радости». Танец дружбы.

Умение самостоятельно решать проблемы.

21.Выход из трудных ситуаций. Игра «Даже если я... (переживаю, стал свидетелем, мне плохо и т.д.), я попробую (придумаю)...Какой сказочный герой соответствует моим трудностям. «На что похож мой страх?» - рисунок. Рисунок сделать позитивным.

22.Выход из трудных ситуаций. Заполнить карточки с надписями : «Я справился, я не справился», « Я умею управлять своим настроением». Упражнение «Лестница». Рассказать случаи, когда по вашей вине что-то

случилось: нечаянно или специально. Кто был наказан? Было ли жалко себя?

Рассказ «Голубая чашка» (А. Гайдар).

23. Выход из трудных ситуаций. Игра «Мусорная корзинка»: написать: «Мне себя жаль...», «Я хотел бы изменить...». Сложить в мусорную корзинку. Обсуждение: «Помогают ли мысли о жалости в жизни? Нужно ли их хранить?». Желательно: порвать или сжечь листочки с негативными мыслями.

24. Учимся владеть собой. Упражнение «Я сильный и уверенный в себе». Представить трудную ситуацию и ощутить силу и уверенность исправить ее. Карточки: «Я справился...», «Я владею собой...». Походка победителя.

25. Работа с цветом. Раскрасить лист определенным цветом. Какой образ и настроение несет этот цвет. Затем взять другой цвет и продолжить исследование. В обсуждении использовать тест выбора цвета. Рисунок «Человек под дождем». Письмо самому себе.

Обстановка для проведения занятий – кабинет. В нем достаточно места для передвижения, игровой деятельности, рисования, лепки.

Оборудование: магнитофон, аудиокассеты, методические материалы для игр, разрезной театр, куклы (для кукольного театра, обычные, пальчиковые), бумага, краски, карандаши, восковые и пастельные мелки.

Программа групповой психологической работы с детьми 1 класса

**Маркова Наталья Владимировна, психолог. Паспорт СА 347503 ,
идентификационный код- 1887217549.**

Тел. 066-294-20-30

69081, Г.Запорожье, ул. Истомина,18. ЗНЗ №81.

Цель программы: коррекция детских страхов и снижение тревожности.

Задачи: Снятие эмоционального напряжения у детей, развитие чувства доверия к окружающим: членам группы, ведущему, повышение уровня рефлексии и эмоциональной децентрации; обучение навыкам преодоления тревожности и страхов.

1 Занятие

1. Ритуал приветствия. Поздороваться ручками, ножками, носиками, лобиками и пр.
2. Мое имя. Меня назвала..., ласково меня называют.... (по кругу).
3. Эмоции. Я чувствую....
- 4.Релаксация «Волшебное путешествие», «Стучи поезд, стучи» (путешествие по школе).

2 Занятие

1. Ритуал приветствия. Изобразить эмоции мимикой, жестами, движениями.
2. Игра «Я - сильный». Группа делится на 2 команды. В первую группу входят дети, для которых актуальны страхи различной этиологии, в том числе страх одиночества, страх нападения, страх остаться одному в школе и т.д. Вторая группа детей играет роль, к примеру, нападающих. По сюжету дети случайно остались в школе и на них напали хулиганы. Они должны

защищаться. Дети забрасывают нападающих мягкими игрушками. Они должны победить. В этом успех занятия. Затем группы меняются ролями.

Реквизит: мягкие игрушки, темные очки, школьная мебель.

Обсуждение.

Какими мы стали, победив хулиганов. Можно ли словами остановить нападающих?

Прощание. Игра – сказка «Настроение, похожее на салют».

3 Занятие

1. Ритуал приветствия.

2. Мое настроение в школе. Кукольный театр. В зависимости от запроса готовится сценарий. Например, для ребенка с социальными страхами готовится программа, где он сыграет главную роль. Чаще всего страхом является опоздание в школу. Разыгрывается спектакль с помощью кукол. По окончании спектакля ребенок, игравший главную роль – роль учителя делится своими чувствами. Затем он занимает позицию наблюдателя, отстраняясь от ситуации, тем самым приобретая опыт децентрации. Конец спектакля – успешный вариант развития событий.

3. Обратная связь. Проговаривается алгоритм поведения в травмирующей ситуации, в данном случае. Опоздание в школу.

Релаксация « Полет».

Прощание. Игра «Поддержка».

4. Занятие

Страх сказочных персонажей.

1. Ритуал приветствия. Изобразить эмоцию радости. Изобразить эмоцию страха.

2. Сюжеты из сказок: «Встреча с Бабой-Ягой», «Путешествие по замку Кощея Бессмертного».

Реквизит: маска, платок, веник.

3. Беседа с Бабой Ягой. Почему она стала злой, зачем она пугает людей, как можно ей помочь. Дети придумывают варианты помощи и дружбы.

4. Придумываем или рассказываем сказку.

5. Обсуждение. Что важнее быть злым или добрым? История «Рыцарь короля Артура».

5. Занятие

Страх темноты.

1. Ритуал приветствия. «Что доброго ты сделал сегодня».

2. Игра « Фея ночи». В роли феи ночи – ведущий. Если ведущий один, то он исполняет две роли. Вторая роль – рассказчик, который рассказывает, как грустно жить фее ночи, ее боятся и зажигают свет, а она страдает – у нее нет друзей. А у нее есть маленькие детки, которым свет мешает и они прячутся в темных уголках. Дети ищут фею ночи и находят ее.

Реквизит: шаль, затемненная комната.

3. Танец с феей ночи.

4. Рассказы феи ночи. Дети говорят ласковые слова. По желанию они могут превратиться в фею ночи и рассказать свою историю.

5. Сказка «Тень». Обсуждение.

6. Занятие

Страхи страшных снов.

1. Ритуал приветствия. Дети говорят о замечательных достоинствах друг друга (по кругу).

2. «День-ночь».

3. Детям предлагается вспомнить страшные сны и нарисовать их. Рассказать о рисунках. Предлагается дорисовать сон так, чтобы конец был благополучным. Дорисованные сны проиграть по ролям. Подумать какие советы можно дать друг другу, чтобы не бояться снов.

4. Танцтерапия. Спокойный танец. Затем танец с выбросом страха.
5. Ритуал прощания. «Путешествие по радуге» (для гармонизации).

7. Занятие

Страх животных.

1. Ритуал приветствия. Изобрази животного. История про собаку, которую оставил хозяин. Заканчивается история тем, что пес приобрел новых друзей.
2. Беседа о собаках, о памятниках животным. Предлагается детям рассказать о своем отношении к животным. Были ли случаи, когда собаки пугали. Какой выход из ситуации можно предложить. Как себя вести с животными.
3. Мини-спектакль. Страшная ситуация. Веселая ситуация. Можно использовать игрушки, можно строить на песке.
4. Обсуждение. Какие чувства испытал каждый при проигрывании роли. Проговариваются выходы из травмирующих ситуаций и поведение в конкретных ситуациях.
5. Подарки собаке. Рисунок, пожелания.
6. Ритуал прощания. « Дарю подарок другу» - мимический этюд.

8. Занятие

Страх смерти.

1. Ритуал приветствия.
2. «Снеговик » Дети стоят в позе снеговика, напрягая тело и мышцы. Показывают, как их сковывает мороз. Но вот пришла весна, снеговики стали таять (дети изображают картину под медленную музыку) и превратились в лужицы (дети ложатся на ковер). Потом лужицы стали облаками, и ветер понес эти облака по небу (дети поднимают руки и плавно двигаются) Проигрывается несколько раз.
3. Сказка « Снежная Королева». Танец Герды. Борьба за Кая. Роль Снежной Королевы исполняет ведущий.

4. Сказка « О девушке и Луне» (Луна – прообраз смерти). «Борьба с Луной» (авторы Е.М. Мжельская, Л.М. Новикова). Поединок исполняется в форме танца, который является метафорой борьбы со смертью. Танец Луны исполняет ведущий (Луна должна быть поверженной, а любимый человек спасен).

Реквизит: лунная дорожка из желтых листьев, напряженная музыка.

5. Рисунок понравившегося момента из сказки.

9. Занятие

Сказочное превращение.

1. Ритуал приветствия.

2. «Росток» Дети превращаются из зернышка на полу, потом в стебелек, затем в цветок. Закончить фразу: «Зернышко превратилось в прекрасный цветок, который жил... Затем цветок стал слабеть, терять лепестки и вновь стал зернышком (дети показывают этюд на ковре).

3. Рисунок о превращении на бумаге, разделенной на шесть квадратов. Рассказ по рисунку (прекрасная возможность для диагностики).

4. «Сказочное превращение». Волшебник предлагает превратиться в любого персонажа, человека или предмет. Сочинение сказки. Презентация.

Реквизит: шляпа, корона, грим, очки, цветная бумага, клей.

Ритуал прощания от имени своего героя.

10. Занятие

Выход из цикла занятий.

1. Ритуал приветствия.

2. « Слепой и поводырь», «Испуганный ежик», «На вершине горы» и другие.

3. «Боюсь – не боюсь». Передавая мячик по кругу, дети рассказывают чего они перестали бояться или стали бояться меньше.

4. Рисунок «Ладони». «Пожелания на ладонях». «Круг добра». «Нарисую у тебя на спине...»

Структура тренинга

| № п/п | Элемент тренинга | Комментарий |
|----------|---|---|
| 1. | Ритуал приветствия. | Решает задачу сплоченности группы, создание атмосферы группового доверия принятия. |
| 2. | Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности (Психогимнастика, музыкотерапия, танцтерапия, цветотерапия, пальчиковые игры). | Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Может проводиться как в начале занятия, так и между отдельными упражнениями в зависимости от актуального состояния группы. Направлены либо на активизацию детей, либо на снятие эмоционального возбуждения. |
| 3. | Основное содержание занятия – совокупность психотехнических приемов, упражнений, направленных на решение поставленных задач. (Игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, обсуждение, дискуссия.) | Приоритет – многофункциональные техники, которые направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамичное развитие группы. Предъявление упражнений и их количество предполагает чередование |

| | | |
|----|--|---|
| | | деятельности, смену психофизического состояния от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. |
| 4. | Рефлексия занятия. Арт-терапия. Беседы. Дискуссии. | Эмоциональная оценка (понравилось–не понравилось), Смысловая (почему это важно, зачем мы это делали). |
| 5. | Ритуал прощания. | Аналогично ритуалу приветствия. |

Литература

1. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М.Феникс.2000.
2. Бурно П. Терапия творческим самовыражением. М.Медицина.1989.
3. Дженнинг С., Минге А. Сны, маски и образы. М.ЭКСМО. 2003.
4. Леви В.Л. Искусство быть собой. М.Знание.1991.
5. Лопатина А., Скребцова М. Книга для занятий по духовному воспитанию. М.1997.
6. Макшанов С., Хрящева Н. Психогимнастика в тренинге. СПб.1993.
7. Мустакас К. Игровая терапия. СПб. 2000. Вестник психоанализа.
8. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М. КПА.1997.
9. Станиславский К. Моя жизнь в искусстве. М.Искусство. 1970.
10. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Пер. с нем.-М. Генезис.1999.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.генезис. 1999.
12. Зинкевич –Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. Технологии института сказкотерапии. СПб. 2010.
13. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М. независимая фирма «Класс», 2008.

Занятие для учащихся 5-7 классов для воспитания самообладания.

Из практики.

**Маркова Наталья Владимировна, психолог. Паспорт СА 347503 ,
идентификационный код- 1887217549. Тел. 066-294-20-30.
Г.Запорожье, ул.Истомина, 18, ЗНЗ №81**

Вводная часть.

Ведущий. С детства мы любим сказки, особенно те, в которых много волшебства, тайн и загадок. Давайте вспомним сказки, Чем они вас привлекают? Чем вас привлекают притчи и легенды?

1. «Тайна имени». Детям предлагается взять карточку со сказочным именем с пояснением к нему. Дети вживаются в новый образ, читают свое новое имя, рассказывают, как они себя чувствуют с новым именем, какая у них может быть судьба.

2. Упражнение для создания творческой атмосферы.

Участникам предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально, а можно – группой. Стихи сочиняются в восточном стиле по правилу «восточного стихосложения»:

Существительное (главное слово).

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Например (из детских стихов):

Учитель,

Добрый, умный,

Думает, учит, радуется,
Любит работу и детей,
Ангел.

Урок.
Невеселый, трудный.
Боюсь, дрожу, страдаю.
Слава Богу, не спросили.
Ура!

3. Игра «Душа движения».

Ведущий. Красота человека, а особенно, девочек – в грациозных движениях. Нам дана красота, чтобы радовать окружающих. А люди ценят не только красоту лица, но и красоту движений. Сейчас мы почувствуем душу движения. Предлагается взять шарфики и повторять плавные движения за ведущим под музыку.

