



О.В. Хухлаева

**ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ 3 – 9 ЛЕТ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, СКАЗКИ**



Психологическая работа с детьми

О. В. Хухлаева

ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 3–9 ЛЕТ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, СКАЗКИ

3-е издание



УДК 159.928.8
ББК 88.8
Х 987

Хухлаева О. В.
Х 987 Практические материалы для работы с детьми 3—9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — 3-е изд. — М.: Генезис, 2011. — 176 с.: ил. — (Психологическая работа с детьми.)

ISBN 978-5-98563-244-6

Предлагаемая книга — сборник психологических процедур (упражнений, игр и сказок), которые направлены на то, чтобы помочь детям 3—9 лет понять себя, стать увереннее, наладить отношения с окружающими, снизить свою тревогу. Описанные процедуры могут использоваться в групповых занятиях с детьми или на индивидуальных встречах.

В книгу включена также программа психологической работы с детьми 5—9 лет, то есть воспитанниками старших и подготовительных групп детских садов и учениками 1—2 классов школы. Это — тренинговая программа, которая может быть использована как в коррекционных, так и в психопрофилактических целях. Она включает в себя работу с эмоциями, самосознанием и ролевым поведением детей.

Книга снабжена иллюстрациями, которые могут быть использованы в работе с детьми. Адресована психологам, педагогам, родителям.

УДК 159.928.8
ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-244-6

© Хухлаева О.В., 2003
© Издательство «Генезис», 2003

Содержание

Введение	4
Раздел I. Психологические игры и упражнения	7
Часть 1. «Я». Упражнения, направленные на повышение самоуважения, развитие спонтанности	8
Часть 2. «Мои трудности». Упражнения, направленные на снижение агрессивности и страхов	30
Часть 3. «Я и другие». Упражнения, направленные на улучшение взаимоотношений с окружающими	44
Раздел II. Терапевтические сказки-метафоры	61
Раздел III. Методические материалы для проведения психологических занятий в детском саду и начальной школе	97
Часть 1. Работа с эмоциями	103
Часть 2. Работа с самосознанием	126
Часть 3. Работа с ролевым поведением	143
Заключение	154
Литература	155
Приложение	156

Введение

Предлагаемая книга — сборник психологических процедур (упражнений, игр и сказок), которые направлены на то, чтобы помочь ребенку понять себя, стать увереннее, наладить отношения с окружающими, снизить свою тревогу.

Воспитатели и учителя могут включать предложенные игры в уроки, что способствует повышению эмоционального тонуса детей, снимает утомление, повышает работоспособность.

Психологи могут использовать предлагаемые упражнения в групповых занятиях или на индивидуальных встречах. Эти упражнения могут послужить началом долгого совместного пути ребенка к самопознанию, укреплению своего Я.

Родители найдут в этой книге задания, которые можно выполнять с ребенком дома. Эти задания помогут родителям глубже понять своего ребенка, удивиться богатству и одновременно хрупкости его души. А некоторые игры можно использовать при организации праздника, причем не обязательно детского.

В книгу включена также программа психологической работы с детьми 5—9 лет, то есть воспитанниками старших и подготовительных групп детских садов и учениками 1—2 классов школы. Это — тренинговая программа, которая может быть использована как в коррекционных, так и в психопрофилактических целях. Программа адресована педагогам и психологам, работающим с детьми.

Какие *трудности* могут возникнуть при выполнении тех или иных заданий из этой книги? Есть ли тут какие-нибудь «подводные камни»? Безусловно. Прежде всего это возрастные особенности детей.

Дети 3—4 лет предпочитают подвижные игры. Они склонны к подражанию, поэтому будут стремиться повторять действия и движения ведущего, им трудно долго сидеть без движения, трудно удерживать внимание, поэтому не стоит надолго оставлять их в статичном состоянии. Нужно также помнить, что трех-четырехлетки легко перевозбуждаются, и не допускать этого.

Дети 5—6 лет уже способны к некоторому контролю своего поведения. Как правило, после нескольких занятий они могут

описывать свои эмоциональные состояния, ненадолго включают-ся в обсуждение интересующих их вопросов. Однако, безусловно, и они больше любят играть и двигаться, чем говорить. Каждому из них очень хочется быть лидером, поэтому они могут обижаться на ведущего, если им будет казаться, что их редко назначают водящими. В связи с этим имеет смысл выбирать водящих с помощью считалок.

Дети 7—8 лет способны выполнять словесные задания. С удовольствием рисуют и демонстрируют рисунки окружающим. Они уже достаточно глубоко анализируют свой внутренний мир, хотя такой анализ требует внешнего побуждения.

Дети 9—10 лет находятся в предподростковом возрасте. Они сами стремятся исследовать внутренний мир, зато гораздо менее открыты. Им трудно выполнять задания, требующие прикосновений к другим, особенно если это представители противоположного пола.

Обычно занятия проводятся один раз в неделю.

Продолжительность занятий определяется возрастом детей.

Самые младшие дети (**3—4 лет**) обычно могут работать не более 14—20 минут.

С дошкольниками **5—6 лет** можно проводить получасовые занятия, со **школьниками** — 45-минутные.

Возраст влияет также на *оптимальное количество детей в группе*: от 7—8 в случае, если вы работаете с дошкольниками, до 14—15, если со школьниками. Возраст определяет и то, каким образом предпочтительнее рассадить детей.

Дошкольников удобнее посадить «парашютиком», так, чтобы все могли хорошо видеть взрослого. Взрослый в этом случае занимает место «парашютиста». Самых маленьких лучше посадить на стульчики. Если их посадить на пол, они очень быстро расползутся в разные стороны.

Старшим дошкольникам можно предложить представить себя бусинками в ожерелье, сев на предварительно разложенную «парашютиком» по полу веревочку. При этом с ними разучивается правило о том, что во время занятий нельзя трогать веревку руками.

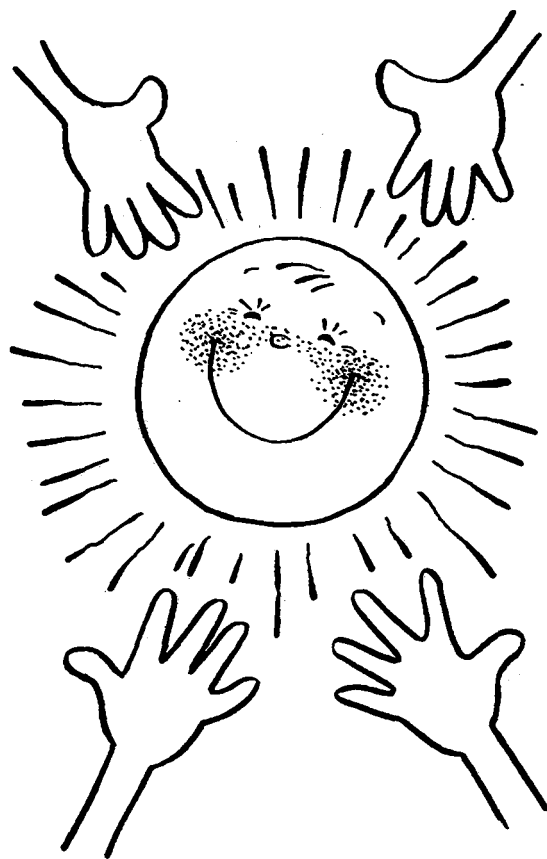
Школьники могут сидеть кругом. Если в группе более 15 человек (а такое встречается, если занятия проводятся с целым классом), допустимо оставить детей за партами.

Есть ли какие-то специальные требования к ведущему, использующему в своей работе предлагаемые процедуры? Главное условие успешности работы — это умение и желание ведущего играть с детьми. Хорошо, если он сам получает удовольствие от игры, не считая ее второстепенным и ненужным занятием, если он умеет заразительно смеяться, потому что смех и радость всегда стоят рядом с любовью. Профессиональный ведущий никогда не боится выглядеть в глазах детей смешным или недостаточно серьезным. Если все это у ведущего есть, то занятия с детьми обязательно будут успешными и эффективными. Дети будут кричать, что психология — это их любимый урок, а ведущий — любимый взрослый.

Мне трудно найти слова для того, чтобы выразить всю глубину благодарности моим удивительным коллегам — Перминовой Ю.Б. и Козловой Е.М. — за помощь в подготовке этой книги, студентам Московского открытого социального университета и факультета педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета за большую помощь в нашей работе и созданные ими светлые и теплые сказки.

Спасибо всем им. А также вам, читающим эту книжку, спасибо!

Раздел I



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ
И УПРАЖНЕНИЯ

Часть 1. «Я»

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ, РАЗВИТИЕ СПОНТАННОСТИ

С 3 лет

1. «Здравствуй, я котик!»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Ведущий держит в руках мягкую игрушку — котенка (очень хорошо, если это будет кукла, надевающаяся на руку). Он предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет ему лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, котенок, я Сашенька».

2. «Котик ласкает»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Как и в предыдущем упражнении, ведущий держит в руках мягкую игрушку — котенка и лапками гладит по головке каждого ребенка со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька», и т.д. Затем дети по очереди берут в руки котенка и его лапками ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить соответствующие фразы («Хороший Сашенька», «Хорошая Машенька»).

3. «Раз-два-три, заяц, замри!»

Цель ► способствовать развитию спонтанности.

Дети ходят по комнате. Ведущий говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например: «Попрыгайте как зайцы. А теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Далее ведущий может спросить детей, не боятся

ли они превратиться в каких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

4. «Превратись в пластилинчик»

Цель ► способствовать развитию спонтанности.

Ведущий выбирает одного ребенка, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Но для того, чтобы это сделать, сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

5. «Ау!»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Один ребенок поворачивается спиной к группе — он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ау!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

6. «Покажи чувства язычком»

Цели ► способствовать развитию спонтанности;

► развивать рефлексию эмоциональных состояний.