4. Упражнение. «Волшебная лавка».

Ведущий. Приглашаем вас посетить волшебную лавку. Предлагаем выбрать ту вещь, которая нравится. Можете ее купить.

Попробуйте представить себя этой вещью или хозяином этой вещи в прошлом или будущем. Расскажите о ее судьбе, что с ней происходило.

Работы детей.

Я маленький, скомканный, спрятанный в кармане трамвайный талончик. Вообще-то я нужен всем, кто пользуется городским транспортом. Но почему-то, даже приобретя меня, не используют сразу, а перекалывают из кармана в карман. А когда подходит контролер, пытаюсь проверить наличие меня, я так и остаюсь спрятанным в кармане, не выполнив своих

прямых обязанностей – оплатить проезд и иметь возможность пользоваться городским транспортом.

Я большая книга, в красивом толстом переплете, иллюстрирована хорошим художником. Я стояла на полке, привлекая людей, но не каждый решался купить меня. Однажды нашелся человек, который купил меня, и я приносила ему много нужного и полезного. Не переносу, когда я лежу на полке невостребованной.

Я - штора, нет верней, гардина. На мне изображены красивые, нежные цветы. Меня стирают, затем гладят, Вишу я на карнизе. Иногда меня обрывают и это мне не нравится. Еще я страдаю, когда кошка прыгает на меня, это так страшно, потому что я могу испортиться. И еще я создаю уют в комнате.

Я маленькая шариковая ручка. Меня сделали на заводе в красивой теплой стране Турции. Но привезли сюда, на Украину в виде экспорта. Я скучаю по своей Родине: теплой, нежной и любимой. На Украине так холодно. Моя синяя кровь, которую люди называют «паста», постоянно замерзает... Моя хозяйка, когда сердится, кидает меня в дальний угол, но потом, конечно, забирает. Боже, какая у меня нелегкая жизнь. Но в чем я виновата?.. Странные люди, они вымещают свое зло на предметах, которые их так любят...

II. Основная часть.

1. Притча «Мудрость Хакима».

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить, однако слова сочувствия

достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не приносило ему удовольствия. Тогда мудрый Хаким (придворный лекарь) промолвил: «О, властелин, если ты согласишься, я смогу успокоить его». Султан сразу же согласился. Лекарь приказал матросам бросить слугу в море. Матросы с радостью выполнили приказание, так как были рады избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст. Султан был изумлен. Он спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?». Лекарь ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски корабельной палубы под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда посмотрел опасности прямо в глаза».

Обсуждение.

2. Релаксация «Встреча с мудрецом».

3. «Круг энергии». В центре круга сосуд с плавающей свечой.

Ведущий. Пройдя круг энергии, мы снимаем груз проблем, активизируем внутренние ресурсы, тем самым укрепляем здоровье. Танцевальными движениями под музыку обходим свечу несколько раз.

III. Заключительная часть.

Мы сами преображаем Мир. Мы можем получить удовольствие от встречи, улучшить здоровье, возвратить естественное стремление к радости и любви.

«Учитесь жить, как птицы в небе,

Души полета не унять,

Лишь только разберусь в себе я,

И вот тогда смогу летать». Катя Г.

Драмотерапия. Старшие классы.

**Маркова Наталья Владимировна, психолог. Паспорт СА 347503 ,
идентификационный код- 1887217549.
ЗНЗ №81. г.Запорожье, ул. Истомина,18**

Первое занятие

1. Психогимнастика. Сейчас у нас будет 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе.

Цель обращения: помочь отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации «здесь и теперь», полностью включиться в работу группы.

Обсуждение. Чье обращение подействовало наиболее сильно и помогло сосредоточиться на ситуации «здесь и теперь» и отвлечься от проблем.

2.«Техника вспомогательного стула».

Цель: Решение межличностной ситуации.

Стулу (или нескольким стульям) придается роль (роли) значимых людей или частей самого себя (уверенный, застенчивый, добрый и т.д.). Стулу можно говорить все, что угодно, ему легко говорить (стул служит нейтральным вспомогательным эго), проецировать все, что угодно, и при этом на участников не воздействуют личностные характеристики живых вспомогательных эго. Со стулом можно меняться местами, давать выход эмоциям, толкать их, бить, обнимать и т.п.

Полезность этой техники при работе с детьми и взрослыми, чувствительными к присутствию реальных вспомогательных игроков следует отметить. Ведущий, стоя за стулом, задает вопросы для облегчения процесса проекции. Можно давать имена для агрессии, жестокости, снобизма и т.п. Ведущий помогает показывать, какое поведение характерно для стульев с

этими именами, двигая их, устанавливая эмоциональный тон, задает вопросы по поводу происходящего, стимулируя групповую дискуссию.

Техника используется в тех случаях, когда участник выражает две или более противоборствующих тенденции в какой-либо межличностной ситуации. Протагонист принимает на себя разные роли, садясь на разные стулья, а ведущий интервьюирует его в каждой из ролей. Часто эта техника помогает протагонисту принять решение.

Обсуждение.

Второе занятие.

1. Тест « Я – реальный, Я – идеальный».

2. «Идеальный другой».

Цель: Снижение эмоционального напряжения.

Существующий в действительности, значимый для протагониста человек заменяется фантастическим образом такого значимого человека, какого у него не было, но какого бы он хотел видеть возле себя.

3. «Техника замены ролей».

Цель: Научиться ценить различия между людьми.

Замена ролей может применяться кратковременно как уточняющий метод, лишь в некоторые моменты, чтобы вспомогательный игрок понял какой силы боль испытывает человек и как это происходит, которого он изображает.

Обсуждение. Рисунок «Боль».

Третье занятие.

1. Психогимнастика. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга. Рассказать, кого вы видите перед собой, начиная так:

«Я вижу перед собой...».

2. Техника «Кинестезических заключений» (вариант «техники замены ролей»).

Цель: Развитие эмпатии.

Эмпатия – способность чувствовать и понимать чужое состояние через воспроизведение движений и жестов наблюдаемого лица с последующей расшифровкой и интерпретацией собственных кинестетических сигналов. Воспроизведя мимику человека, легче разобраться в его состоянии. Г.В. Олпорт считал, что актеры и мимы исключительно хорошо разбираются в людях. Эти предположения находятся в соответствии с законом Джемса-Ланге: сначала действуем, потом испытываем чувства, соответствующие этим действиям (вначале плачем, потом испытываем скорбь, улыбаемся - радость и т.п.).

На этом законе построена система К. Станиславского, некоторые психотерапевтические приемы:

а) Каждому участнику группы предлагается, сидя в кругу, сосредоточиться на других участниках группы и выбрать человека, чье состояние ему менее понятно.

б) Всем участникам группы одновременно «превратиться» в этого человека, воспроизвести его позу, жесты, выражение лица и характерную для него экспрессию, манеру говорить, по возможности манеру мыслить, психологически существовать или быть.

3. Ведущий обращается к каждому участнику, не называя по имени, так как не ясно, «кто» это. Участник старается ответить так как это бы сделал человек, которого он воспроизводит в своем поведении. По реакциям отвечающего группа должна узнать «задуманного» человека.

Пройдя весь круг участников Ведущий задает вопрос: «Что дает это упражнение для понимания другого человека?»

Желательно привести детей к осознанию, что само по себе принятие позы другого человека позволяет лучше понимать его состояние.

Четвертое занятие.

1. Психогимнастика. Каждому из вас дается 5 минут, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, по вашему мнению, человек. Можно говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой человек мой собеседник».

2. Техника «Дублирование».

Цель: вербализация чувства и мыслей, которые протагонист, скорее всего, затрудняется выразить.

Двойник стоит близко (за спиной или рядом) протагониста чтобы внимательно наблюдать невербальные его проявления. Периодически дублер высказывает догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонисту. Иногда режиссер может подсказать, как продублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, высказаться за него от первого лица.

Например, протагонист: (вспомогательному эго, исполняющего роль отца): почему ты постоянно унижаешь меня? Чем ты так недоволен?

Режиссер (дублируя его): Ты меня раздражаешь неумением распределять время для уроков. Я все делаю для тебя, а ты неблагодарная.

Режиссер (из собственной роли): «Это так». Протагонист отвечает совпадает ли высказывание дублера с его истинными мыслями и чувствами. В некоторые моменты психодраматического действия желающие могут стать дублерами (высказаться от лица протагониста).

Обсуждение. Протагонист оценивает работу дублеров.

Пятое занятие.

1. «Путешествие».

2. Техника «Двойник»

Цель: Дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение с ним.

Двойник поддерживает протагониста различными предположениями интерпретациями. Интересна техника «Множественные двойники», где

вспомогательные Эго представляют аспекты личности протагониста. Техника похожа на психосинтетическую психодраму с разыгрыванием субличныхностей с помощью вспомогательных игроков. Именно игроки, исполняющие роль каждой из субличныхностей протагониста, убеждают его в своей важности, за право притягивать к себе его активность и энергию. Однажды были проиграны роли субличныхностей: ум, чувства, эмоции, мысли. Протагонист сам выбрал вспомогательных игроков и рассказал о своем внутриличностном конфликте. Вспомогательным игрокам было предложено создать гармонию между ними. Для разрешения межличностных конфликтов чаще выбираются роли: родитель, учитель, ученик, внутренний «цензор». Ценно, что в результате происходит исследование роли, а не инсценирование личностного опыта. Протагонист в любой момент может отказаться от дублера, если он мешает ему решить проблему.

3. Обсуждение. Главные изменения в процессе психодрамы.

Шестое занятие.

1. Упражнение «Арифмометр».

2. Техника «зеркального отражения». Цель: изучение характерных черт и особенностей протагониста.

Вспомогательный игрок проигрывает поведение протагониста. Какая-нибудь характерная черта может проигрываться в преувеличенном виде, чтобы протагонист мог со стороны оценить ее. Могут проигрываться подавляемые эмоции. Техника позволяет смоделировать новые виды поведения, показать дисфункциональные аспекты старых форм поведения. Для участника расширяется зона психологического видения, кроме того, он видит, как его действия оцениваются окружающими. «Зеркало» эффективно фокусирует внимание зрителей на аспектах поведения протагониста и редко не приносит успеха самому протагонисту (либо трудно сконцентрироваться на действии, либо настолько вовлечен в действие, что не замечает его). В

театральной практике техника используется в упрощенном варианте: протагонисту предлагается выполнять двигательные упражнения, а «Зеркало» должно быстро и точно воспроизводить их. Могут воспроизводить движения все участники («Галерея зеркал»). При этом возникает ощущение связи с другим человеком, значимость своих действий, концентрируется внимание.

Обсуждение.

Седьмое занятие.

1. Психогимнастика. «Пусть каждый по очереди сделает движение, отражающее внутреннее состояние, все повторим его несколько раз и постараемся вчувствоваться в состояние этого человека. Это упражнение позволяет обратить внимание друг на друга, объединит группу.

2. «Монолог». Цель: Формирование нового взгляда на свою проблему.

Протагонисту предлагается рассказать о своей проблеме.

Протагонист произносит вслух монолог для зрителей. Он выходит из разыгрываемой сцены и рассказывает о том, какие внутренние реакции она у него вызывает. Если протагонист боится говорить о своих чувствах и мыслях прямо вспомогательному Эго, то, как вариант, можно использовать технику «В сторону». Режиссер останавливает действие, когда это необходимо (по его мнению) и спрашивает о том какие мысли и чувства переживает протагонист. Проговаривание мыслей вслух дает возможность участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему.

Обсуждение.

Восьмое занятие.

1. Упражнение. На протяжении 1-2 минут необходимо внимательно посмотреть друг на друга. Ведущий просит повернуться на стульях спиной в

круг. Одному из участников предлагается узнать около кого остановился ведущий (ведущий проходя по кругу говорит: «Я остановился около одного, второго, третьего и т.д.»). Участник должен правильно ответить, при неправильном ответе может ответить еще и еще раз, пока не ответит правильно. Дополнительные вопросы: какие у участника ботинки, держит ли он что-нибудь в руках и т.п.

2. Техника «Все спиной». Цель: Преодоление неуверенности в себе. Протагонист просит участников уйти. Но они не уходят, а поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как-будто все ушли, и говорит каждому члену группы, что он чувствует по отношению к нему.

Второй вариант задания: «Повернись к нему спиной». Неуверенный в себе, застенчивый протагонист высказывает свои мысли и чувства членам группы, которые внушают ему страх. Режиссер предлагает повернуться спиной к участнику, вызывающему негативные эмоции и представить себе, что он находится только наедине с режиссером.

Обсуждение.

Девятое занятие.

1. Упражнение. Изменить состояние участника, которому грустно. Участники рассказывают истории, говорят приятные вещи. В ходе обсуждения обращают внимание на действия, фразы, которые в наибольшей степени влияли на изменение настроения. Поскольку концентрация внимания сосредоточена на одном человеке, его состояние меняется быстро.