Ведущий просит детей высунуть язычки, а затем показать всем, как язычок радуется, злится, боится.

7. «Кто в домике живет?»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Дети «забираются» в домики — для этого каждый ребенок смыкает руки углом над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т.п., а ребенок отвечает на эти вопросы.

8. «Покажи чувства руками»

Цели ► способствовать развитию спонтанности;
► развивать рефлексию эмоциональных состояний.

Ведущий предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т.п. Затем дети, глядя на ведущего (он задает образец движений), показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

9. «Посудный магазин»

Цель ► развивать фантазию и самоуважение.

Ведущий говорит детям, что он пришел в посудный магазин и хочет купить себе очень красивые вещи: ложку, вилку и ножик. Для этого он просит ребят превратиться в ложки (руки полукругом вверх), вилки (руки вверх уголком) и ножи (руки, сомкнутые вверх). Сначала все дети превращаются в один и тот же предмет, потом — в разные. Тогда ведущий может сказать, что все ложки, вилки и ножи в магазине такие замечательные, такие красивые, что лучшую и не выберешь, поэтому он ничего не будет покупать.

10. «Что подарили гости?»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий раскладывает на полу 3-4 большие игрушки. Одному ребенку завязывают глаза. Он должен догадаться, какие игрушки принесли ему в подарок гости, ощупывая их ногой. Младшие дети перед началом игры рассматривают игрушки, которые они потом будут ощупывать. Более старшие дети могут «узнавать ногами» незнакомые им ранее игрушки.

11. «Игрушечный магазин»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий выбирает несколько детей и «превращает» их в разные игрушки: машину, куклу, мячик, коляску и т.п. (при этом он шепчет на ушко каждому ребенку, в какую игрушку тот «превращается»).

щается»). Ребята изображают их, а остальные угадывают, во что они «превратились». В продвинутой группе можно предложить одному из детей ни во что «не превращаться», а, посмотрев на «игрушки», выполнить с ними какие-либо действия, например, погладить куклу, покатаь машину и т.п.

12. «Пальцы-мышки»

Цель ► способствовать самовыражению.

Дети превращают свои пальчики в мышат и тихонько бегают ими по столу, потом по своей коленке, потом — по коленке соседа.

13. «Повторяй за мной»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Детям предлагается, повторяя за ведущим, показать и погладить свои ножки, ручки, щечки, пальчики.

14. «Мы — солдаты»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий просит ребят представить себе, что они превратились в солдат, защищающих свою страну, и им нужно четко выполнять команды своего командира. Когда звучит команда «По коням!» — они должны громко топать, по команде «В разведку!» — шептать: «тсс», по команде «В атаку!» — кричать «ура!», по команде «За пулеметы!» — хлопать в ладоши.

С 4 лет

15. «Кто перед тобой — рассмотри в дырочку»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

В большом листе бумаги выщипывается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

16. «Имя шепчет ветерок»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Ведущий просит детей представить, что с ними хочет подружиться... ветерок. Он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Ван-я-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их мог бы позвать дождик или камешки на дороге.

17. «Капелька, льдинка, снежинка»

Цель ► способствовать самовыражению.

С помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверху полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверху, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

18. «Потерялась девочка»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявление по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)...» — и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

19. «Ролевая гимнастика»

Цели

- расширить ролевой репертуар и ролевую гибкость;
- способствовать развитию спонтанности;
- облегчить проявление чувства гнева.

Вариант 1. Дети учатся принимать роли различных страшных героев сказок и фильмов (волка, Годзиллы, Дракона). Поскольку детям бывает сложно сделать это самостоятельно, то сначала можно показать им картинки с изображением какого-нибудь страшного героя и попросить детей показать его (показывать можно движениями, голосом, телом и пр.). После некоторой тренировки дети сами загадывают какой-нибудь персонаж и изображают его. Остальные стараются угадать, кого изобра-

жают. При этом взрослый всячески побуждает детей проявлять агрессию от имени персонажей, то есть произносить страшным голосом реплики типа «Сейчас я вас съем!» и т.п.

Вариант 2. Дети по очереди изображают различных животных, причем так, чтобы эти животные сочетали в себе противоречивые качества— например, были большими и трусливыми (трусливый орел, трусливый лев) или маленькими и смелыми (например, смелая мышка, смелый воробей).

20. «Пряничная куколка»

Цель ► содействовать развитию положительного образа Я.

В этой игре взрослый «лепит» из ребенка пряничную куклу. Для этого ребенок ложится на матрасик (или на стол учителя) и превращается в тесто. Сначала взрослый «замешивает тесто» — поглаживает тело ребенка, затем он добавляет в тесто различные качества и характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т.п. После этого он приступает к лепке «куколки»: вылепливает ручки, ножки, тело, голову. Делает это он легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдует в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем взрослый предлагает ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась.

Это упражнение можно проводить и в группе. В таком случае не только взрослый, но и все дети принимают участие в «лепке».

С 5 лет

21. «Мимическая гимнастика»

Цель ► способствовать развитию спонтанности.

Дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т.п. При этом они как будто смотрят в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство.

22. «Я очень хороший»

Цель ► способствовать повышению самооценки.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

23. «Скажи Мишке добрые слова»

Цель ► способствовать повышению самооценки.

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывают для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты —... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

24. «Непослушные подушки»

Цель ► предоставить ребенку возможность «легального» проявления непослушания.

Взрослый рассказывает детям о том, что у них в комнате для занятий появились непослушные подушки. Когда ими кидается друг в друга, они произносят «непослушные» слова, например: «Не хочу учиться... не буду есть...» и т.п. Затем ведущий предлагает детям поиграть в такие подушки. Игра происходит следующим образом: играет пара — взрослый и ребенок, остальные наблюдают за происходящим. Играют все дети по очереди.

Очень важно, чтобы «непослушные» слова произносились не только ребенком, но и взрослым.

25. «Обезьянки»

Цель ► способствовать развитию спонтанности.

Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются

в обезьянок. Кто-то один (сначала это ведущий, а затем все дети по очереди) становится водящим — начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыханием.

26. «Цветной снег»

Цель ► способствовать самовыражению.

Если занятия проходят зимой, можно набрать в ванночку снега и предложить детям прямо в ней слепить город (крепость, домик и т.п.) и раскрасить его гуашью. А затем составить рассказ о том, что получилось. Все это можно делать индивидуально, а можно — в подгруппах.

27. «Школа плохих привычек»

Цели

- способствовать проявлению истинных чувств;
- предоставить ребенку возможность получения опыта проживания незнакомой ситуации.

Ведущий предлагает детям поиграть в «школу плохих привычек». Эта школа — особенная, в ней учат плохим привычкам и за плохое поведение ставят хорошие отметки. В этой школе все ученики и учителя — животные. Каждый ребенок становится сотрудником этой школы — решает, кто он в школе и каким животным является. В этой роли он представляется группе и осуществляет какие-то действия (говорит что-нибудь, движется особым образом и т.п.). Надо помнить, что каждый ребенок должен демонстрировать именно плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Давайте поставим синяк кому-нибудь».

28. «Конкурс хвастунов»

Цель ► способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я добро-

желательный», и т.п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

29. «Я могу!»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т.п.

30. «Интервью»

Цель ► способствовать повышению самооценки.

Ребенок-водящий становится Взрослым. Он встает на стул, ведущий помогает ему принять взрослую позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий становится «корреспондентом газеты или журнала» и берет у ребенка интервью, в котором спрашивает его о работе, семье, детях и т.п.

31. Рисунок «Мое взрослое будущее»

Цель ► способствовать повышению самооценки.

Детям предлагается нарисовать себя в будущем. После того как рисунки закончены, все обсуждают, что же позволило детям добиться такого прекрасного будущего. Какие усилия им пришлось приложить для этого?

32. «Материк»

Цель ► содействовать формированию доверия в группе.

Ребенок-водящий ложится на живот. Он — материк (или просто земля, если ребенок маленький). На нем расположены два государства: на голове и на ногах. Государства начинают воевать друг с другом, причем побеждает то одно, то другое. Поле боя — спина ребенка, на которой ведущий руками изображает сцены сражений. Остановить войну может только материк (земля). Он устраивает землетрясение (ребенок пытается скинуть руки ве-

дущего). Руки-воины разных государств сначала расходятся по домам, затем снова встречаются на поле (спине), заключают мир и благодарят материк (землю) за помощь.

33. «Что я люблю?»

Цель ► содействовать повышению самооценки и установлению атмосферы доверия в группе.

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...»

34. «Крылья»

Цель ► способствовать самовыражению.

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

35. «Разные голоса»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий заранее готовит карточки с рисунками кошки, голубя, поросенка и т.п. Дети берут карточки из стопки и озвучивают то животное, которое нарисовано на их карточке. Сначала надо произнести эти звуки с нейтральной интонацией, а затем — передавая голосом какое-нибудь чувство (гнев, радость, нежность и т.п.). Остальные участники угадывают, какое чувство изображает каждый ребенок.

36. «Вырази чувство глазами»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ребенок и взрослый по очереди задумывают какое-либо чувство и стараются выразить его только глазами. Другие дети пытаются угадать, какое чувство выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица надо при этом чем-нибудь прикрыть; например, можно сделать для этого упражнения маску с прорезью для глаз.

37. «Хочу быть счастливым»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Ведущий рассказывает детям сказку:

«Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

– Мам! Я стану счастливым?

– Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама.

– А кто знает? — допытывался котенок.

– Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закричал:

– Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

– Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!»

После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым».

38. «Медитация на счастье»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самих себя — совершенно счастливых. Пусть дети мысленно оглядятся вокруг и постараются увидеть, кто находится рядом с ними, где все это происходит. Затем дети берут альбомы и рисуют себя — такими, какими они себя увидели.

39. «Ракета»

Цель ► способствовать развитию самоуважения.

Детям предлагается «запустить в космос ракету». Все дети встают в круг, один ребенок становится ракетой — он стоит в

центре круга. Все дети садятся на корточки и шепчут «у-у-у». При этом ребенок и группа вокруг него постепенно приподнимаются, увеличивая громкость голоса. Затем с громким криком «ух!» все подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ребенку в роли ракеты предлагается гудеть громче всех и подпрыгнуть выше всех.

40. «Корабль»

Цель ► содействовать повышению самоуважения и установлению отношений доверия в группе.

Ребенок-водящий ложится на спину и превращается в корабль. Сначала корабль попадает в сильный шторм: ведущий «качает» «корабль» (толкает ребенка), сопровождая действия словами: «Кораблю трудно, но он выстоит. Волны хотят потопить его. Но он все равно выстоит, потому что он сильный». Буря заканчивается, теперь волны ласково поглаживают корабль и говорят ему: «Мы любим тебя, ты такой большой, сильный» (ведущий при этом мягко покачивает-поглаживает ребенка).

Эту процедуру можно провести с несколькими детьми.

41. «Счастливый сон»

Цель ► способствовать самовыражению и развитию оптимизма.

Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают его, если такой сон им еще не приснился. Затем рассказывают его группе и рисуют.

С 6 лет

42. «Неправильный рисунок»

Цель ► способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой.

Детям предлагается нарисовать неправильный рисунок. Если они пытаются уточнить, что это значит, то ведущий ни в коем случае не должен ни давать каких-либо конкретных указаний по этому поводу, ни приводить примеры и т.п. После того

как рисунки сделаны, дети объясняют, почему их собственный рисунок можно назвать неправильным, с чьей точки зрения он является неправильным.

43. «Сделай неправильный рисунок из правильного»

Цель ► способствовать снижению страха перед возможной ошибкой.

Заранее готовятся черно-белые рисунки, на которых изображен ребенок в знакомых детям ситуациях: на уроке, с мамой на прогулке и т.п. Можно использовать рисунки, приведенные в Приложении (см. рис. 1, 2, 3). Каждый ребенок получает карточку с рисунком, и он должен дорисовать его так, чтобы он стал «неправильным».

44. «Давай все пачкать»

Цель ► способствовать расширению ролевого репертуара.

Ведущий просит детей придумать как можно больше способов испачкать школьную тетрадку (положить на нее пирожок, вытереть грязные руки и т.п.). Для того чтобы придать упражнению соревновательный характер, можно объявить конкурс — кто придумает больше способов? Вариант этого же упражнения: ведущий предлагает детям придумать, как за 5 минут навести самый большой беспорядок в комнате. После этого дети рисуют придуманное.

45. «Один день из жизни плохого-хорошего мальчика (девочки)»

Цели

- содействовать проявлению истинных чувств;
- предоставить детям возможность получения опыта «плохого ребенка».

Выбирается ребенок на роль водящего. Он должен изобразить один день из жизни плохого мальчика (девочки): он спит (ложится на стулья), просыпается, идет в школу, возвращается, играет, ложится спать и т.п. Ведущий и остальные участники при

этом помогают наполнить каждый временной отрезок своим содержанием, играют роли плохих мамы, учительницы, папы и т.п. (по необходимости), стимулируя при этом проявление агрессии со стороны ребенка (осуждают его, наказывают и т.п.).

После того как ситуация проиграна, тот же ребенок изображает один день из жизни хорошего мальчика (девочки), соответственно остальные дети подыгрывают ему, изображая любящих его маму, папу, учительницу и т.п.

46. «Рисунок имени»

Цель ► содействовать повышению самоуважения.

Взрослый просит детей представить, что они уже выросли и стали кто-то известным мореплавателем, кто-то врачом, может быть, знаменитым ученым или писателем. Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть написано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Каждый из детей с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, описывает их устно, а затем на листе бумаги пишет красиво свое имя и рисует задуманное. (Если дети не умеют писать, им помогает взрослый.)

47. «Передаю взглядом»

Цель ► содействовать повышению самоуважения.

Взрослый задумывает качество, которое ему нравится в том или ином ребенке. Затем внимательно смотрит ему в глаза, «передавая это чувство» (при этом очень важен контакт глаз). Ребенку необходимо догадаться, какое качество задумано.

Ведущий обращается ко всем детям по очереди. Упражнение можно повторять несколько раз.

48. «Скульптура моих хороших качеств»

Цель ► содействовать повышению самоуважения.

Ребенок-ведущий совместно со взрослым и группой вспоминает свои хорошие качества и подбирает к каждому пластилин определенного цвета. Затем определяет свое главное хорошее

качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно слепить. После этого он добавляет в скульптуру все другие свои хорошие качества.

49. «Передаю прикосновением»

Цель ► содействовать повышению самоуважения.

Взрослый задумывает какое-то качество, которое ему нравится в ребенке, прикасается к нему, а тот угадывает, какие качества задуманы. Таким образом ведущий обращается ко всем детям по очереди. Это упражнение может быть повторено несколько раз.

С 7 лет

50. «4 вопроса — 4 рисунка»

Цель ► помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Ведущий раздает всем детям листы, разделенные на 4 равные части. Правила игры следующие: ведущий задает детям 4 вопроса (например: «Что в тебе нравится твоей маме?», «Что ты любишь делать вечером?»), на которые те отвечают маленькими рисунками. Затем дети по очереди показывают свои рисунки группе, которая пытается догадаться, какие рисунки соответствуют каким вопросам. При этом дети обсуждают содержание своих рисунков, сравнивают их между собой, находят общее и отличное в рисунках разных детей.

51. «Слова»

Цель ► помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т.п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх — это когда меня ругает мама», «Наказание — это когда папа меня наказывает», и т.п.

52. «Портрет моего хорошего Я»

Цель ► способствовать осознанию детьми своих положительных качеств.

Для каждого ребенка заранее готовится лист бумаги, оформленный как рамка для фотографии (можно использовать для этого рис. 4 — см. Приложение). Ребенок берет этот лист и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества. После занятия он уносит этот лист с собой, чтобы показать его маме.

53. «Волшебный попугай»

Цель ► способствовать повышению уверенности в себе.

Для игры ведущий заранее готовит «билетики», на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали более плавными и сдержанными», «Заметно, как ты взрослеешь и умнееешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т.п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям билетики». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание.

54. «Свечка»

Цель ► помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Во время этого упражнения очень хорошо использовать свечку: зажечь ее, погасив свет, и предложить внимательно смотреть на нее до тех пор, пока каждый не разглядит в пламени то, что может помочь в трудной ситуации именно ему. Затем дети рассказывают группе, что им удалось увидеть в пламени свечи.

55. «Каким я буду, когда вырасту?»

Цель ► способствовать повышению самоуважения.

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за

искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастаете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

56. «Гу-гу»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий заранее готовит карточки с написанными на них различными слогами, например, «гу-гу» или «гур-гур» и т.п. Дети по очереди берут по одной карточке и читают свой слог с разными чувствами, например, с чувством гнева, страха, радости, удивления и т.п.

57. «Шаги правды»

Цель ► способствовать повышению рефлексии.

Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу — от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребенок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остается на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным.

58. «Говорят, что вы похожи...»

Цель ► способствовать повышению самооценки.

Один из детей (водящий) выходит в коридор. Ведущий говорит остальным примерно следующее: «Давайте вместе подумаем, напоминает ли нам этот ребенок что-нибудь приятное. Может быть, какой-то предмет или какое-то событие... Например, Алеша напоминает мне весеннее солнышко, а Маша — шоколадное мороженое. А что напоминает вам ... (вышедший ребенок)?» Дети придумывают позитивные образы. Когда водящий возвращается, кто-то из детей перечисляет придуманные членами группы образы. Он должен определить, кто является автором того или иного образа.

59. «Я хочу — они хотят — я поступаю»

Цель ► способствовать осознанию детьми мотивов своего поведения.

Взрослый задает ту или иную значимую для ребенка ситуацию, например: «Пришло время ложиться спать» или «Нужно решить, в какой одежде вы сегодня пойдете в школу». На полу раскладываются три листа бумаги, на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом — «они хотят», на третьем — «я поступаю». Каждый ребенок поочередно встает на каждый из листов и говорит о том, как ему хочется обычно поступать в этой ситуации, чего хотят от него другие (мама, учительница), как он обычно поступает на самом деле.

60. «А как ты считаешь?»

Цель ► содействовать осознанию детьми ценности собственного мнения.

Для игры необходимо придумать проблемные ситуации, значимые для детей данного возраста, и описать их на листочках. Например: «Наташа забыла дома ластик, а учительница русского языка отругала ее». На обратной стороне этих листочков должны быть написаны слова: «А как ты считаешь, справедливо ли это?». Ведущий и ребенок по очереди вытягивают листочки, читают то, что на них написано, и высказывают свое мнение по поводу поступков того или иного действующего лица. Это упражнение создает ситуацию, в которой ребенок получает опыт высказывания собственного мнения и принятия его окружающими.

61. «Я протестую...»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий просит детей плотно сжать губы и, ощутив их напряжение, побыть некоторое время в этом состоянии.

После этого дети перебрасываются мячиком, по очереди заканчивая фразу: «Я протестую против плохих отметок!» При этом ребенок должен говорить очень громко, фактически кричать.

62. «Я решаю — я не решаю»

Цель ► содействовать осознанию детьми значимости собственного выбора.