2. Техника «Статуя». Цель: Скрытые мысли и чувства сделать явными. Протагонист выражает чувства, внутренние состояния через зримые образы, составленные из участников группы (члены группы представляют собой отдельные элементы реальности). Таким образом, каждый участник показывает моменты в жизни, пугающие протагониста или моменты в

будущем, которые он хотел испытать. Важно отследить, как он обращается с участниками, которые симпатичны для него и с теми, кто не симпатичен.

Другой вариант техники: «Фотография». Воспроизвести фотографию, построив изображение из вспомогательных игроков.

Обсуждение.

Десятое занятие.

1. Упражнение. Сказать по кругу соседу о его состоянии. «Мне кажется, что ты сейчас...»

2. Техника «Самореализация». Протагонист выбирает участников для исполнения ролей каждой части его тела. Вначале он сам берет роль каждой части тела и, отвечая на вопросы, рассказывает мешает ли она или помогает его телу, активна ли. Когда представлены все части тела, протагонист наблюдает, как взаимодействуют разные части. Затем протагонисту предлагается определить те части тела, которые его не удовлетворяют и перестроить их для достижения гармонии. Можно разыграть ситуации, где части тела действуют по-другому. На стадии обмена чувствами внимание концентрируется на телесных нарушениях.

Вариант техники «Самореализация». Членам группы предлагается представить свои жизненные планы и инсценировать их с помощью вспомогательных игроков.

Обсуждение.

Одиннадцатое занятие.

1. Упражнение «Тонущий корабль». Вербальными средствами доказать, что именно он должен спастись.

2. Техника «Круг давления». *Цель:* Освободиться от внутреннего гнета».

Участники не позволяют протагонисту вырваться из круга. Он должен это сделать любым возможным способом. Можно использовать стулья.

Протагонист сам делает круг из стульев и определяет кого или что будет изображать каждый стул. Он может отодвинуть стул, чтобы вырваться из гнетущего круга.

Двенадцатое занятие.

1. Игра «Комплименты».
2. Техника «Круг утешения». Члены группы вербальными и невербальными средствами выражают протагонисту любовь и сочувствие.
3. Пожелание на спине друг другу.

Тринадцатое занятие.

1. Упражнение. Рисунок «Я в идеальных условиях» или «Человек под дождем».

2. Техника «Стена». Цель: Взаимодействие со значимыми людьми.

Члены группы изображают стену, отображающие внутренние проблемы протагониста. Протагонист должен прорваться сквозь нее, чтобы встретиться с человеком, находящимся по ту сторону стены.

Вариант техники «Реагирующий барьер», развивающий общение. Каждому игроку в стене определяется роль коммуникационного блока. Положительные реакции продвигают протагониста к значимому другому, негативные реакции отодвигают.

Обсуждение.

Четырнадцатое занятие.

1. Упражнение «Изобразить свое состояние». По каким признакам можно дать определение состоянию?

2. Техника «Высокий стул».

Цель: Развитие уверенности в поведении.

Чтобы чувствовать себя сильным в процессе взаимодействия протагониста просят стать на стул для ощущения своей значимости (выше

остальных).

Для неуверенных девушек – техника « Императрица».

Девушка-протагонист сидит на высоком стуле, а полукругом участники изображают подданных. Каждый из них выражает «Императрице» свое восхищение ее личностными качествами, манерой держаться. Вначале девушка испытывает, как правило, смущение возвышения, но в течение групповой работы оказывается, что многие высказывания оказываются эффективными и значимыми. В дальнейшем эти высказывания вспоминаются, оказывается, было важно их услышать, а участники изменяют свое поведение к девушке, ведь они смогли увидеть возвышающие ее качества.

Пятнадцатое занятие.

1. «Опыт, который мы приобрели». Рисунки, письма, стихи.
2. Обмен творческими работами.

Из практики:

Светлана Т.

Я придумала тебя в один из многих печальных вечеров.

Я взяла чистый альбомный лист и написала на нем несколько слов.

Я написала грустно и смешно о том, как встречу Короля из сказки,

О том, что от него покой ушел давно, но он обрел его, меня узрев однажды.

А на другой стороне листа я нарисовала наш уютный дом,

На подоконнике нашего кота,

А на крыльце мы сидим вдвоем.

Потом я взяла лист, сложила его, положила в конверт и запечатала, написав:

«Открыть после того, когда поймешь, что ты счастлива».

Сегодня я открою письмо самой себе.

Занятия драмотерапией проводятся в старших классах, чаще с использованием выборочных упражнений. Полностью программа выполняется для «актеров» школьного театра, поскольку в нем играют дети со сложными психологическими проблемами, дети, желающие в будущем овладеть актерской профессией и дети, увлеченные наукой «Психология».

Из проекта «Школьный театр»

Ежегодно число участников растет, и первые занятия проводятся в виде тренинга.

Тренинг «Мир, в котором мы живем».

«Спешите, дети, будем учиться летать»

Ш. Амонашвили

I. Для того, чтобы наша театральная жизнь была комфортной для всех, в нашем театре созданы правила, и вы тоже можете предложить свои. Как вы думаете, какие правила помогут чувствовать себя комфортно и защищенно? Готовы ли вы выполнять эти правила? Осложнят ли они вашу жизнь?

Обсуждение правил и их принятие.

В театре каждый человек может реализовать себя, стать счастливым и свободным, а, главное, получить опыт – опыт общения, реализации творческих способностей, опыт встречи с удивительным миром под названием «Театр».

Старинная легенда.

Как-то вечером группа паломников готовилась остановиться на ночлег, вдруг вокруг засиял невиданный свет. Они поняли, что к ним снизошло небесное существо. С трепетом ждали они божественного послания. Все считали, что послание предназначено именно им. Наконец раздался голос: «Соберите как можно больше камешков. Положите их во вьючные мешки.

Путешествуйте в течение дня, а к следующему вечеру вы обретете радость и печаль. Покинув место стоянки, кочевники выражали негодование и злились друг на друга. Они ожидали откровения, касающегося великой вселенской истины, которая поможет им принести в мир богатство, здоровье и смысл существования. Вместо этого им дали задание какое-то незначительное, в котором, по их мнению, не было смысла. Но, памятуя о сиянии, исходившем от посетившего их существа, каждый из них, недовольно ворча, положил по несколько камешков в свой мешок. Проехали кочевники целый день, а вечером, разбивая лагерь, заглянули в свои мешки и обнаружили, что камешки превратились в алмазы. Опечалились, что не взяли больше камешков».

Так и для каждого из нас любое событие, произошедшее с нами, может превратиться в драгоценный камень личного опыта, а может так и остаться серым булыжником, мимо которого мы равнодушно прошли.

Погружение в игру.

В нашу труппу пришли новые актеры со своими творческими дарованиями, со своими ожиданиями, притязаниями и надеждами. Карьера каждого будет зависеть только от него самого, а насколько будет успешным наш театральный сезон будет зависеть от всех нас.

Давайте познакомимся.

1. Знакомство.

Участники по очереди называют свое имя с качеством характера на первую букву имени. Например, Наташа – надежная, Светлана – светлая, Богдан – Богом данный и т.п.

2. Упражнение для создания психологического комфорта, коммуникативных качеств: «Что нас объединяет?»

У каждого из вас есть определенное представление о нашей труппе. Ваша задача увидеть многое другое, что Вас объединяет. Участникам

предлагается объединяться в группы по определенному признаку: по цвету волос, по наличию украшений и т.д.

3. Представления – ассоциация.

Цель: развитие умения слушать, развитие коммуникативных навыков и сокращение дистанции между участниками.

В начале занятия каждый участник создает карточку-визитку с указанием имени (имя может быть уменьшительно-ласкательным, официальным, придуманным). В течение 10 минут дети общаются, стараясь как можно больше узнать о партнере. Затем составляется представление о партнере в виде рассказа, в котором должна присутствовать ассоциация в виде фразы из литературного произведения, из песни, музыкального произведения.

4. Путешествие в мир «Театр» (для новых участников).

Вы наверняка были в театре. Вы заходили в красивое здание, усаживались в мягких креслах, разглядывая занавес, смотрели спектакль? Если да, то вы видели театр только с одной стороны, а мы хотим показать его с других, самых неожиданных сторон. Театр – тот же человек. Как и каждый из вас он имеет свое лицо, характер, одежду, привычки и даже суеверия. Знакомство с театром дело непростое. Случались и смешные происшествия, и грустные страницы. Театр – это работа. Трудная работа для большого коллектива. Полюбив волшебство театра, с ним уже нельзя расстаться. Даже если вы станете учеными, врачами, инженерами и другими специалистами вы будете приходить в театр, как зритель. А зритель – это тоже работа. Не менее трудная, чем игра актера. Нужно понять не только внешние события пьесы, но и игру актера, и замысел режиссера. Понять спектакль – это работа зрителя.

Как вы думаете, если бы вам поручили написать пьесу о друзьях, о школьной жизни, с чего бы вы начали? Наверняка стали вспоминать, какие они друзья, чем отличаются друг от друга, что в их жизни происходит интересного, чем они увлечены, то есть определили бы характер каждого.

Так и драматург описывает интересные события, причем они должны развиваться так, чтобы что-то изменилось в судьбах людей и в их характерах.

Обсуждение. Рассказать о личном опыте.

II. Сплочение коллектива.

Цель: Развитие экспрессивных способностей, пробуждение интуиции, приобретение навыка действовать в группе.

1. Психологический этюд. «Думать вместе».

Вся группа свободно движется по кабинету, следит за расстояниями между партнерами с заданной скоростью движения. Используем три скорости движения: спокойно, быстро и очень быстро. По команде группа должна быстро остановиться. Если остается много пространства не занятого детьми, происходит корректировка и движение начинается заново. Важно всем участникам вовремя почувствовать момент остановки. По молчаливому согласию, без участия психолога, группа начинает движение вновь.

Смена темпа. Половина группы движется в одном темпе, вторая – в другом. По команде группы меняются темпами.

2. Этюд «Автобус».

Цель: Развитие рефлексии, осознание жизненной позиции.

Один участник (водящий) стоит в центре круга, образованного стульями, на которых сидят участники.

Инструкция: Наш круг символически изображает переполненный автобус. На каждой остановке в него входят и из него выходят пассажиры. Движение автобуса и смену пассажиров мы будем изображать постоянным пересаживанием по кругу. Направление движения и его ритм регулируется психологом. Задача водящего во время пересаживания пассажиров занять освободившееся место. Участник, оставшийся без места становится водящим.

Вопросы: Как часто вы оказывались в роли водящего? Насколько легко было занять освободившееся место? Какую стратегию поведения

использовали? Насколько часто вы брали инициативу в активизации движения автобуса? Легко ли покидать свое место? Есть ли аналогия между поведением в упражнении и в достижении намеченной цели?

3. Упражнение «Свист»

Цель: развитие произвольного внимания (цепкости и устойчивости), скорости реакции.

Один из участников начинает насвистывать (или напевать мелодию). К нему присоединяется второй, третий и т.д. Задача – довести мелодию до конца, не увеличивая силу звука. В процессе выполнения упражнения нужно постараться запомнить мелодии партнеров.

4. Упражнение «Реагируем с ходу – импровизационно».

Цель: Развитие воображения, реакции и творческого восприятия.

Задания следуют одно за другим: морозно, дымно, жажда, шум самолета, мокрая одежда, запах нашатыря, полная тишина, дождь, звук шагов, колючий свитер, запах цветов, большая высота, голод...

Опосредованное общение с партнерами, даже если они не используют прямой контакт, дает дополнительные импульсы творческому воображению. Тот же принцип тренировки памяти ощущений применяем в заданиях на обстоятельства времени года и суток, например: ранняя весна, половина шестого утра, начало сентября, два часа ночи и т.д. То же задание с местом действия: вокзал, лаборатория, вагон, универмаг, крыша дома, кабинет и т.д.

Переход к началу действия (можно с помощью вопросов): Например, задание «Поезд». Какой это поезд? Место, купе, коридор, тамбур и т.д. Автоматически вспомнятся запах чая, свежего белья... Память слуха: перестуки колес, открывающиеся двери купе, шум встречного поезда... Зрительная память, приглушенный свет, холодок металлической ручки, страх упасть вниз во сне...

Обсуждение. Легко ли переключалось внимание при выполнении задания? Что мешало?

III. Саморегуляция эмоциональных состояний.

Цель: овладение приемами психической саморегуляции, развитие невербальной экспрессии.

Для актера, да и для любого человека важно уметь управлять своими эмоциями и регулировать эмоциональное состояние. У каждого из нас взаимосвязаны: дыхание, поза, настроение. Изменение одного параметра влияет на изменение другого.

1. Упражнение «Рассогласованность слов и телесного выражения».