Дети перебрасываются мячиком, заканчивая каждый по два предложения: «Я решаю сам...», «Я не решаю сам...»

63. «Кто ты?»

Цель ► способствовать развитию рефлексии.

Дети становятся около стены, повернувшись к ней спиной. Ведущий кидает мячик по очереди каждому ребенку и задает ему при этом вопрос «Кто ты?». Тот, получив мячик, должен быстро ответить на вопрос и сделать шаг вперед. Например: я — ученик, я — сын, я — личность и т.п. Если ребенок не может сделать это, он остается на месте. В конце игры определяется, кому удалось продвинуться дальше всех.

64. «Раньше — сейчас»

Цель ► помочь осознанию детьми процесса своего изменения и взросления.

Ребятам раздаются таблички, которые они заполняют сами, а потом на доске заполняется общая сводная таблица.

РАНЫШЕ МЫ	СЕЙЧАС МЫ
Не умели...	Умеем...
Не любили...	Любим...
Не хотели...	Хотим...
Не знали...	Знаем...

После того как таблица будет заполнена, ведущий предлагает детям посмотреть, что в них изменилось. В результате обсуждения делается вывод о том, что человек постоянно меняется в лучшую сторону.

65. «Расскажи глазами»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий заранее готовит карточки, на которых написаны фразы: «Люби меня», «Я не люблю тебя», «Я не понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я не могу открыться тебе», «Я ненавижу тебя». Сначала вслух прочитывается то, что написано на карточках, а затем они кладутся в колоду надписями вниз. Дети по очереди берут карточки, закрывают нижнюю часть лица бумагой и передают содержание надписи на карточке только глазами. Остальным нужно «услышать» сообщение ребенка и угадать, какая фраза написана на его карточке. Для этого упражнения можно изготовить специальную маску.

66. «Глазки-кокетки»

Цель ► способствовать самовыражению.

Так же, как и в предыдущем упражнении, прикрыв нижнюю часть лица бумагой, дети по очереди «говорят глазами» друг другу фразы, написанные на карточках: «Я очень злой», «Я тебя люблю» и т.п. Дети могут сделать для себя свои собственные маски. В таком случае после выполнения упражнения на маске рисуются реснички и дети, надев ее, «кокетничают» с ведущим.

67. «Счетные палочки»

Цель ► способствовать самовыражению.

Для этого упражнения нужны счетные палочки в количестве не менее 30 штук.

Счетные палочки сваливаются в кучку. Дети по очереди вытаскивают по одной палочке так, чтобы кучка не разрушилась, называя при этом то или иное чувство человека и ситуацию, в которой это чувство возникает.

68. «Значки»

Цель ► способствовать самовыражению.

Ведущий заранее готовит коробку с разными значками. На занятии он дает ее детям. Не заглядывая в коробку, дети по

очереди достают из нее по одному значку. Рассматривают изображенное на нем и рассказывают, чем изображенная картинка близка их душе. Если ребенок может сделать это, он оставляет значок себе, если нет — кладет его обратно в коробку. В конце игры подсчитывается, сколько значков набрал каждый ребенок. Высказывания детей по поводу того или иного значка могут послужить основаниями для последующей беседы с психологом.

Например, Маша (10 лет, родители в разводе) вытаскивает значок с изображением зимы и рассказывает:

Снег близок моей душе. Я люблю рядом с лесом походить, чтобы рядом был снег. Такое ощущение, что я там была. Как будто я дома.

— А дома?

— А дома я чувствую себя хорошо.

— А когда плохо?

— Плохо в чужом доме. Если едем к кому-нибудь в гости, там бессонница.

— Почему?

— Просто незнакомое место.

— И оно тебе кажется...

— Кажется опасным.

Вытаскивает значок с изображением гор. Рассказывает:

— Горы — это свобода. Для меня это важно. Вот на каникулах ездила с мамой в дом отдыха и чувствовала себя как птица в клетке.

— Потому что все чужое?

— Да, теснит немного.

— А где чувствуешь себя свободно?

— На даче. Дома.

Вытаскивает значок с изображением лошади. Рассказывает:

— Люблю лошадей и других животных.

— Что они тебе дают?

— Доброту. Еще я люблю мифы и легенды.

— Они позволяют помечтать?

— Да.

— А ты в них какая, в твоих мечтах?

- Я рядом с лошадью.
- А чувствуешь себя как?
- Как рядом с лесом, с горами.
- Свободной?

- Да.

А может быть, сильной?

- Да.

Занятие подходит к концу. Я пробую обобщить:

- Маша, поправь меня, если я не права. Мне показалось, что для тебя очень важно чувство свободы. Но оно не зависит от того, много или мало вокруг тебя места. Вот в доме отдыха места было много, а ты не чувствовала свободы. Ты чувствуешь себя свободно, если рядом находятся близкие тебе люди или животные.

- Да, так и есть...

Часть 2. «Мои трудности»

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ И СТРАХОВ

С 3 лет

1. «Мячик»

Цели

- ▶ формировать у детей доверие к окружающим;
- ▶ способствовать повышению самоуважения детей.

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение.

Ребенок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.

С 4 лет

2. «Прогони Бабу Ягу»

Цели

- ▶ содействовать символическому уничтожению страхов детей;
- ▶ помочь детям проявить их агрессию в конструктивных целях.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

3. «Цирк»

Цель ► способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Ведущий изображает дрессировщика, а дети — дрессированных собачек, лошадей, потом — тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушаться дрессировщика, но он заставляет их делать это.

Потом дети и взрослый меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.

С 5 лет

4. «Конкурс художников»

Цель ► разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа (рис. 5 — см. Приложение). Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т.п.

При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

5. «Почему подрались мальчики»

Цель ► развивать у детей рефлексия (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики (рис. 6 — см. Приложение). Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.

6. «Я могу защитить...»

Цель ► формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...».

7. «Три подвига Андрея»

Цель ► формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т.п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

8. «Я не упаду»

Цель ► формировать у детей доверие к окружающим.

На полу ведущий раскладывает канат (толстую веревку) примерно двухметровой длины, так, чтобы получилась какая-нибудь замысловатая фигура. Один ребенок снимает обувь и становится на край каната двумя ногами (пяточка одной ноги касается пальцев другой). Ему завязывают глаза. Затем взрослый, страхуя ребенка, дает команды, способствующие его передвижению по

канату («шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т.п.). Ребенку необходимо, не сойдя с каната, пройти его весь — с начала до конца. Это упражнение выполняют по очереди все дети.

Упражнение можно повторять несколько раз, постепенно усложняя траекторию пути, — начинать с простых фигур из каната, затем усложнять их.

9. «Мышарик»

Цели

- предоставить детям возможность отреагировать на свои агрессивные чувства;
- формировать у детей доверие к окружающим.

Ведущий рассказывает детям сказку и при этом делает одному из них массаж. Ребенок ложится на матрасик (можно на учительский стол), а взрослый рассказывает сказку, руками изображая действия персонажей на спине ребенка. «Жил-был маленький мышарик, вот как-то раз решил он поселиться на спине у (Кати, Вани...) около шеи (ведущий бегаёт пальцами по спине ребенка, затем «ложится спать» около его шеи). Но хитрый заяц решил съесть мышарика, он прискакал на спину к (Кате, Ване...) (пальцы ведущего скачут по спине ребенка). Нашел заяц мышарика и давай его зубами хватать (ведущий пощипывает спину ребенка). Но мышарик рассердился и съел зайца (ведущий захватывает зайца своей ладонью)». Далее на спину ребенка приходят олень, волк, медведь, слон. Ведущий разыгрывает на спине ребенка бои этих животных с мышариком. Всякий раз мышарик одерживает победу. Затем ведущий говорит, что от такого количества съеденного у мышарика заболел живот, он идет в туалет (ведущий на некоторое время сжимает свою руку в кулак и прижимает его к спине ребенка), а затем снова весело гуляет (ведущий бегаёт пальцами по спине ребенка).

10. «Петушинный бой»

Цель ► стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому им будет полезно следующее упражнение.

Двое детей — петушки, — прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

11. «Конкурс “боюсек”»

Цель ► предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т.п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т.п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

12. «Чужие рисунки»

Цель ► предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно было бы помочь.

13. «Закончи предложение»

Цель ► предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...»

При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

14. «Очень страшное»

Цель ► предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем.

15. «Превратись в игрушку»

Цель ► предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

16. «Книга моих подвигов»

Цель ► содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг — побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

17. «Одень страшилку»

Цель ► дать детям возможность поработать с предметом своего страха.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы Яги, привидения и т.п. (образец такого рисунка — см. рис. 7 в Приложении). Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура страшилки. Когда дети «оденут» свои страшилочки, они рассказы-

вают о них группе. Ведущий стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его? И т.п.

18. «Дорисуй страшного»

Цель ► помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно-белые рисунки страшного персонажа: скелета, привидения и т.п. (за образец можно взять рис. 8 — см. Приложение). На занятии он раздает эти рисунки детям и просит дорисовать их. Затем дети показывают свои рисунки и рассказывают истории про них.

С 6 лет

19. «Школа пуганья»

Цели

- предоставить детям возможность актуализировать чувство страха и отреагировать свои агрессивные чувства;
- развивать у детей рефлексию агрессивного поведения и обучать их контролировать свои действия в угрожающих ситуациях.

Взрослый предлагает детям поступить в необычную школу — школу пуганья. На уроках в этой школе учащиеся учатся пугать друг друга различными способами.

Урок 1. «Испугаем разными способами»

Дети должны придумать разные способы того, как можно испугать человека (взрослый их записывает). Если дети затрудняются словесно выразить предлагаемые варианты, взрослый помогает им. Как правило, дети говорят, что человека можно испугать криком, громким стуком, страшными словами, страшным смехом, страшным лицом или картинкой.