Сидя на стуле, примите зажатую позу: перекрестите руки и ноги, наклоните голову вниз к коленям, напрягите все части тела. В таком положении произнесите фразу: « У меня отличное настроение. Я абсолютно счастлив (а). Почувствуйте это состояние.

Примите удобную позу, откиньтесь на спинку стула, расслабьтесь. Произнесите фразу: «Я очень несчастен, мне безумно плохо».

Обсуждение. Насколько легко или сложно было соединить настроение фразы с позой? Как часто в жизни вы обращаете внимание на язык тела?

2. Дыхание.

«Слушай свое дыхание и ты услышишь ритм Вселенной» (йога)

Дыхание отображает каждое эмоциональное и физическое усилие, влияет на самочувствие и настроение. Тонус дыхания, дыхательный «стиль» создают внутренний эмоциональный фон.

3. Упражнение «Рубка дров».

Необходимо ноги расставить на ширину плеч, сделать полный глубокий вдох носом, поднимая руки над головой. На несколько секунд задержать дыхание и резко наклонить туловище, опуская с силой руки, как при рубке дров. Резко выдохнуть со звуком «Ха» за счет резкого выдыхания воздуха, а не за счет голосовых связок. Медленно выпрямиться, производя плавный вдох, поднять руки над головой и представить, что с выдохом вас покидают негативные мысли.

4. Метод Александра. Необходимо найти такое положение головы и тела, при которой возникает ощущение «кинестетической легкости». При этом происходит коррекция психических установок. Упражнение выполняется с помощью психолога.

5. Танец «К солнцу». На вдохе медленно поднять руки, представить, что солнечные лучи проходят через руки (ощущение тепла), на выдохе – руки опустить. Можно делать парами.

6. Чтобы потушить вспышку агрессии, снизить ощущение острой боли сделать ряд частых поверхностных вдохов и выдохов.

IV. Актерское мастерство.

1. Этюд «Искусство перевоплощения».

Цель: развитие сензитивности, эмпатии невербальной экспрессии.

Выполняется в парах. Один участник исполняет действия человека. Второй следует за ним как тень, стараясь как можно точнее скопировать движения первого и при этом угадать чем занимался его партнер. Затем исполняется чувство и действие, связанное с ним (например, волнение при сдаче экзамена),

Изобразить в мимике и пантомимике. Копируя движения, партнер должен догадаться об эмоциональном состоянии героя. Затем пары меняются местами.

Обсуждение. Что легче: угадывать состояние другого или показывать самому? Какие чувства вы испытывали, копируя движения партнера?

2. Рассказ от имени предмета.

Цель: развитие творческого воображения, умение вживаться в образ.

Задача участников рассказать короткую историю от имени предмета о «жизни», (мыслях, чувствах, мечтах) от собственного имени. Например: «Я – книга в красивом переплете, я представляю собой ценность. В доме моей хозяйки я являюсь настольной книгой...».

Вариант задания: «Черный ящик». Предметы достаются из ящика «вслепую» и аналогично первому заданию составляется история предмета.

3. Этюд «Тройка»

Цель: Осознание жизненной позиции, развитие групповой сплоченности.

Необходимо изобразить русскую тройку. Каждый участник выбирает элемент (лошадь, кучер, колесо, колокольчик, карета, пассажир и т.д.). Изображается тройка. Тройка должна проехать круг и постараться не развалиться по пути.

Обсуждение. Ощущения себя в выбранном элементе. Например: «Я – колокольчик...». Впечатления о тройке, поведении участников, о функциональных способностях средства передвижения.

V. Успешность.

Цель: Создание ситуации успеха, уверенности в себе, общественном признании.

Слова ведущего: «Социальные роли, как правило, усиливаются определенными атрибутами и имиджем. Атрибут – то, что соответствует роли (например, у королевы – корона). Имидж – ожидаемый внешний облик и особенности поведения роли (например, студент – в очках, с дипломатом, сосредоточенный)».

1. На доске записываются имена успешных людей: политиков, людей искусства, науки и т.д. Участники разбиваются на две группы. Каждой группе дается по несколько имен успешных людей из списка. Каждому из них группа должна подобрать характеристики, связанные с имиджем и атрибутом. Каждая группа по очереди записывает характеристику выбранного героя, а команда соперников должна узнать, кому принадлежит эта характеристика.

Обсуждение. Что важнее: атрибуты или имидж? Какими качествами обладают успешные люди?

2. Упражнение «Баланс».

Цель: Выработать ощущение физической и психологической надежности, уверенности в партнере, необходимых в работе на сцене.

Образуем круг. Участники стоят почти рядом. В центре – еще один участник. Он закрывает глаза. Один из партнеров, положив руку ему на плечо, фиксирует вертикальное положение его тела. Рука убирается. Медленно раскачиваясь, центральный участник теряет равновесие и падает на прямых ногах в какую-либо сторону. Партнеры должны мягко принять падающего, остановить его, вернуть в исходное положение. Упражнение делается до тех пор, пока не исчезает страх падения. Участники в круге тоже нуждаются в поддержке друг друга, особенно тот, на кого приходится основной вес падающего.

3. Упражнение «На пути к цели».

Цель: осознание необходимости преодолевать преграды на пути к цели.

Выполняется в парах. Каждая пара должна предоставить информацию о том, какие трудности возникли на пути героя, и как он достиг успеха. Информация подается в виде интервью, диалога или мини-рассказа. Героями выступают сказочные персонажи. Вначале в парах обсуждается образ героя, препятствия и пути преодоления их, феномен достижения успеха. Затем – презентация героя. Задача других участников - узнать о каком сказочном герое шла речь. Можно задавать уточняющие вопросы.

Обсуждение. В чем состоит главное жизненное приобретение героя? Какой урок он получил? Кто (что) помог (-ло) преодолеть трудности?

VI. Создание личной карточки.

Цель: Развитие навыка самопрезентации, осознание личностного ресурса, вклада в успех близких людей.

1. В театре каждый из вас переживет свой «Звездный час». И путь к успеху часто невидим за светом рампы, невидимы личные качества актера и работа людей, которые привели его к успеху.

Давайте создадим личную карточку и рисунками покажем:

- значимые личные качества;
- преодолённые преграды;
- значимые люди;
- если есть – девиз

2. Презентация.

Обсуждение. Что вы считаете самым важным из перечисленного? Что нового вы узнали друг о друге, благодаря презентации?

3. Знакомство с эмблемой театра.

Эмблема театра – маска. В древней Греции актеры использовали маски, а в Японии - их приносили зрители. Если зрителям в Японии хотелось заплакать, они закрывали лицо «трагической» маской, если засмеяться – «комической». В жизни мы также «надеваем маску», этой «маской» является выражение лица или грим. В народных традициях также используются маски, например, у шаманов. Шаманы разрисовывают лицо для определенного ритуала. Индейцы используют боевую раскраску для усиления внутреннего состояния действовать. Современная молодежь (панки, рокеры) создает для себя маски, используя грим. Маска выполняет функцию психологической защиты или символом принадлежности к какой-либо группе.

Мы с вами принадлежим театру. Я. Корчак в книге «Как любить детей» писал: «Ребенок – это сто масок, сто ролей способного актера».

Задание: Создать маску – символ успешности.

Материал: бумага, краски, ножницы.

1. Репетиция роли.

Создать сценарий роли или воспользоваться готовыми текстами - сценариями: «Оптимист», «Мудрость» (Б. Кован «Новые семена для посева»), «Людей неинтересных в мире нет...» (Е. Евтушенко) и др. Актеры выбирают текст, распределяют роли. Проводят репетицию.

2. Выступление. Остальные участники – зрители

Заключительное занятие.

Цель: рефлексия полученного опыта, анализ полученных фраз.

1. Знакомство с полученными фразами: «Я открываю свое сердце людям», «Мы в ответе за тех, кого приручили», «Я могу сказать «нет», если это необходимо», «Я позитивно оцениваю мир», «Видеть – это значит позволить миру быть таким, каков он есть», «Зорко одно лишь сердце – самого главного глазами не увидишь», «Если я родился, значит я нужен миру» и т.п.

Каждый выбирает наиболее значимую для себя фразу и складывает в личную копилку. Это кладезь мудрости, как «камни» из притчи.

Обсуждение. Довольны ли вы собранным кладом?

2. Пожелания на ладошке.

Цель: эмоциональная поддержка друг друга.

Обвести ладошку на листе бумаги. Участники должны на каждой ладошке написать слова пожеланий признаний, поддержки. Все участники группы обмениваются пожеланиями.

3. «Хочу вам сказать...»

Цель: заключительная рефлексия.

Предоставляется возможность поделиться мыслями и чувствами. Можно использовать свечу, передавая ее по кругу.

Тренинги помогают по-новому посмотреть друг на друга, создать доверительную комфортную обстановку, способствуют самовыражению, развитию фантазии и творческого потенциала.

Работы участников тренинга:

Даша Т.: «Актер не играет, он живет на сцене. Он отдает зрителям свою энергию, они же возвращают ее в три раза больше...»

Светлана Т.:

Что такое счастье?

Счастье – это не так сложно,
Ведь оно же должно быть
Общим для всех на свете.
Чтоб на всей большой планете
Не было ни одного,
Кто мог несчастным быть.
Чтобы каждый мог забыть
О печали и о горе,
И на мировом просторе
Все могли бы засмеяться,
Весело за руки взяться,
Прекратить все войны, ссоры
И друг другу помогать,
Никого не обижать,
И дарить друг другу радость,
Дружбу получать взамен.
И любовью наслаждаться,
И с упреком не встречаться,
Быть общительным и добрым
Не ругаться, не кричать.
Если быть злым и ворчливым,
То никто не будет знать,
Что такое в мире счастье.
«Почему»- спросите вы.
Потому, что если каждый

Будет злиться и кричать
Удовольствие от жизни
Кто же будет получать?
Если хочешь быть счастливым,
Не скучай ты и не злись,
Лучше всем дари улыбку,
Всех люби и все делись!
И тогда во всем-всем мире
Будет солнечно, тепло,
Радостно, а не тоскливо.
Вот что счастье, вот оно!

Ира Г.:

Просто дорога.

Дорога. Просто прямая дорога. По обочинам деревья, большие и маленькие. Солнце уже слегка начало заходить. От деревьев падают тени, холодные и равнодушные. Иду по этой дороге. Иду безнадежно. Иду, не зная куда. Наверняка в конце пути счастье... Закрываю глаза и ожидаю, что через мир зла и печали, грусти и зла, прорвется свет. Я увижу надежду в конце бесконечного горизонта. Я верю...

Я придумала тебя в один из многих печальных вечеров.

Я взяла чистый альбомный лист и написала на нем несколько слов.

Я написала грустно и смешно о том, как встречу Короля из сказки. О том, что, увидев меня, он потеряет покой.

А на другой стороне листа я нарисовала наш уютный дом,

На подоконнике кота,

А на крыльце мы сидим вдвоем.

Потом я взяла лист, сложила его, положила в конверт и запечатала, написав,

«Открыть после того, когда поймешь, что ты счастлива».

Сегодня я открою письмо самой себе.

Светлана, 11 кл.

В моей жизни была ситуация, когда я ни в ком не могла найти участия и помощи. Мне казалось, что люди ищут выгоду в дружбе или каких-либо отношениях со мной. Я не нашла поддержки в семье, это было самым плохим. Друзей я тоже в чем-то «не устраивала». Но жизнь и Бог показали мне, что нельзя поддаваться неудачам и неожиданным ударам. Я нашла одноклассника и взрослого, которые помогли мне. У меня снова проснулась вера в людей. Я стала с радостью встречать утро, пусть даже хмурое. Первый сон и первый подснежник тоже стали для меня по-детски радостным событием. Я поняла, что не имела права опускать руки, не имела права допускать мысль, что я никому не нужна и что меня никто не поддержит, не имела права думать о тьме, когда еще не постигла Свет.

Во всем есть смысл – и в неудачах и в успехах. Просто главное – простота и искренность, тогда успехов будет подавляюще больше, чем неудач. А все, что делается для вида, для чего-то временного и поверхностного – просто мишура.

Это я узнала от ребенка и от взрослого, а они точно не ошибаются, я в этом уже убедилась. *(Светлана Т.)*

Мысли о влиянии театра

Очень трудно жить, когда нигде и ни в ком не видишь поддержки. Успехи воспринимаются как должное, зато ошибки и неудачи сразу вызывают бурю эмоций. « Так нельзя, как не стыдно, хватит летать в облаках...»

Единая ошибка – и человек перестает быть особенным. А если попробовать кому-нибудь рассказать о своих тревогах и обидах, в ответ: « Хватит ныть, ты уже взрослая, должна понимать, должна себя переборщить.» А скажу, что устала, услышу: « Да отчего ты устала-то?! Еще не пожила толком, а уже устала!» Как обидно, ведь человек живет своими переживаниями, независимо от возраста они для него в данный момент очень важны. И трудны.