После этого взрослый выдает одному из детей задание испугать остальных тем или иным способом из составленного ранее списка. За каждое выполненное задание в специальном дневнич-

ке ставятся плюсы. При этом взрослый обращает внимание каждого ребенка на то, чтобы он строго следовал предложенному заданию, например: «Испугать только лицом, но молча», или «... только криком, но не меняя выражение лица». Можно предложить ребенку подойти к зеркалу и убедиться в том, что страшный крик или страшные слова («Я тебя съем» и т.п.) не сопровождаются изменениями мимики. В этом случае ребенок учится осознавать и контролировать свои действия.

В конце урока ведущий договаривается с детьми, что все «изученное» в этой необычной школе должно остаться тайной, чтобы никто из ребят об этом не узнал. Это необходимо для того, чтобы дети не начали применять «полученные знания» на практике в классе или в группе детского сада.

Естественно, занятие должно заканчиваться расслаблением детей. Можно предложить им удобно устроиться в креслах, закрыть глаза и послушать звуки в комнате, в коридоре, на улице. При этом ведущий сам закрывает глаза, слушает звуки и некоторые тихонечко называет, чтобы привлечь к ним внимание детей.

Урок 2. «Рисунок чего-то очень страшного»

Детям предлагается нарисовать что-то «...такое страшное, чего можно испугаться». Затем один или несколько рисунков «оживляются» или инсценируются для того, чтобы дать детям возможность открыто проявить чувство страха.

Урок 3. «Страшная маска»

Каждому ребенку предлагается, используя маленькие кусочки пластилина, сделать на бумаге маску какого-нибудь страшного персонажа. При этом взрослый следит за тем, чтобы кусочки тщательно размазывались по бумаге, и с помощью вопросов «Где он живет? Что он любит?» и т.п. побуждает ребенка рассказывать о своем персонаже. Особое внимание уделяется тому, чтобы ребенок тщательно изобразил глаза, по возможности описал словами взгляд персонажа. Очень важно, чтобы в маске присутствовали средства проявления агрессии (клыки, зубы, ядовитая слюна, рога и т.п.), а также свидетельства ее проявления (например, кровь). После того как маска будет готова, ребенок вырезает, а затем примеряет ее и рассматривает себя в зеркале. Можно

предложить ему побыть в роли этого персонажа, произнести какие-нибудь страшные звуки, попутать кого-либо. Затем маску надевает ведущий или другой участник и пугает ребенка, который должен показать испуг как можно выразительнее.

Урок 4. «Страшная рука»

Предлагается тем же способом, что и на предыдущем уроке, с помощью пластилина изобразить на бумаге руку страшного персонажа. Для этого каждый ребенок сначала обводит свою руку, затем обмазывает ее пластилином так, чтобы она стала «очень-очень страшной». Потом можно предложить желающим составить рассказ, в котором главным героем была бы созданная ими страшная рука.

Урок 5. «Страшный рисунок на полу»

Для выполнения этого упражнения необходим кусок обоев или бумаги по росту ребенка. Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий предлагает этому ребенку нарисовать портрет какого-нибудь страшного сказочного персонажа в полный рост. Для этого на пол кладется кусок обоев или бумаги, ребенок на него ложится, а взрослый обводит контуры его тела. Затем сам ребенок, другие участники и взрослый вместе раскрашивают полученный контур так, чтобы он был похож на выбранный ребенком образ. Если на предыдущих занятиях ребенок рисовал страшную маску, можно сразу же положить ее на контур тела. Получается очень страшный портрет очень страшного героя.

Урок 6. «Страшный кукольный театр»

Так же, как и предыдущее, это упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

На этом занятии ребенок сначала вырезает по контуру фигуру очень страшного сказочного героя. Затем ему предлагается устроить кукольный театр.

Два составленных вместе стула закрывают куском ткани (лучше черной). Это — ширма, сверху кладут вырезанную фигуру. Взрослый и остальные дети, исполняющие роль зрителей, хлопают, как перед началом спектакля. Ребенок садится на корточки за ширму и сочиняет рассказ от лица этого сказочного героя — рассказывает о том, где он жил раньше, что он любит сейчас, и т.п.

Потом взрослый и ребенок меняются ролями. Ребенок становится зрителем, а взрослый — страшным персонажем. При этом взрослый видоизменяет рассказ ребенка: его персонаж раньше был нормальным хорошим человеком, но его заколдовала злая ведьма. Теперь же он хоть и совершает злые дела, но ему грустно и одиноко. Он просит зрителей расколдовать его. Ребенок расколдовывает страшного героя, а потом опять идет за ширму и составляет свой рассказ, по возможности похожий на рассказ взрослого. Взрослый «расколдовывает» его и предлагает ему в будущем защищать детей и взрослых от таких же не расколдованных героев.

Фактически вся процедура представляет собой серию упражнений. Они могут выполняться последовательно или же в свободном порядке, в индивидуальной работе или в группе. В последнем случае остальные участники «работают» на одного ребенка, хотя и сами получают при этом положительный опыт.

20. «Планеты»

Цель ► предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.

Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким — они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера — планеты — и просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить. Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т.п. Когда все дети «прибы-

вают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать, и т.п.

21. «Маленькие человечки»

Цель ► способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Для проведения упражнения ведущий заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину (например, см. рис. 9 в Приложении). Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали злые люди.

22. «Рисование кусочками»

Цель ► предоставить детям возможность проявления реальных чувств.

Это упражнение полезно детям с деструктивной, берущей свое начало в раннем возрасте (от года до трех лет) агрессивностью. Таким детям нравятся любые процессы разрушения — рвать, ломать, резать и т.п. В то же время они могут испытывать трудности в рисовании из-за страха сделать ошибку. Им будет полезно следующее упражнение.

Детям предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

23. «Дом ужасов»

Цель ► предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха.

Детям предлагается представить и нарисовать Дом ужасов и его обитателей. Затем дети по очереди показывают группе свои рисунки. Выбирается один самый страшный Дом ужасов, этот рисунок «оживляется». Имеется в виду, что из одного или нескольких участников ребенок — автор рисунка — «строит»

Дом ужасов. Остальные играют роли его обитателей и по заданию автора рисунка выполняют те или иные действия.

24. «Лабиринт страхов»

Цель ► предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха.

Детям дается рисунок, на котором изображен пустой лабиринт (см. рис. 10 в Приложении). Предлагается «заселить» его страшными персонажами. После выполнения задания дети показывают работы группе, рассказывают о них. Ведущий старается сделать так, чтобы работы вызвали неагрессивный смех детей.

25. «Парикмахерская»

Цель ► снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рассказывает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т.п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т.п.

26. «Страшная сказка по кругу»

Цель ► помочь детям довести страх до гротеска.

Дети при помощи ведущего, по очереди добавляя каждый по 1—2 предложения, сочиняют страшную сказку. Сказка должна «нагромоздить» так много страшного, чтобы обратить страшное содержание в смешную противоположность. Например:

«Алеша по дороге в школу увидел собаку. Она оказалась громадной. Она была к тому же очень голодна. Алеша очень испугался. Собака с оскаленной пастью бросилась к Алеше. Алеше

некуда было спрятаться. Он снял рюкзак и стал туда залезать, чтобы спрятаться от собаки. Собака начала страшно лаять. Алеше от страха захотелось в туалет. Потом он начал громко кричать: «Помогите!»

Собака испугалась его и убежала. Оказывается, она почуяла запах бутерброда из Алешиного рюкзака и ждала, что он угостит ее».

27. «Больница»

Цель ► вызвать у детей сопереживание объектам страха.

Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т.п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как и дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо — нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.

С 7 лет

28. «Азбука страхов»

Цель ► снизить уровень страха через идентификацию с его объектами.

Детям предлагается нарисовать различных страшных персонажей из сказок и фильмов и расположить их в алфавитном порядке, например: Б — Баба Яга, Г — Гингема, Д — Дракула и т.п. Потом каждый ребенок может составить свою книжечку, назвав ее «Азбука страхов». Работа обычно проводится на нескольких занятиях. На каждом занятии, закончив рисунок, дети по очереди превращаются в своих персонажей и пугают друг друга. Тем самым ребенок идентифицируется с объектами своих страхов.

С 8 лет

29. «Чего я боялся, когда был маленьким»

Цели

- предоставить детям возможности для актуализации своих страхов;
- способствовать осознанию страха как нормального человеческого чувства.

Ведущий рассказывает детям о своих собственных детских страхах, тем самым показывая им, что страх — нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем он просит детей представить себя маленькими и вспомнить, чего они тогда боялись. Делается вывод, что бояться все люди, но чем старше они становятся, тем меньше они испытывают чувство страха.

С 9 лет

30. «Придумай веселый конец»

Цель ► снизить уровень страха через придание объектам страха несвойственных, непривычных характеристик.

Взрослый читает детям страшную сказку и просит придумать к ней веселое окончание:

«Жила-была девочка, и были у нее мама и папа. Однажды пошли родители в магазин, купили кучу ананасов и две черные перчатки. Вскоре одна из перчаток потерялась, а оставшуюся мама положила на подоконник.

Ночью девочка долго не могла заснуть, ее мучили дурные предчувствия. Вдруг в полночь она услышала душераздирающие крики, доносящиеся из родительской спальни. Девочка немедленно побежала туда. Когда она вошла в комнату, то услышала сдавленный крик мамы. Это черная перчатка душила ее за горло. Мама дернулась и затихла. Тут девочка с ужасом заметила, что черная перчатка приближается к ней...»

Часть 3. «Я и другие»

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ОКРУЖАЮЩИМИ

С 3 лет

1. «У птички болит крылышко — пожалей птичку»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалеет» ее сам ведущий, который надевает на руку куклу-котенка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка... (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котенка на руку и тоже «жалеют птичку».

2. «Кто лучше разбудит»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один ребенок превращается в кошечку и засыпает — ложится на коврик в центре группы. Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, разными прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково.

3. «У кого больше “любимок”?»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» — людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше своих «любимок», то есть любимых

людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо, когда у человека много людей, которых он любит.

4. «Кто пришел к нам в гости?»

Цели

- способствовать развитию самоуважения детей;
- активизировать доброжелательное отношение детей к сверстникам.

Ведущий отводит в сторону двоих-троих детей из группы и договаривается с ними о том, что они будут изображать животных, которые придут в гости к ребятам. Дети решают, каких именно животных они изображают и как они будут это делать.

«Гости» по очереди входят в круг, ведущий, обращаясь к другим детям, говорит примерно следующее: «Посмотрите, какой замечательный зверь к нам пришел, какие у него глазки, как он красиво движется...» и т.п. Детям необходимо сначала догадаться, какие звери к ним пришли, а потом сказать, какое настроение у них было. Затем ведущий спрашивает, как они догадались, что настроение хорошее, веселое, радостное, ведь звери молчали. Делается вывод, что настроение можно узнать по выражению лица.

5. «Покажу, как я люблю»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий говорит, что можно показать человеку, что ты его любишь, только прикосновениями, без слов. Далее один из ребят превращается в маму, другой — в ее сыночка, и они показывают, как они любят друг друга. Следующая пара — «мама» и «дочка», потом — «бабушка» и «внук» и т.п. В конце упражнения обсуждается, кто и как сумел удачнее всех показать, «как он умеет любить».

6. «Листочек падает»

Цель ► развивать у детей умение сотрудничать.

Ведущий поднимает над столом лист бумаги (на расстояние около метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого

ведущий просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги — дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

7. «Карандашик — кисточка»

Цель ► развивать у детей умение сотрудничать.

Ведущий показывает детям, как изображать карандашик — напряженной, вытянутой вперед рукой. Потом все вместе изображают кисточку — мягкой изогнутой рукой. Затем ведущий дает детям разные команды. По команде «Карандашик!» — дети напрягают руку, изображая карандаш, по команде «Кисточка!» — расслабляют руку. Через некоторое время в упражнение можно включить вторую руку... Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

С 4 лет

8. «Волшебник»

Цель ► содействовать формированию доверия в группе.

Дети встают в круг, кладут друг другу руки на плечи. Затем один из детей становится «волшебником». Ему завязывают глаза и переводят в другое место круга. Теперь рядом с ним стоят другие. Положив руки на плечи стоящих рядом детей, «волшебник» должен угадать, кто это.

9. «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!»

Цель ► способствовать уменьшению обидчивости у детей.

Один ребенок садится на «волшебный стульчик», другой понарошку должен обидеть его. Взрослый начинает при этом говорить слова: «Обижаться не могу...» — ребенок продолжает: «Ой, смеюсь, кукареку!»

10. «Пусть встанет тот, на кого я смотрю»

Цель ► способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Сначала водит взрослый. Он обводит глазами детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Тот, на кого смотрит ведущий, должен поймать его взгляд и быстро встать. Затем водящими становятся все дети по очереди — они пытаются взглядом «поднять» своих товарищей.

11. «Когда природа плачет»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий говорит детям о том, что ребенок плачет обычно, когда его обижают. Предлагает придумать, в каких ситуациях плачет природа, кто и как может ее обижать. Дальше дети обсуждают, как можно пожалеть природу и помочь ей.

12. «Обиженный кустик»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

13. «Злая Черная Рука»

Цель ► способствовать развитию у детей самоконтроля в конфликтных ситуациях.

Ведущий рассказывает сказку о Злой Черной Руке, которая била, толкала детей, отнимала игрушки, причиняя всем боль и зло. Дети по очереди садятся на «волшебный стульчик» за ширму и показывают Злую Черную Руку. Далее дети обсуждают, как выглядели Черные Руки, и вспоминают ситуации, в которых их собственные руки были Злыми и Черными (например, когда дрались, обижали другого, отнимали игрушку). В результате обсуждения дети приходят к выводу, что Черную Руку никому не хочется иметь.

Далее все дети своими руками изображают Злую Черную Руку, напрягая мышцы и скрючив пальцы. После слов ведущего: «Добрая рука» — они быстро снимают напряжение и изображают Добрые и Ласковые руки.

14. «Стоп, кулак!»

Цель ► способствовать развитию у детей самоконтроля в конфликтных ситуациях.

Выбирается пара детей. Один ребенок «понарошку» дразнит другого, пытаясь «понарошку» спровоцировать драку. Другому нужно продолжать улыбаться и мысленно говорить «стоп» своим кулакам. Ведущий, слегка притрагиваясь к рукам ребенка своими руками, препятствует тому, чтобы руки у «обижаемого» оставались расслабленными, не сжимались в кулаки.

15. «Волшебное животное»

Цель ► развивать у детей умение сотрудничать.

Дети становятся в тесный круг, берутся за руки и представляют, что все они вместе — одно большое сильное животное. Ведущий просит их послушать дыхание друг друга и постараться дышать одинаково — так, как будто дышит одно большое животное.

16. «Имя моей мамы похоже на...»

Цель ► способствовать повышению уважения к маме.

Один из детей рассказывает группе, на какой цветок, по его мнению, похоже имя его мамы, остальные пытаются угадать, как ее зовут. Тот, кому удастся отгадать, загадывает имя своей мамы, и так до тех пор, пока все дети не получат возможность загадать имя мамы.

17. «Звериное пианино»

Цель ► развивать у детей умение сотрудничать.

Дети садятся на корточки в одну линию. Они — клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает «клавишам» их голоса (кошки, свинки, лягушки и т.п.). Далее

ведущий-пианист то быстро, то медленно дотрагивается до головок детей — «нажимает на клавиши». Клавишам нужно «звучать» голосами соответствующих животных. При повторном выполнении можно задание усложнить. Если ведущий едва дотрагивается до головки ребенка, «клавиша» звучит очень тихо, если просто дотрагивается — громко, если сильно давит — очень громко.

18. «Кто сильнее любит»

Цель ► содействовать улучшению общения со сверстниками.

Выбирается ребенок — водящий, остальные дети делятся на две группы. Водящий отходит в сторону, а группы по очереди громко кричат: «Мы любим... (Сашу)!», называя при этом имя водящего. Водящий определяет, какая группа кричала громче. Считается, что она выиграла.

19. «Массаж чувствами»

Цель ► содействовать улучшению общения со сверстниками.

Дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев упираются в спину сидящего впереди ребенка. По сигналу ведущего дети изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх, любовь и т.п.

20. «Чьи колени?»

Цель ► содействовать формированию доверия.

Одному из детей — водящему — завязывают глаза, раскручивают и сажают на колени какому-нибудь ребенку, который, изменяя голос, называет имя водящего. Водящему необходимо узнать, на чьих коленях он сидит.

21. «Пусть всегда будет»

Цель ► содействовать улучшению общения со сверстниками.

Ведущий рассказывает детям о том, что один маленький мальчик придумал такие слова: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!» После этого ведущий предлагает придумать каждому свое самое

заветное «пусть». Все дети хором кричат: «Пусть всегда будет...», а один из детей добавляет свое желание, затем то же самое проводится для всех детей группы.

22. «Большой круг — маленький круг»

Цель ► развивать у детей умение сотрудничать.

Дети берутся за руки в кругу. Им необходимо, не разрывая рук, попробовать сделать самый большой круг, потом самый маленький и так повторить несколько раз.

23. «Вулкан»

Цель ► содействовать улучшению общения со сверстниками.

Один из ребят — «вулкан» — садится на корточки в центр круга. Он спит. Затем он начинает тихо гудеть и медленно поднимается — просыпается. Группа помогает ему гудеть глухими утробными звуками — звуками земли. Затем он резко подскакивает, поднимая руки вверх, как будто выбрасывает все, что ему не нужно, потом опять постепенно засыпает. После того как ребенок возвращается в круг, ведущий спрашивает у него, что он выбрасывал, — может быть, это были ненужные чувства, мысли, а может быть, что-то другое?

24. «Мягкое сердце»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Для выполнения упражнения необходима мягкая игрушка небольшого размера в виде сердца. Ведущий говорит, что есть люди на земле, которые не умеют любить, потому что их сердце зачерствело. Он предлагает детям поучиться делать свое сердце мягким и любящим. Далее он показывает ребятам мягкое сердце, дает потрогать и просит составить устный список, кому бы они хотели послать свою любовь при помощи мягкого сердца. Это могут быть мама, папа, друзья, а могут быть деревья или любимый плюшевый медвежонок. После этого все дети закрывают глаза. Держась рукой за игрушечное сердце (если детей в группе много, понадобится несколько сердечек), они представляют свое

собственное сердце таким мягким, как то, за которое они держатся. Может быть, оно не только мягкое, но и пушистое, как котенок. И из этого мягкого пушистого сердца можно легко послать лучики тепла и света всем тем, кого хочется любить. Упражнение выполняется в течение нескольких минут. После этого дети и ведущий делятся опытом. Некоторые дети могут рассказать о том, что они представляли себе во время выполнения упражнения.

25. «Бросок любви»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий предлагает детям зарядить своей любовью какой-нибудь предмет: медвежонка, куклу, мячик и т.п. Для этого они все вместе кладут на него свои ладошки и мысленно заряжают его. После этого дети по очереди бросают друг другу этот предмет. После каждого броска они спрашивают друг у друга: «Ты получил мою любовь?» — и, услышав ответ «Да!», просят передать ее дальше по кругу.