Раньше я боялась практически всего нового, переживала из-за трудностей. Но я научилась всему. По большей мере это произошло благодаря сцене.

Театр – это храм. В нем хранятся чувства людей. Когда человек, не обязательно профессиональный актер, выходит на сцену, он преображается. Его собственное «Я» отступает куда-то в глубины Души, а наружу выходит второе, сценическое. И человек не просто играет, он проживает свою роль. Его охватывают неведомые чувства, и он понимает, что был таким, но раньше это было скрыто.

Самое волнующее – выход. В costume, повторяя свои слова про себя, вижу сотни глаз, устремленных на меня. По коже пробегают мурашки, где-то в животе защекочет страх ... и я начинаю. Нет – все это слова, costume – это не то. Я начинаю чувствовать, как слова сами по себе текут неудержимым потоком, как на лице появляется то выражение, которое должно быть на лице моего персонажа, как руки сами делают нужные жесты. Я уже не я. Теперь я Лис из « Маленького принца», а потом, в следующий раз, я уже лукавый шутоморох из сказки « Про Федота-стрельца» Вначале это не чувствуется, но потом приходит ощущение сцены.

Когда я выхожу на сцену, я отдаю каждому зрителю частичку своего сердца, а зрители, в свою очередь, отдают частички своих сердец мне. И я чувствую, что мне нечего бояться, что все тревоги остаются в прошлом, все болезни и недуги излечимы.

Аплодисменты... А все, чего у меня сейчас нет, скоро появится. Но если не появится, все равно – жизнь прекрасна и неповторима. Переживая столько чувств, я учусь жить. Все плохое закончилось. Теперь у меня есть нечто большее...

Литература

- Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М.Феникс.2000.
- Беттельхейм Б. О пользе колдовства. СПб., 1982.
- Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя. М.,1996.
- Бурно П. Терапия творческим самовыражением. М.Медицина.1989.
- Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.,1967.
- Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. СПб.,1994.
- Гнездилов А.В. Дым старинного камина. СПб.,1996.
- Дженнинг С., Минге А. Сны, маски и образы. М.ЭКСМО. 2003.
- Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей М., 1986.
- Захаров А.И. психотерапия у детей и подростковМ.,1982.
- Зимбардо Ф. Застенчивость. М.,1991.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Сказки звездной страны Зодиакалии. СПб, 1997.
- Зинкевич –Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. Технологии института сказкотерапии. СПб. 2010.
- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.
- Лебединский В.В. и др. Эмоциональные нарушения у детей и их коррекция. М.,1990.
- Леви В.Л. Искусство быть собой. М.Знание.1991.
- Лопатина А., Скребцова М. Книга для занятий по духовному воспитанию. М.1997.
- Макшанов С., Хрящева Н. Психогимнастика в тренинге. СПб.1993.
- Мустакас К. Игровая терапия. СПб. 2000. Вестник психоанализа.
- Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М. КПА.1997.
- Обухова Л.Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. М.,1992.
- Пропп В. Морфология сказки. М., 1969.
- Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. ЛГУ, 1986.
- Родари Дж. Грамматика фантазии. М., 1978.

- Спиваковская А.С. Нарушение игровой деятельности. М., 1980.
- Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. М., 1990.
- Теория метафоры Прогресс. М., 1990.
- Станиславский К. Моя жизнь в искусстве. М.Искусство. 1970.
- Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Пер. с нем.-М. Генезис.1999.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.генезис. 1999.
- Теория метафоры Прогресс. М., 1990.
- Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. М., 1989.
- Эльконин Б.Д., Эльконина Л. Знаковое опосредование, волшебная сказка и субъективность действий. Вестник МГУ серия 14. Психология. 1993.
- Эриксон Э. Детство и общество. М., 1992.
- Юнг К.Г. Феменология духа в сказке. М., 1998.

Песочная терапия рассматривается в контексте сказкотерапии, во-первых, как среда для создания сказок и, историй и мифов, В песочнице происходит таинство мифотворчества и сказкотворчества. Во-вторых, песочница рассматривается, как посредник в установлении контакта с ребенком. В-третьих, играя в песок, создавая свой мир, свою сказку, ребенок чувствует себя настоящим волшебником. В-четвертых, игры в песочнице позволяют преодолеть комплекс «плохого художника». В-пятых, игра в песочнице не имеет методических ограничений, только общечеловеческие. В-шестых, картина на песке позволяет глубоко постичь мир другого. В-седьмых, инструкция, наделяющая ребенка ролью волшебника, позволяет перенести в песочницу эмоциональное состояние и найти созидательные пути его изменения.

Игра с песком как консультативная методика была описана английским педиатром Маргарет Ловенфельд в 1939 году, но принцип «терапии песком» был предложен К.Г.Юнгом.

К.Г. Юнг писал: «Часто необходимо разъяснение относительно неопределенного содержания, придавая этому видимую форму...

Часто руки знают, как решить задачу, с которой интеллект боролся напрасно».

Согласно Ж.Пиаже, игра – ведущий источник развития детей. Игра позволяет освободить внутренний потенциал, внутренние чувства и перенести их во внешнюю действительность. С помощью активного воображения и творческой символической игры создается мостик от бессознательного и сознательному, от умственного и духовного к физическому, от невербального к вербальному. С помощью фигурок ребенок (взрослый) создают «Свой Мир» или волнующую его историю, а специалист стремится найти истину, при этом не перестраивая картину, не изымая фигурки из песочницы, а с помощью вопросов помогает в решении проблемы. Во время диалога ребенка со специалистом и происходит коррекция вначале на песке, а потом и во внутреннем пространстве.

Благодаря песочной терапии мы имеем и прекрасную развивающую среду и работаем с явлением «переноса», «проекции» внутреннего мира. А это дает возможность работать в нескольких аспектах: проективной диагностики, психокоррекции и психотерапии, профилактики и в аспекте обучения (М.В.Кисилева Игры на песке. СПб «Речь», 2007).

Строя картины из песка, придумывая различные истории, в органичной для ребенка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние, улучшает самочувствие взрослых и детей. Метод песочной игры представляет собой одну из необычных техник аналитического процесса где происходит знакомство с самим собой. Строится волшебная страна чувств и магия дружбы..

Говорят, что путь, по которому должен следовать поток жизни, написан на песке...

Песок – великий Актер, способный сыграть множество ролей: возможности человека, его Память, роль разрушителя, перевоплотиться в субстанцию, из которой можно лепить, что только возможно. Игра в песок дает возможности человеку любого возраста пройти по спасительному виртуальному мосту от проблем к их решению. Песок – символ бессознательного, символ принимающего (напоминает маму). Это материнский символ. То, что на песке – сознательное.

Глубокая и всесторонняя интерпретация песочных картин иногда и необязательна. Достаточно того, что психолог выступает организатором среды, где ребенок чувствует себя комфортно, где у него есть собственное пространство, где он – Творец. Благодаря этому он может сам поработать со своей проблемой, поговорить «с самим собой». Реальное «проживание», «проигрывание», пересказ ситуаций с героями сказочных игр во время песочной терапии упрощает процесс понимания, усвоения, запоминания. Если ребенок играет роль Спасителя, он не просто предлагает выход из ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигур. Ребенок получает уникальную возможность посмотреть на эту ситуацию со стороны, по возможности изменить ее. Проанализировав работу ребенка, его поведение, на занятии можно планировать следующие так как в конце занятия становится понятным:

- на какую область психики ребенка следует обратить особое внимание при постановке песочных задач;

- на каком этапе решена проблема;

- какую позицию будет занимать психолог (активную или пассивную), в зависимости от потребности ребенка.

Данный метод хорошо подходит для детей, которые по какой-либо причине (психологической, поведенческой и др.) отказываются выполнять данные им задания в других видах продуктивной деятельности. Метод позволяет работать с любыми темами, например, игры на формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции, коррекции самооценки, адекватного отношения к себе и другим, коррекции страхов и тревожности и т.д.

В динамике развития сюжета обычно можно выделить три стадии: 1 – «хаос» - ребенок берет все подряд, сюжеты меняются на ходу; 2 – «борьба» - выделяются противоборствующие стороны, определяются конфликты, 3 – «переход к гармонии» - конфликты разрешаются, злодеи уничтожаются, добро побеждает. (Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития М.1997).

На наш взгляд наиболее предпочтительной техникой является техника «присоединения» к клиенту. Картина на песке содержит информацию о внутреннем и внешнем мире человека, позволяет увидеть проблемы, а главное – ресурсы. Эффект присоединения для специалиста заключается в том, что он, « следуя за клиентом» помогает осознавать ему ресурсные и проблемные места (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко. Чудеса на

песке. Практикум по песочной терапии. Институт специальной педагогики и психологии, 2007).

Психологический анализ композиции на песке возможен с точки зрения различных техник «активного воображения» К.Г. Юнга, классической Юнгианской терапии Доры Кальфф, интерпретации по методу Сказкотерапии, символдраматической интерпретации.

Метод песочной терапии не имеет возрастных ограничений. Замечательно работает в семейной терапии, групповой и индивидуальной. По завершении работы ребенок (взрослый) может придумать сказку, истории., стихи, нарисовать рисунки – приветствуется любое интерпретирующее самовыражение, так как творчество является одним из исцеляющих ресурсов нашей психики. Работа в песочнице базируется на процессах переноса и контрпереноса, куда включается и продукт художественного самовыражения – песочная композиция. Три важных элемента: песочница, игрушки, психолог дает 50% эффективности процесса коррекции, остальные 50% отдаются клиенту. Несмотря на простоту и доступность метода это глубокая и серьезная форма психотерапии, имеющая свои показания, к которым относятся: неврозы, повышенная тревожность,

низкая самооценка,

трудности во взаимоотношениях с окружающими,

стрессовые ситуации,(в том числе в семье)

кризисные ситуации,

расстройства настроения,

гиперактивность, нарушение внимания,

страхи, тики, заикание, навязчивости и др.расстройства,

задержки речевого и психического развития.

Метод позволяет:

-Развить позитивную «Я»-концепцию,

- стать более ответственны в делах и поступках;

-выработать большую способность к самовосприятию;

- овладеть чувством контроля;

-развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;

- повысить самооценку и веру в себя.

В работе со страхами песочная терапия, как часть сказкотерапии, очень эффективна, о чем свидетельствуют исследования, проведенные с детьми начальной школы и индивидуальные занятия с детьми разных возрастных групп.

СОХРАНИМ СЕБЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Литературные произведения о воспитании ответственности за слова, мысли и поступки.

Цель: привлечь внимание детей к тому, что хозяйственная деятельность людей влияет на качество окружающей среды, способствовать эстетическому и нравственному отношению к окружающему миру.

Стихи и другие литературные произведения используются не как фон или вспомогательное средство, а как предмет анализа диалога, направленного на раскрытие их смыслового содержания. Стихи можно использовать на любом этапе урока. Они выполняют познавательные, воспитательные и развивающие функции, способствуют гуманному отношению к природе, содействуют художественному освоению природной и социальной действительности, развитию гуманного отношения к природе, способствуют воспитанию эстетических и нравственных отношений учащихся, их творческой активности и умению выражать свое отношение к природе творческими средствами.

«Литературе так же нужны талантливые читатели, как и талантливые писатели. Именно на них, на этих талантливых, чутких, обладающих творческим воображением читателей, и рассчитывает автор, когда напрягает все свои душевные силы в поисках верного образа, верного поворота действия, верного слова. Художник-автор берет на себя только часть работы. Остальное должен дополнить своим воображением художник-читатель.»

С.Я.Маршак

Послушайте!

Речушка вдоль околицы текла...

Негромкая...

Но мы ее любили,-
Она ведь первую была для нас, и значит,
Лучшею на свете.
Сейчас в ней только хлам,
И ржавь, и слизь
Зеленая, и хвощ болотный вылез

Как будто люди целью задались
Убить ее...
И своего добились.

Вопросы для обсуждения

Почему речка стала «грязной»? Как можно помочь речке?
Составьте правила поведения у реки и нарисуйте условные знаки к ним.

Юноша и морские звезды

(Из Книги для занятий по духовному воспитанию. Лопатиной А., Скребцовой М. Т5.- М.1997)

Как-то раз на рассвете один старик шел по берегу моря. Вдали он заметил молодого человека, подбиравшего на песке морских звезд и бросавшего их в воду. Поравнявшись, наконец, с юношей, старик спросил его, зачем он это делает. Юноша ответил, что выброшенные на берег морские звезды умрут, если оставить их под лучами солнца. «Но ведь побережье тянется на многие мили и морских звезд миллионы, возразил старик – Что толку в твоих усилиях?»

Юноша взглянул на морскую звезду, которую он держал в руке, бросил ее в море и произнес: «Толк есть – для этой морской звезды и тех, кого я уже бросил».

Вопросы для обсуждения:

Были ли в вашей жизни моменты, когда кто-то отговаривал вас совершить доброе дело, но вы все-таки его совершили?