26. «Мыльные пузыри»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Для выполнения упражнения необходимы бутылочки с мыльными пузырями. Дети представляют, что они мягко дышат и выдыхают свою любовь в каждый пузырик. Это любовь к цветам, животным, людям, ко всему миру. Пузырики разлетаются в разные стороны, разнося с собой любовь детей.

С 5 лет

27. «Пересядьте все, кто...»

Цель ► способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время все чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... пла-

вать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т.п. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

28. «Помоги другу, или Самая дружная пара»

Цель ► формировать отношения доверия.

Дети делятся на пары. На полу между двумя стульями раскладываются крупные игрушки. Одному ребенку из пары завязывают глаза, а другой должен провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

29. «Кого укусил комарик?»

Цель ► способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Дети садятся в круг. Ведущий проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, а одного из них незаметно от других тихонько щиплет — «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи. Остальные внимательно разглядывают друг друга и угадывают, «кого укусил комарик».

30. «Мысленное письмо»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Детям предлагается выбрать кого-нибудь из участников группы, сосредоточиться и мысленно послать ему свою любовь и добрые слова. Далее ведущий просит одного из детей встать и спрашивает у окружающих, кто из них почувствовал любовь, передаваемую этим ребенком. Обычно почувствовавших передаваемую любовь оказывается несколько человек. Тогда ведущий говорит следующее: «Как много любви смог послать ... (Сереза, Маша), что ее ощутили так много детей!» Такая процедура осуществляется с каждым ребенком. В конце ведущий подчеркивает, что приятно уметь не только брать от других, но и что-либо отдавать, в данном случае — свою любовь.

31. «Цветок дружбы»

Цели

- формировать взаимопонимание;
- содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.

Ведущий предлагает детям «превратиться» в очень красивые цветы. Каждый ребенок решает для себя, в какой цветок он хотел бы превратиться. Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он «сажает семечко» — ребенок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает голову — он «семечко». Ведущий поглаживает его — «закапывает ямку». Затем из пипетки слегка капает на голову водой — «поливает». «Семечко начинает расти» — ребенок медленно встает, поднимая вверх руки. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда «цветок вырастает», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок! Мы хотим дружить с тобой!»

32. «Настоящий друг в нашей группе»

Цели

- формировать взаимопонимание;
- содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.

Все дети по очереди становятся водящими. Водящий загадывает какого-либо ребенка в группе, которого он считает настоящим другом, а затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кого из ребят загадал водящий.

33. «Сложи картинку»

Цель ► развивать у детей умение сотрудничать.

Для выполнения этого упражнения необходимы несколько картинок животных, разрезанных на 3—4 части (голова, ноги, тело, хвост), например, собаки, кота (см. рис. 11, 12 в Приложении). Дети делятся на группы из 3—4 человек. Каждый из членов группы получает кусочек своей картинки. Группе необходимо «сложить картинку», то есть каждому члену группы надо изобразить свой кусочек так, чтобы в результате получилось целое животное.

34. «Я хочу с тобой подружиться»

Цели

- формировать взаимопонимание;
- содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.

Выбирается водящий. Он произносит слова «Я хочу подружиться с...», а дальше описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку. После этого он сам становится водящим.

35. «С кем я подружился»

Цели

- формировать взаимопонимание;
- содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.

Для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам 4—6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку. Соответственно 4—6 участников закрывают глаза и просовывают руки в коробку (ее в это время придерживает ведущий). Там они находят чью-то руку, знакомятся с ней, а потом угадывают, с чьей рукой они познакомились.

36. «Я знаю пять имен своих друзей»

Цель ► содействовать улучшению общения со сверстниками.

Один из детей ударяет мячом об пол со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т.п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

37. «Я посылаю любовь»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Дети становятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий предлагает им послушать дыхание друг друга, а затем руками, без слов передать любовь и радость тем ребятам, кото-

рых они держат за руки. После этого ведущий говорит, что очень многие нуждаются в любви детей — это могут быть деревья, птицы, родители или друзья, — и предлагает мысленно послать любовь и радость любому человеку или существу — тому, кому захочется. После этого дети открывают глаза и, не разнимая рук, рассказывают, кому они послали свою любовь.

38. «Передай чувство»

Цель ► развивать у детей умение сотрудничать.

Дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев ставят на спину впереди сидящего ребенка. Ребенок, сидящий в конце «цепочки», загадывает какое-либо чувство и без слов — одними только движениями пальцев — передает его партнеру. Тот должен угадать это чувство и передать его следующему и т.п. При этом они вслух не произносят свои догадки. Когда «чувство» дойдет до первого ребенка, ведущий спрашивает его, какое чувство он получил, и сравнивает его с тем чувством, которое первоначально передавалось.

С 6 лет

39. «Что чувствует мама, если...»

Цель ► содействовать формированию эмоциональной децентрации у детей.

Ведущий рассказывает детям ситуации, близкие их жизненному опыту, например, на темы наказаний ребенка в семье, получения плохой отметки, ссор между родителями и т.п. После этого они обсуждают, что чувствуют в этой ситуации ребенок, его мама, его отец, его брат.

40. «Я тебя понимаю»

Цель ► содействовать развитию понимания других людей и самих себя.

Ребенок садится на стул в центре круга и рассказывает какой-либо случай, который с ним произошел. Остальным нуж-

но догадаться, какое чувство испытывал при этом ребенок. Потом дети по очереди подходят к нему и, глядя ему в глаза, произносят: «Я понимаю тебя, ты чувствовал...» (например: «Я тебя понимаю, ты чувствовал страх»).

41. «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»

Цель ► обучать детей умению видеть хорошее в себе и в окружающих.

Дети сидят в кругу. Взрослый кидает одному из детей мячик, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» Ребенок ловит мяч и бросает его следующему со словами «Мне в тебе нравится...». Таким образом дети сообщают другим о том, что им нравится в них. Второй круг взрослый начинает словами «Мне в себе нравится...», потом бросает мяч ребенку, который, закончив фразу «Мне в себе нравится...», бросает его следующему ребенку и т.д.

42. «Спасибо. Пожалуйста!»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий рассказывает детям о том, что есть слова, которые надо произносить с особым чувством. Это слова «спасибо» и «пожалуйста». Когда мы говорим эти слова, нужно помнить, что при этом мы посылаем другому чувство благодарности, признательности. Затем один из детей подходит к другому и, глядя ему в глаза, произносит: «Спасибо», — мысленно посылая при этом свою любовь и благодарность. Другому необходимо, также излучая тепло, сказать: «Пожалуйста!» После этого он выбирает ребенка, которому он сможет сказать «спасибо», и т.д.

С 7 лет

43. «Сердце класса»

Цель ► формировать позитивное восприятие сверстников.

Ведущий заранее вырезает из плотной бумаги сердце и прикрепляет его к доске. Детям предлагается вспомнить хорошие

качества, которые имеются у всех учеников, и написать их фло-мастерами внутри сердца.

44. «Роли»

Цель ► способствовать формированию эмоциональной де-центрации у детей.

Детям предлагается немного побыть актерами. Ведущий го-ворит следующее: «А что делает актер в театре или в кино? Игра-ет различные роли. Но человек в обычной жизни тоже играет различные роли. При этом в каждой из своих ролей он использу-ет разную мимику, жесты, интонацию голоса». Далее вместе со взрослым дети обсуждают, какие бывают роли: мамы, папы, сына или учителя, продавца и т.п. Если работа осуществляется с деть-ми 9—10 лет, можно ввести названия этих ролей — роли могут быть семейными или социальными. Далее взрослый спрашива-ет у детей, с каких ролей они хотят начать обучение (например: «Хочу начать учиться на актера с роли мамы»). Перед ребенком на пол кладутся два листа бумаги: темный и белый. Задается условие: если хочешь играть выбранную роль в плохом вариан-те, становись на черный лист, если в хорошем — на белый. После этого дети приступают к проигрыванию различных ролей, обра-щая внимание на соответствие голоса, мимики, жестов принятой роли. Более младшим детям ведущий может предложить произ-носить одну и ту же реплику (например: «Подойди ко мне») из разных ролей. Старшие дети могут разыгрывать ситуации.

45. «Я посылаю любовь»

Цель ► способствовать формированию у детей умения лю-бить окружающих.

Перед проведением этого упражнения ведущий должен вы-резать из плотной бумаги сердце (см. рис. 13 в Приложении) и маленькое сердце из плотного картона.

Ведущий говорит детям, что большое сердце символизиру-ет любовь. Бросая на него маленькое сердечко, можно послать любовь различным людям. Нарисованные на большом сердце цифры обозначают количество любви, которое посылает ребе-нок какому-то конкретному человеку. Далее дети по очереди (по

3 раза каждый) бросают маленькое сердечко, стараясь попасть ближе к центру большого сердца, набрав тем самым как можно больше очков. При этом они вслух говорят, кому посылают свою любовь: маме, папе, другу и т.п. В конце выбирается участник, который смог отправить людям больше всех любви, то есть имеющий максимальную сумму баллов по результатам трех бросков.

46. «Отгадай, в какой я роли»

Цель ► способствовать формированию эмоциональной децентрации у детей.

Дети по очереди задумывают какую-либо роль — мамы, учительницы, врача, водителя и т.п., затем из этой роли произносят любую фразу, например: «Я хочу тебя накормить», «Дай дневник», «Какая у тебя температура?», «Куда вас отвезти?» и т.п. Нужно догадаться, какая роль задумана.

47. «Чьи качества?»

Цели

- способствовать развитию самоуважения детей;
- развивать умение видеть хорошие качества окружающих.