Что вы ответили бы на слова: «Всем все равно не сможете помочь, а если вы поможете нескольким, - это ничего не изменит в жизни других, так как всегда будет много несчастных и нуждающихся?»

Осколки доброты

Семья проводила выходной день на пляже. Дети купались в море и строили замки на песке. Вдруг вдалеке показалась маленькая старушка. Ее седые волосы развевались на ветру, одежда была грязной и оборванной. Она что-то бормотала про себя, подбирая с песка какие-то предметы и перекладывая их в сумку. Родители подозревали детей и велели им держаться подальше от старушки. Когда она проходила мимо, то и дело нагибаясь, чтобы что-то поднять, она улыбнулась семье, но никто не ответил ей на приветствие. Много недель спустя они узнали, что маленькая старушка всю жизнь посвятила тому, чтобы подбирать с песка осколки стекла, которыми дети могли порезать себе ноги.

Вопросы для обсуждения:

Почему старушка посвятила свою жизнь этому занятию?

Были ли в вашей жизни случаи, когда вам не сразу понравился человек, потому что он отличался от других (плохо одет, некрасивый и т.п.), а потом вы изменили свое отношение к нему, узнав что-то хорошее о нем?

Представьте, что старушка из притчи была доброй волшебницей, превращающей все найденные на пляже стеклышки в настоящие осколки доброты. Придумайте сказки о людях, нашедших эти осколки. А если осколки доброты оказались в вашей семье и каждый получил особый подарок, чтобы получили члены вашей семьи?

А.Фет

Учись у них – у дуба и березы.
Кругом зима, жестокая пора!
Напрасные на них застыли слезы,
И треснула, сжимается кора.

Все злей метель и с каждой минутой
Сердито рвет последние листья.
И за сердце хватает холод лютый;
Они стоят, молчат; молчи и ты!
Но верь весне, Ее промчится гений,
Опять теплом и жизнью дыша.
Для ясных дней, для новых откровений
Переболит скорбящая душа.

В. Лаврина

Я сорвал цветок –
Он завял,
Я поймал бабочку –
Она умерла.
И я понял –
Прикоснуться к Красоте
Можно только сердцем.

Для того чтобы понять себя, пообщайся с камнем в горах...

Даже твое молчание
может стать частью молитвы.

Для того, чтобы понять себя,
Нужны молчаливые дни.

Заклинание с полюса

М.Дудин

Берегите Землю!
Берегите.
Жаворонка в голубом зените,
Бабочку на стебле повилики,
На тропинке солнечные блики,
На камнях играющего краба,
Над пустыней тень от баобаба,
Ястреба, парящего над полем
Ясный месяц над речным покоем,
Ласточку, мелькающую в жите,
Берегите Землю!

Берегите,
Чудо песен
Городов и весей,
Мрак глубин и волю поднебесий,
Старости последнюю отраду –
Женщину, бегущую к детсаду,
Нежности беспомощное пенье
И любви железное терпенье.
Берегите молодые всходы
На зеленом празднике природы,
Небо в звездах, океан и сушу,
И в бессмертье верящую душу,-
Всех судеб связующие нити,
Берегите Землю.

Берегите
Времени крутые повороты,
Радость вдохновенья и работы,
Древнего родства живые свойства,
Дерево надежд и беспокойства,

Откровение Земли и неба –
Сладость жизни, молока и хлеба.
Берегите доброту и жалость,
Чтоб они за слабого сражались.
Берегите будущего ради
Это слово, из моей тетради
Все дарю!
И все от вас приемлю.
Только
Берегите эту Землю!

Росинка

Росинка дрожала
на тонком листке.
Речонка дышала
Шурша в тростнике.
В росинку гляжу я,
И вижу, что в ней
Играет, ликуя,
Так много огней.
Зеленый и синий,
И красный горят,
И белый, как иней,
И светлый, как взгляд.

Все краски люблю я,
Пленительный вид,
Нежней поцелуя,
Росинка горит.
Дан миг ей лишь краткий,
Исчезнет потом.
Но лист ей, украдкой,
Здесь выстроил дом.
Их еле заметишь,
Так малы они.
Но где же ты встретишь
Такие огни?

Задание:

Придумать сказку о росинке, о путешествии росинки по небу, или сказку о том, чтобы не исчезнуть от жары росинка спряталась в листочке или лепестке какого-нибудь цветка.
Нарисовать какими цветами раскрасило солнце росинку.

И. Бунин

Перед закатом набежало

Над лугом облако – и вдруг
На взгорье радуга упала
И засверкало все вокруг.

Стеклянный, редкий и ядреный,
С веселым шорохом спеша,
Промчался дождь, и лес зеленый
Затих прохладой дыша.

Вот день! Уж это не впервые:
Прольется – и уйдет из глаз...
Как эти ливни золотые,
Пугая, радовали нас!..

Нарисовать тест «Человек под дождем»

Рыжая дворняга

Э. Асадов

Хозяин погладил рукою
Лохматую рыжую спину:
- Прощай, брат! Хоть жаль мне,
не скрою,
Но все же тебя я покину.
Швырнул под скамейку ошейник
И скрылся под гулким навесом,
Где пестрый людской муравейник
Вливался в вагоны экспресса.
Собака не взвыла ни разу,
И лишь за знакомой спиной
Следили два карие глаза
С почти человеческой тоскою.
Старик у вокзального входа
Сказал: - Что? Оставлен, бедняга?
Эх, будь ты хорошей породы...
А то ведь простая дворняга!
В вагонах, забыв передряги,
Курили, смеялись, дремали...
Тут, видно о рыжей дворняге
Не думали, не вспоминали.
Не ведал хозяин, что где-то
По шпалам, из сил выбиваясь,
За красным, мелькающим светом
Собака бежит, задыхаясь!
Споткнувшись, кидается снова,
В кровь лапы о камни разбиты,
Что выпрыгнуть сердце готово
Наружу из пасти раскрытой!
Не ведал хозяин, что силы
Вдруг разом оставили тело,
И, стукнувшись лбом о перила,

Собака под мост полетела.
Труп волны снесли под коряги...
Старик! Ты не знаешь природы:
Ведь может быть тело дворняги,
А сердце – чистой породы!

Как нарисовать птицу

Сперва нарисуйте клетку
С настежь открытой дверцей,
Затем нарисуйте что-нибудь
Красивое и простое,
Что-нибудь очень приятное
И нужное очень
Для птицы;
Затем в саду или в роще
К дереву плотно прислоните,
За деревом спрячьтесь,
Не двигайтесь
И молчите.
Иногда она прилетает быстро
И на жердочку в клетке садится,
Иногда же проходят годы –
И нет
Птицы.
Не падайте духом,
Ждите,
Ждите, если надо, годы,
Потому что срок ожидания,
Короткий он или длинный,
Не имеет никакого значения
Для успеха вашей картины.
Когда же прилетит к вам птица
(если только она прилетит),
Храните молчание,
Ждите,
Чтобы птица в клетку влетела,
И когда она в клетку влетит,
Тихо кистью дверцу закройте,
И, не коснувшись ни перышка,
Осторожно клетку сотрите.
Затем нарисуйте дерево,

Выбрав лучшую ветку для птицы,
Нарисуйте листву зеленую,
Свежесть ветра и ласку солнца,
Нарисуйте звон мошкары,
Что в горячих лучах резвится,
И ждите,
Ждите затем,
Чтобы запела птица,
Если она не поет –
Это плохая примета,
Это значит,
Что ваша картина
Совсем никуда не годится;
Но если птица поет –
Это хороший признак,
Признак, что вашей картиной
Можете вы гордиться
И можете вашу подпись
Поставить в углу картины,
Вырвав для этой цели
Перо у поющей птицы.

Жак Превер

У каждого цветка, у каждой формы жизни,
И даже у разбросанных камней
Есть скрытая мораль, Я видел, как они
Страдают, как живут, как душу
Наполняют смыслом.

Вильям Вордсворт, Избранное (1965)

Терапия сказкой

У слова СКАЗКА потрясающее значение:

С – сила;

К – движение Души и огня, победа мысли над смертью, над законом без подлости;

А – элитарность, женственность, предлог от, для;

З – супермудрость, интеграл, кобра в атаке;

В итоге СКАЗКА – дважды усиленная супермудрость смысла и передача ее движением Души.

Л.Б.Наровчатская

Экологические сказки – это полет фантазий учеников. Они отправляются в свободное плавание не только в сфере экологии, но и в литературе. Считаю, что именно сказки являются более доступной версией того, что хорошо и плохо для младших школьников, а для старших - еще одну встречу с детством.

Занятие по методу песочной терапии

*«Обиды записывайте на песке,
Благодеяния вырезайте на мраморе»*

Пьер Буаст

Разминка . Сегодня мы совершим путешествие в волшебный сказочный мир на песке. Песок – великий актер и он может сыграть любую роль. Пространством песочницы руководит песочный человечек. Он наблюдает, помогает, проводит в удивительный сказочный мир. Для каждого из нас им приготовлен сюрприз. Мы найдем его и расскажем, что это для нас.
(Рассказ по кругу).

Создание сказочного пространства. Эмблема. С помощью ниток создаем узор – символ группы.

Психолог. Волшебный песочный человечек расскажет историю о волшебной стране.

Давным-давно были времена, когда здесь была большая страна. Сейчас ее уже нет. Люди были счастливыми, добрыми, умными. Они берегли реки и моря, землю, растения и животных. Сады давали столько плодов, что их посылали в разные страны. В этой стране процветали наука и культура . Люди верили своим правителям, ведь они тоже были умными , счастливыми и даже романтичными. И вот однажды пришел правитель, который не очень верил в прекрасное и доброе. Он все время сомневался и боялся, что люди догадаются, что у него в «слугах» нехорошие советчики: сомнение, зависть и страх. Конечно у него были и сторонники и противники. Его сторонники силой стали доказывать свою правоту в делах. Это вражда утомляла людей настолько, что они перестали заниматься строительством домов, посадкой деревьев и выращиванием овощей и фруктов. Не хватало на это времени. Люди устали от ссор и обид. Страна пришла в запустение. Что же делать, если отсюда ушли люди ? Видите ничего не осталось. Один песок. Песочный человечек подумал, что только люди с добрым сердцем, а это, конечно, дети, способны создать новый мир. Но мы ведь разные. Кто-то из нас мечтатель, кто-то реалист, кто-то любит строить дома, а другие создавать прекрасный ландшафт. Сейчас мы разделимся на команды и попробуем построить новую страну.

2 команды занимают места у песочниц. Почувствуем тепло и энергетику песка. Давайте составим рассказ о том, что мы построим на песке, кто здесь будет жить. Возродиться ли город счастья?

Обсуждаем план построения страны счастья.

После построения.

Вам нравится картина? Всего ли на ней достаточно, хотели ли бы вы что-то добавить? Есть ли секреты, о которых можно рассказать? Кто здесь живет, как чувствуют себя люди? Что с ними происходит? Какой правитель правит страной?

Вопросы для обсуждения:

Что нужно сделать для того, чтобы все люди стали счастливыми?

Правда ли, что когда мы вместе думаем о том, чтобы люди стали счастливыми наши мечты и желания сбываются?

Расскажите о том, как сложится судьба этой страны?

Согласны ли вы с тем, что способность понимать, принимать и прощать других людей способствуют сохранению мира и здоровья?

Рефлексия занятия

Дети, вы смогли возродить исчезнувшую страну, оживить жителей и помирить всех. Это настоящее волшебство! Расскажите, как вам удалось, что вы при этом чувствовали.

А теперь положим наш волшебный узор – талисман на лист ватмана и раскрасим его.

Окружим узор обведенными ладошками. Наш талисман теперь поможет сохранить добрые отношения между нами не в сказочном, а в реальном мире.

Спасибо за работу. Я люблю Вас!

Изготовление волшебной краски:

Чтобы с легкостью выходить из всех ситуаций и невзгод соединим воду с мукой, доводя до эластичной консистенции, перетирая комочки, вместе с комочками избавимся от ссор и обид.

Пусть в нашей жизни все течет, как по маслу. Добавим несколько капель масла.

Чтобы склеивались разбитые отношения добавим немного клея.

Можно рисовать и акварельными красками пальцами.

Сказочная драма (Тренинговое занятие)

Инструкция

1. У каждого человека есть недостатки. Относиться к ним можно по-разному: некоторые из всех сил пытаются с ними бороться, как будто они – злейшие враги, некоторые принимают свои недостатки как естественную и гармоничную часть самого себя. Задумаемся над словом «недостатки». Легко можно увидеть, что оно вовсе не означает «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то, чего недостает. Фразы можно изменить, например, вместо фразы «Я-ленивый» удобнее сказать: «Мне не достает трудолюбия»; «Я – робкий, застенчивый» легко переформулировать так: «Мне не хватает

уверенности в себе, решительности». Отсюда ясно, с чем нужно работать и что развивать в себе. И это продуктивнее, чем бороться с негативными качествами.

Предлагаю вам минуту, чтобы выбрать то качество, которое по вашему мнению развито у вас недостаточно. Вслух произносить его необязательно, достаточно кивнуть, когда определитесь с ним.

Последняя фраза предназначена для тех, кто пока еще не готов к открытому самоопределению. После получения вербальных и невербальных ответов можно продолжать игру.

2. Вспомните, пожалуйста, сказочного героя, который в полной мере обладает тем качеством, которое вы хотели бы воспитать в себе. Необязательно, что этот герой – положительный персонаж. Важно, чтобы то, чего вам не хватает у него было бы в достатке.

Это задание более сложное, чем первое. Иногда, особенно взрослые, не могут подобрать нужный персонаж (возможно сказки перестали читать). Можно согласиться на выбор литературного героя или киногероя. Но лучше остаться в рамках сказочной тематики.

Итак, вы выбрали для себя сказочного героя? Кому это не удалось? Те кому это не удалось сделать, желаете ли взять помощь группы?

Этот вопрос нужно задать обязательно, поскольку вначале было обещано, что свой недостаток озвучивать необязательно. Здесь же по ситуации это сделать придется.

Получив согласие участника, психолог (ведущий) предлагает качество, которого по его мнению не достаёт. Остальные участники предлагают имя героя, которому присуще это качество.

После этого по кругу присутствующие называют имя персонажа. Качество, на основании которого выбран персонаж не объявляется..

Ведущий может повторить сказочных героев.

3 .Распределение по командам.

Распределение по командам можно проводить любым случайным образом: по расчету номеров, по цвету одежды, по другим внешним признакам. Можно распределить, исходя из тактических соображений и желая объединить в подгруппы людей недостаточно общающихся друг с другом до сего момента. В команде желательно участие 4-5 человек.

4 .Главное.

Каждая команда – театральная группа. Через 20 минут театральные группы покажут спектакль. Роли уже заданы, неважно, что в одной команде будут два одинаковых героя. Это еще интересней. Важно, чтобы герой как можно ярче проявил качество, которое было задано вами.

Тема спектакля...

Ведущий определяет тему в зависимости от конкретной ситуации: «Новый год», «День знаний», «День рождения», «Любовь» и т.п. Возможно соединение нескольких тем.

За 20 - 30 минут можно создать яркое произведение.

Обсуждение проводится после того как выступили все труппы. Вначале задаются вопросы первой труппе...

Вопросы:

Как проходил процесс создания спектакля?

Сложно было ли найти идею, объединяющую таких разных героев?

Удалось ли актерам не только сыграть героя, но и продемонстрировать нужное качество?

Какие чувства вы испытывали к герою так не похожего на вас?

Понравилось ли вам играть чувство, которого не хватает, как вам кажется, у вас?

Упражнение дает возможность глубокого осмысления участниками группы своих недостатков и достоинств, способствует развитию навыков рефлексии, уточнению Я-образа, выработке позитивного самоотношения. *(В конце игры практически никто не скрывает задуманное качество).*

Проиграв новую роль, «примерив» непривычное качество у участников возникает, как правило, желание перенести этот опыт в жизнь, некоторые понимают, что выбранное качество настолько чуждо ему, что мешает проявлению его подлинному Я, и человек отказывается от желания развивать это «достоинство». Многие считают, что освоение новых ролей – это механизм развития личности: проигрывая ту или иную роль, можно развить у себя нужное качество.

Упражнение может быть использовано для развития самопознания.

Техники арттерапии в психокоррекции и психотерапии

Спонтанное рисование.

Процедура: взять лист бумаги, выбрать формат: вертикальный или горизонтальный, форма может быть квадратной, прямоугольной, треугольной, круглой.

Под спокойную музыку создается ощущение, что рука «рисует сама». Рисунок можно дополнить аппликацией из вырезок, природными материалами.

Рисунок – это возможность, прежде всего, слышать себя, а потом и других. Спонтанный рисунок – возможность выразить свои чувства на бумаге, отыграть агрессию, освободиться от негативных чувств (например, депрессивных), снять психологическое напряжение, актуализировать внутреннее чувство меры.

Материалы и предметы: краски, карандаши, бумага, картон, клей, старые журналы, природные материалы, магнитофон, кассеты.

Условия проведения: ограничений во времени и средствах самовыражения не предусматривается. Каждый человек самостоятельно выбирает время окончания работы, опираясь на внутренние ощущения завершенности.

Обсуждение: важно поделиться чувствами (человек в обсуждении начинает познавать миры, свой собственный и другого). Вырабатывается способность в концентрации внимания, стабилизируются эффекты возбуждения и торможения, приобретаются навыки коммуникации.

2 этап.

Подобрать соответствующие настроению работы стихи, афоризмы и т.п.

Сочинить историю о художнике, нарисовавшем картину, то есть о себе, осмысливая жизненный путь и опыт.

Подобрать музыку.

Таким образом рождается Творец, создающий мир.

Техника спонтанного рисования может проходить со сказкотерапией с музыкальным сопровождением.

Сказка (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева).

Когда-то давным-давно на этой планете ничего не было. Не было ни равнин, и лесов и полей, реки озер, морей и океанов. Не было травы и деревьев, животных и людей. Даже солнце, месяц и звезды не светили здесь. Для кого-то эта планета показалась бы унылой и безжизненной, кто-то бежал бы оттуда, думая, что ничего сделать невозможно. Но на самом деле, огромную силу таила в себе эта планета для того, кто умеет увидеть в белом листе тайну. И пришел на эту планету Творец, каждой клеточкой тела своего он ощутил потенциал «белого листа», и было у него множество средств, чтобы сделать видимым для всех тайны этой планеты. И зажег он на небе солнце, месяц и звезды, и создал он условия на планете, пригодные для жизни. Населил планету разнообразными существами. И радовались они тому, что могут видеть и быть видимыми...

Обсуждение:

Что создано на картине;

Какие миры мы создаем;

Пригодны ли эти миры для жизни, какие перспективы у жителей планеты.

Резюме: это и есть проявление того, что человек строит внутри и вокруг себя. Техника дает возможность для осознания своих скрытых созидательных сил и пути их применения на практике, либо обнаружить в себе разрушительные силы и задуматься, каким образом использовать свой потенциал.

Рисование «волшебными красками».

Рецепт изготовления красок: 2 столовые ложки муки смешать с 1.5 столовыми ложками соли, добавить третью часть чайной ложки подсолнечного масла и чуть-чуть воды. Замесить. Постепенно тесто разбавлять водой (до густоты теста для блинов), затем добавить 2 столовые ложки клея ПВА. В тесто добавляется гуашь нужного цвета. В процессе рисования краски не размазываются, а выливаются на картон. Так создается объем.

Будем помнить о мире, в котором мы появились на свет, о «хлебе насущном» и «соли жизни», об «умасливании дел» и «склеивании ситуаций». Вспомним сказку, как принцесса не побоялась сказать отцу-королю, что она любит его, как соль в еде.

Мир, который мы создаем не может быть черно-белым. Он цветной, многогранный, искрящийся.

Краски можно использовать для декораций или тем для сочинения историй и рассказов.

Сказка (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева).

Жила давным-давно на свете одна добрая волшебница, Уж не буду рассказывать о всех ее чудесных делах и подвигах, скажу только, что она очень хотела, чтобы люди стали добрее и научились доброму волшебству. Но люди мечтали повелевать другими, забывая о доброте, ссорились и воевали друг с другом. Конечно, это очень печалило волшебницу. Долгими вечерами, глядя на огонь в камине, она размышляла о людях и о том, как помочь им лучше понимать друг друга. И вот однажды решила понять причину непонимания и ссор людей и посмотреть на мир глазами одного самого неуживчивого и вздорного короля.

Она прочла заклинание и ... очутилась на месте ворчливого короля. Что тут началось! Ей казалось, что она сидит на самом неудобном тронном кресле, на ней самая неприятная в мире одежда. И вокруг нее бродят самые несимпатичные в мире люди! Ну как тут можно быть добрым! Но самое главное – весь мир вдруг потерял краски и стал черно-белым! Несколько минут на месте вздорного короля привели волшебницу в самое скверное расположение духа. Даже яркие языки пламени в камине показались ей какими-то скучными и блеклыми.

«Да, - начала размышлять волшебница, придя в себя, - если видеть все черно-белым и противным, как можно сохранить в своем сердце Любовь и Доброту! «Что же делать?!» И вдруг волшебницу осенило: «А добавлю ка я в жизнь этого вздорного короля красок!» Дни и ночи трудилась волшебница над рецептом волшебных красок, способных менять картину мира и делать сердца людей добрее. Она понимала, что у красок должна быть прочная основа из того, что является для человека самым необходимым. Она пустила по свету своих помощников, которые задавали людям один вопрос: «Что вам нужно, чтобы быть счастливыми?»

По-разному отвечали люди на этот вопрос, Одни говорили, что хотят всегда быть сытыми и здоровыми; другие – что желают познать сокровенные тайны жизни; третьи мечтали, чтобы у них в жизни все шло «как по маслу»; для четвертых было важно научиться быть гибкими и текучими, как вода, чтобы с легкостью «утекать» из любых жизненных невзгод; а пятые желали «склеить» разбитые отношения. . .

«Пожалуй, я смогу им помочь,- размышляла волшебница. – В основу для красок я положу муку, чтобы люди были всегда сыты и здоровы; потом я добавлю соли, чтобы люди могли узнать тайны жизни; затем я капну масла, чтобы дела у людей шли удачно; замешу волшебное тесто и буду постепенно разбавлять его водой, тщательно перемешивая, перетирая комочки между пальцев, чтобы не было в жизни людей обид и ссор. А когда мое волшебное тесто станет достаточно жидким, таким, из которого я могла бы выпечь чудесные оладьи, вот тогда-то я добавлю туда особого клея! Чтобы склеивались разбитые отношения, чтобы склеивались дела и добрые начинания.»

Волшебница изготовила чудесное тесто, разлила его по горшочкам, и стала добавлять в каждый горшочек краску. Стоит ли говорить, сколько помощников было у нее! Небо прислало ей голубой цвет, лес – зеленый, огонь - красный. Солнышко позолотило один из горшочков, а радуга – сразу семь! Вскоре на столе у волшебницы стояли волшебные краски.

Что же было дальше, спросите вы. А дальше волшебница и ее помощники стали обходить жителей этой страны и учить их смешивать волшебные краски и рисовать ими. И даже вздорный король научился этому. Правда, сначала он ворчал, не доверяя волшебнице, но потом процесс создания красок его захватил. А когда он стал рисовать ими, его вздорность растворилась – ведь он стал видеть мир в цвете. Трон сразу стал удобным, королевская одежда приятной, а придворные показались ему милыми и интересными людьми. С тех пор и существует секрет волшебных красок. А те, кто приготовят их вместе, смогут создать настоящую волшебную страну».

Техника «мертвой»и «живой» воды

«Мертвая вода» растворяет все, что тормозит развитие человека. «Живая вода» дает новые силы для созидания.

Выполнить рисунки на темы:

«Это мне бы хотелось убрать из своей жизни»

«То, что мешает мне чувствовать себя спокойно»

«Мои оковы»

«Что я вижу через розовые очки»

«Заколдованный».

Участники рассказывают о своих рисунках, о том, от чего бы хотели избавиться, что желают полить «мертвой водой».

Предлагается сжечь рисунки. То есть сжечь то, что мешает. В каждое движение при сминании рисунков вкладывается мысль об освобождении от разрушительных тенденций. Все заливается символической «мертвой водой». Все, что мешало превращено в пепел, «мертвая вода» сделала его безопасным (нейтральным). Когда-то пепел был переживанием, теперь он стал жизненным опытом, а осмысленный опыт может стать прекрасным удобрением для роста новых идей и начинаний. Кроме того, пепел полезен земле. Он послужит удобрением для новых созидательных тенденций.

Участникам предлагается семена (рис, травы, пшеница и т.п.)

Ведущий: «В ваших руках сейчас зернышко, семя, из которого вырастет новая жизнь и возможности. Подумайте, помечтайте о том, чтобы вам хотелось делать полезного в жизни. Представьте исполненным ваше желание... А теперь я прошу подойти к ящику с землей и посадить свои зерна». Полить «живой водой». «Живой водой» полезно умыться. Теперь пепел удобряет землю.

Ведущий: «Дорогие волшебники! Сегодня удивительный день. Мы не просто нарисовали и осознали то, что мешает нам созидать, мы превратили это в пепел. Но не просто развеяли пепел по ветру, а нашли ему важное применение. Сегодня мы посадили зерна и полили их «живой водой». Будем доверять естественному процессу прорастания зерен. Не будем поддаваться суете и торопиться. Закон жизни, закон созидания гласит: «На доброй земле обязательно будут всходы». Мы умылись «живой водой» и заберем это чудесное ощущение с собой из сказочной страны».

Одно мгновение терпенья
Может отвратить большое несчастье;
Одно мгновение нетерпенья
Может разрушить всю жизнь.

Китайская мудрость

Всему существует пора и время
Для всякого назначенья под небом;
Время рождаться и время умирать
Время выращивать и время собирать
То, что выращено,
Время разрушать и время строить;
Время плакать и время смеяться;
Время горевать и время танцевать;
Время разбрасывать камни и время
Собирать камни;
Время обниматься и время
Удерживаться от объятий;
Время получать и время терять;
Время хранить и время бросать;
Время разрывать и время сшивать;
Время молчать и время говорить;
Время любить и время ненавидеть;
Время войны и время мира,

Екклесиаст 11, 1 – 8

Я – часть моря и звезд,
Ветров Юга и Севера;
Гор, Луны и Марса,
И веков, посылающих меня вперед!
Эдвард Х.С. Терри

Если планеты в злом сочетании,
Тогда расстраиваются странствия,
Тогда какие бедствия! И какие знамения!
Какие волнения! Какое яростное море!
Землетрясение! Бушевание ветров!
У.Шекспир

Когда твое тело избороздят
Глубокими следами сорок зим,-
Кто будет помнить царственный наряд,
Гнушаясь жалким рубищем твоим?

И на вопрос:»Где прячутся сейчас
Остатки красоты веселых лет?» -
Что скажешь ты? На дне угасших глаз?
Но злой насмешкой будет твой ответ.

Достойней прозвучали бы слова:
«Вы посмотрите на моих детей,
Моя былая свежесть в них жива,
В них оправданье старости моей!».

Пусть с годами стынувшая кровь,
В наследнике твоём пылает вновь!
У.Шекспир. Сонет № 2 . пер. С.Я.Маршака

Про черный день, когда моя любовь,
Как я теперь, узнает жизни бремя,
Когда с годами оскудеет кровь
И гладкое чело изрежет время,

Когда к обрыву ночи подойдет
Пройдя полкруга, новое светило,
И потеряет краски небосвод,
В котором солнце только что царило, -
Про черный день оружие я припас,

Чтоб воевать со смертью и забвеньем,
Чтобы любимый образ не угас,
А был примером дальним поколениям.

Оружье это – черная строка.
В ней все цвета переживут века.
У.Шекспир, Сонет № 63.

Путешествие по стране «Математика»

**Цель: развитие творческих способностей;
Коррекция внимания;**

1. Ритуал входа. « Волшебный цветок».

2. Сегодня три дороги приведут нас в волшебную страну «Математику», где живут необыкновенные жители. Нам предстоит удивительные встречи с ними и приключения. Все они будут связаны с математикой. Страна эта небольшая, но очень красивая. Жители этой страны живут в своих замках. Познакомимся с ними: Граф плюс, Маркиз Минус, Барон Деление, Король Равно. А в этом удивительном замке живут цифры. Они свободно перемещаются по стране и могут стать гостями в любом замке. Жители этой страны живут весело и интересно. Иногда они устраивают себе дни отдыха, как сегодня, и развлечения. Посмотрите, какая интересная дама. Это единица. Тоненькая, стройная, уверенная и независимая. Как настоящая дама, на прогулку она вышла в шляпке. Интеллигентная дама обязательно надевает шляпку.

Ваня. - И обязательно берет зонтик . Интеллигентная дама ходит с зонтиком даже если нет дождика.

Нужное замечание. И так, важная дама остановилась около озера, любуясь красотой.

Наклонилась Единичка руки помыть, да ключ от дома и потеряла.» Эх! Придется теперь работать, примеры решать, чтобы Принцесса –лягушка ключ вернула». И вдруг увидела лебедь грациозную. «Кого-то она мне напоминает»,- подумала Единичка и решила спросить у своих друзей. Оглянулась – никого нет. Куда все подевались?

Думала она думала и решила идти к детям. «Только дети могут мне помочь отыскать все цифры и ключ вернуть».

Ваня – Лебедь похожа на цифру 2. Особенно, когда она была маленькая. Правда она и сейчас похожа, только стала очень важной. Двойка дружит с Единицей и Тройкой.

Настя – Тройка на нашей картине улетела и стала облачком, вот хитрая какая, думала, что мы ее не увидим.

Даша. Смотрите нолик с шариком. Наверно, он тоже хочет на облачке полетать.

Знаете, дети, у нолика есть замечательная песенка:

«Я собою так хорош,

Я на солнышко похож, И на бублик и на шарик,

Я известная личность, меня вы найдете в круглом окошке, в колесе, во всем круглом и даже значительном.»

Люда. Когда нолик был маленьким он был не таким, как сейчас, Потом он ел много каши и стал умным и красивым.

А есть некрасивые цифры? Худенькие цифры тоже привлекательные, например, 1,4, 7.

Ваня. Например, цифра 4 похожа на стульчик

А цифра 7 особенная, о ней есть стихотворение:

«Семицветный мостик свой,

Кто раскинул над рекой?

Это радуга-дуга

Засверкала в облаках.

Ее краски – цифра 7,

Подарила щедро всем,

Чтобы люди не грустили,

Чтобы красоту ценили».

А где вы еще встречаетесь с цифрой 7?

Дети: 7 дней в неделе, 7 нот.

Давайте нарисуем радугу. Какой ваш любимый цвет?

Обсуждение.

Помните, дети, единичка уронила ключ от замка цифр, а ведь фея цифр давно нас ждет. Какую же загадку даст нам принцесса-лягушка?

А вот она на камне записана:

«Верная дорога та, где ответ не самый маленький и не самый большой»

Дети решают примеры на карточке.

Ключ – цифра 6.

Нас ждет фея на урок сложения и вычитания. Все ответы мы отнесем в их резиденции.

Решение примеров и веселых задач на карточках.

Занятие заканчивается . «Волшебный цветок» дает вам силы и удачу.

Решение сказочных задач

Цель: сбор психодиагностического материала, развитие творческого мышления, развитие воображения.

Цель сказочной задачи: стимулирование процесса «генерации идей» для разрешения непростых жизненных ситуаций, поиск большего количества потенциальных решений.

В творческое мышление входит умение находить оригинальные, свободные от стереотипов решения различных задач. Достигать результаты с наименьшими энергозатратами и большей радостью, понимать множественность первопричин и последствий ситуаций, поступков и решений.

Задача: проецирование сказочной задачи на свой жизненный опыт (важно: сказочная задача не имеет единственно правильного решения).

Пример:

« В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь. И была у него дочь царевна-красавица. Всем хороша, да вот беда – ни разу в в своей жизни она не улыбнулась и не рассмеялась. За что прозвали ее люди Несмеяной. Что только царь не делал, чтобы развеселить царевну! И артистов-скоморохов приглашал, и фокусников заморских – ничего не помогало.

Почему же не смеялась царевна? (Обсуждение)

Психологический вопрос в сказке: «Что вас огорчает, есть ли в вашей жизни стрессогенная ситуация?»

Ответы самые разнообразные: ссоры родителей, одиночество, веселят не искренно, не от души, тяжело больна и т.п.

В ответах содержится проекция травмирующих ситуаций, следовательно, уникальная проективная диагностическая информация для работы психолога.

С помощью задачи можно строить не только проективную диагностику, но и коррекцию, поскольку следующий вопрос может быть таким: «Что можно сделать, чтобы царевна рассмеялась? Ведь в сказочной стране доступны любые средства.

Желательны следующие требования:

1. Задачу ставит сказочный герой: фея, Страж Сказочных Ворот, Волшебник, ведущий и т.д.

2. Сказочная задача – испытание. Например, Страж может спросит :»Хочу я проверить тех, кто пришел в сказочную страну. У нас много непростых ситуаций, нужно быть замечательными придумщиками, чтобы найти выход. «Ехал Иван-царевич по чистому полю, видит – камень стоит, от камня три дороги расходятся и надпись на камне : направо пойдешь – коня потеряешь, налево пойдешь – сам погибнешь, прямо пойдешь – ничего не найдешь». Может быть и иная задача. Какую дорогу выбрал Иван-царевич, почему?

Выбор детей. Чаще «Направо пойдешь – коня потеряешь». В сказке всегда есть помощники, которые помогут достичь цели. Изобретательные дети выбирают «Прямо пойдешь – ничего не найдешь» . Он «Ничего» не найдет, так как не ищет «Ничего», зато найдет многое другое.

3. Ситуация не должна иметь «правильного» ответа(правильный ответ известен только ведущему).

4. Образы, герои и события задачи должны быть интригующими для ребенка.

5. Ситуация может содержать актуальную для ребенка проблему («зашифрованную в образном ряде сказки):

Преодоление препятствий (если есть проблема нерешительности, страх проявить себя), взаимопомощь и взаимодействие (если не отработан эгоцентризм), самоорганизация своих действий (недостаточное внимание и организация).

6. Ситуацию лучше построить и сформулировать так, чтобы побудить ребенка самостоятельно предложить и проследить причинно-следственные связи (откуда и почему это явилось, что происходит, Зачем это нужно, что будет, если произойдет и т.п.).

Процесс придумывания сказочных ситуаций

Решил Иван-Царевич поступить на службу к Бабе-Яге чтобы заработать Меч-Кладенец. А Баба-Яга хитрой была и всем, кто на службу к ней поступал, она задачи придумывала. Какое задание придумала она Ивану-Царевичу?

Иван-царевич решил Белый свет повидать. По дороге всю еду съел, одна горбушка осталась. Вдруг видит идет Старичок-Лесовичок. Что делать Ивану-Царевичу? Что с ним будет, если он отдаст последний кусок хлеба?

В одной волшебной стране течет река. Но в той реке не вода, а огонь. Как перебраться через реку?

В одной сказочной стране был железный лес. Кто его заколдовал?

Победил старый солдат Дракона. Забрал он себе все сокровища, которые хранились в тайниках Драконовых и поехал домой. Он был уверен, что приключения закончились, но вдруг... Что могло случиться с храбрым Солдатом?

В одной Сказочной стране жил- был старый Король, Была у него единственная дочь – красоты неопишуемой. Шло время и король чувствовал, что сил управлять страной не остается. Решил он тогда выдать дочь замуж за принца достойного, умного, который мог управлять страной справедливо. Но всем претендентам принцесса отказывала. Почему? Какими качествами должен был обладать принц, чтобы управлять страной вместо старого Короля?

На одном сказочном острове жило Чудо-Юдо. Мудрые люди говорили, что когда-то Чудо-Юдо было прекрасным принцем. Кто и почему заколдовал принца?

Женился Иван-Царевич на Марье Моревне. Как-то случилось Марье Моревне по делам уехать, Отдала она от всех комнат ключи Ивану-Царевичу, но попросила не открывать маленькую дверь и не заглядывать в нее. Уехала Марья Моревна. Что сделал Иван-Царевич? Почему нельзя было заглядывать за маленькую дверь?

Задумался Иван-Царевич: правду ли говорят, что Баба-Яга коварная и злая? Почему иногда Баба-Яга становится злой и коварной?

После долгих странствий и опасных приключений вернулся Иван-Царевич домой. Заходит во дворец, а никто его не узнает. Что произошло.

За лесами, за горами течет Молочная река – Кисельные берега. Что будет, если кто-то в ней искупается?

Групповое придумывание сказки

Ребенок- гость в твоём доме –

Накорми, выучи и отпусти.

Фраза начинающего « В некотором царстве, в некотором государстве ...» , следующий участник присоединяет одну или две фразы (текст предыдущего участника может повторяться) и т.д. В сказке должен быть хороший конец.

Для занятия потребуется ватман, краска, кисти, спокойная музыка.

Ведущий: «Сегодня у нас удивительный день, Сказочная страна даёт нам возможность стать волшебниками. Мы сами станем создавать Сказочную страну, сами будем придумывать героев и сами создавать те удивительные истории, которые с ними приключились. Для этого возьмем волшебный лист бумаги, положим его на середину. Каждый из вас (волшебников) по очереди нарисует Сказочную страну. Но сначала закройте глаза и представьте себе Сказочную страну, которую мы будем создавать на бумаге. Каждый нарисует кусочек своей страны, а получится Волшебная страна всех нас. Внимательно посмотреть, если нужно дополнить рисунок. При рисовании отметить скрытые взаимодействия между участниками.

Вопросы:

Придумывать вместе, что было в этой стране, что будет происходить?

Кто живет в этой стране?

Музыка.

Придумывание сказки : «Жили-были...»

Если «тупик» - ведущий :»но вдруг...»

Для того, чтоб понять себя,
Пообщайся с камнем в горах..

Для того, чтобы услышать себя, нужны молчаливые дни.

Даже твое молчание
Может быть частью молитвы.