Перед проведением этого упражнения ведущий должен вырезать из плотной бумаги сердце, на котором крупными буквами написаны добрые качества людей.

Ребенок-водящий загадывает какого-либо участника группы, но никому не говорит об этом. Затем он указывает на некоторые из написанных на «сердце» качеств, показывая тем самым, что у загаданного человека эти качества есть. Остальные дети угадывают, кого загадал водящий.

48. «Золотой ключик»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Звучит медленная музыка. Ведущий просит детей закрыть глаза и положить правую руку на область своего сердца. Сам он делает то же самое. Далее он просит их представить, что в сердце каждого ребенка есть дверка, через которую можно получать

или посылать любовь. А ключик от этой дверки — в руках самих детей. Чтобы повернуть ключ и открыть дверку, надо лишь представить, что она открывается при дыхании. Вдыхая, можно почувствовать, что эта дверка открывается и в сердце каждого впускаются любовь и солнечный свет. А когда человек выдыхает, он посылает кому-нибудь свою любовь. Ее можно посылать разным людям: может быть, папе и маме, может быть, друзьям. Далее ведущий предлагает детям увидеть солнечный свет в сердцах тех людей, кому они отправляют свою любовь, и, если захочется, улыбнуться при этом. Упражнение выполняется в течение нескольких минут. После этого дети и ведущий делятся опытом.

49. «Ладонь, полная солнца»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий заранее готовит плакат — на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем обводят их (см. рис. 14 в Приложении), и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т.п. С более старшими детьми можно провести обсуждение этого вопроса.

50. «Режим дня»

Цель ► содействовать развитию понимания других людей и самих себя.

Ведущий просит одного из детей вспомнить, как он просыпался сегодня утром, кто его будил. Остальные пытаются догадаться, какое чувство он при этом испытывал. Выслушав их, ребенок говорит о том, какое чувство было у него в тот момент в действительности. Далее ведущий переходит к следующему ребенку, который вспоминает, как он завтракал и чем. Остальные также угадывают его чувства. Далее со следующими детьми ведущий по этой же схеме обсуждает чувства, испытываемые во

время выхода из дома в школу, на первом уроке, на втором и т.п. Так можно дойти до отхода ко сну. Если упражнение проводится индивидуально, то чувства ребенка угадывает взрослый.

51. «Пять качеств»

Цель ► способствовать формированию у детей позитивного восприятия окружающих.

На доску прикрепляются три листа бумаги. Дети все вместе решают, какими пятью самыми лучшими качествами должны обладать родители, и записывают эти качества на листе бумаги. Затем дети обсуждают пять лучших качеств педагогов и записывают их на другом листе. Потом обсуждаются пять лучших качеств, которыми должны обладать дети. Эти качества также записываются на листе бумаги. После этого три списка сравниваются. Отличия и сходства обсуждаются.

С 8 лет

52. «Дневник моего сердца»

Цель ► способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Детям предлагается вспомнить (а старшим — написать) все то, что вспоминается им как хорошее. Это могут быть хорошие фильмы, запахи, фразы, предметы. Затем ведущий просит детей подумать, что из своего списка они могли бы подарить окружающим. После этого дети по очереди делают «подарки» группе: рассказывают о чем-то своем хорошем, стараясь, чтобы и в остальных это хорошее вызвало добрые чувства.

Раздел II



ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
СКАЗКИ-МЕТАФОРЫ

В этом разделе представлены сказочные истории, которые помогут детям найти доступ к своим внутренним ресурсам. В психологии их называют терапевтическими метафорами, поскольку основная мысль сказки представлена не в прямой — назидательной, а в скрытой — метафорической — форме.

Кроме того, уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам, внутренним силам, возможностям человека. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- *метафорический конфликт* или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);
- *метафорический кризис* — наступление невыносимой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- *поиск и нахождение ресурсов внутри себя* — открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- *торжество и праздник* — наступление ситуации успеха, признания со стороны окружающих.

Как можно увидеть из этой структуры, герой сказочной истории не ждет помощи, не просит ее у окружающих. Он находит в себе новые возможности, действует и обязательно побеждает.

Обычно метафоры соответствуют тому или иному симптому и конкретной трудной ситуации. Однако систематическое предъявление ребенку метафор, даже не всегда соответствующих его реальным проблемам, приводит к формированию у него механизма самопомощи, то есть стремления в любой трудной ситуации искать силы в себе, верить в успех, стремиться и обязательно добиваться цели.

Предлагаемые в этой книге сказочные истории написаны различными людьми — студентами-психологами. И как нам кажется, в этом заключается их особая ценность. Каждый из моих молодых коллег вложил в свою сказку кусочек собственной души, поэтому, слушая и обсуждая эти сказки, рисуя иллюстрации к ним, ребенок впитает богатство душ сразу многих людей.

Работать со сказками можно по-разному. Обычно ведущий предлагает детям слушать сказку и в тот момент, когда им захочется, начинать рисовать иллюстрацию к любому понравившемуся эпизоду из нее.

Когда ведущий заканчивает чтение, дети чаще всего еще продолжают рисовать. В это время можно задать им вопросы, направленные на осмысление сказки, формулирование своего отношения к поступкам героев и т.п. После того как дети выполнят рисунки, они (по желанию) показывают их остальным участникам, объясняют сюжет.

С 4 лет

Мишка-грязнуля *Марченкова Мария*

Проблема ► трудности в освоении навыков самообслуживания.

Жил-был в кукольном домике медвежонок Мишка, который очень не любил мыться. Из-за этого другие жители домика часто смеялись над ним: «Грязнуля! Ты поросенок, а не медведь!»

Однажды, когда все пошли купаться, Мишка спрятался за диван.

– Вода мокрая, а мыло лезет в глаза и в уши! Нет уж, не пойду я с ними, мне и так хорошо! — ворчал он, сидя в пыли.

Но вечером, когда все снова собрались вместе, с медвежонком никто не захотел играть.

– Фу, какой ты грязный! — отпрыгнул от него зайка.

– Неряха, ты нас всех перепачкаешь своими грязными лапами, — сказала красивая кукла Даша. — Уходи, мы не хотим с тобой дружить!

– Ну и не надо, я найду себе других друзей! — С этими словами Мишка повернулся и пошел в сторону леса.

Но лесные зверюшки даже разговаривать с ним не стали и разбежались по своим норкам. Тогда Мишка пошел на поле, где жил крот.

– Ты ведь сам роешься в земле, значит, тебе все равно, чистые у меня лапы или нет, — объяснил Мишутка кроту, предлагая стать его другом.

Крот рассердился:

– Я работаю в земле, а не вожусь в грязи. А после работы я всегда умываюсь. Не нужен мне такой грязный друг, как ты!

Мишка приуныл и неуклюже поплелся дальше. Тем временем уже совсем стемнело и начался дождь. Медвежонок искал,

где бы ему провести ночь. Но ведь он никому не нравился, поэтому никто бы не пустил его к себе в норку или домик. Мишка решил переночевать в канавке, накрывшись от дождя большим лопухом. Ему было мокро, холодно и одиноко. И со слезами на глазах он заснул. Утром дождя уже не было и приветливо светило солнышко. Мишка выбрался из канавки, в которой за ночь образовалась целая лужа. Когда он проходил мимо пруда, то заметил, как громко смеются над ним лягушки.

— Вот я вам сейчас! — пригрозил Мишка и подбежал к воде. Но тут же испуганно отшатнулся. Из пруда на него смотрел кто-то страшный, весь облепленный грязью, со свалявшейся шерстью.

— Ква-ква, он такой чумазый, что даже сам себя не узнал! — потешались лягушки.

«Неужели это и правда я? Такой грязный, страшный, противный? Теперь я понимаю, почему со мной никто играть не хочет! — подумал Мишка, — Но если так оставить, то скоро я превращусь в огромную кучу грязи и меня все будут обходить стороной». И он решил помыться. Лягушки дали ему мыло и поплескали водой. Он вытерся большими мягкими листьями и пошел обратно в кукольный домик.

— Смотрите, смотрите, какой Мишка чистый и красивый! — закричали все куклы и зверюшки. — Иди скорее к нам играть!

Все пожимали Мишке лапу, обнимали его, а красивая кукла Даша даже подарила ему свою синюю ленточку. Мишка пообещал своим друзьям, что теперь он всегда будет мыться. И они устроили Праздник чистоты и веселились до самого вечера.

С 5 лет

Друзья

Лобазненкова Кира

Проблема ► неуверенность в себе.

Хочешь, я расскажу тебе сказку? Тогда ложись и слушай.

Жил на свете один маленький мальчик. И был у него маленький котенок. Котенок был рыжий, пушистый и очень ласковый.

Как-то раз мальчик взял котенка и пошел с ним в парк. В этом парке была полянка, где мальчику с котенком очень нра-

вилось играть вместе. Они пришли. Вокруг цвели цветы, летали бабочки. Котенок любил бегать за бабочками, пытаясь их поймать. А бабочки, весело смеясь, ловко вылетали из-под самых его лапок. В этот день было очень тепло. Мальчик лег на траву под дерево и уснул. А котенок играл около него. И вдруг на поляну прилетела очень красивая бабочка. Самая красивая из всех, что котенок когда-нибудь видел. Котенок побежал за ней. А бабочка перелетала с цветка на цветок, все дальше и дальше в парк, а потом поднялась высоко-высоко... и улетела. Оглянувшись котенок вокруг — он совсем один, в незнакомом месте. Побежал он обратно и вдруг... провалился в яму. Яма была глубокая, и котенок никак не мог из нее выбраться. Котенок громко и жалобно замыкал. Но мальчик был далеко и крепко спал — он не услышал. Котенку стало страшно. «Неужели мне теперь придется всю жизнь просидеть в этой яме? — думал котенок. — Как плохо мне здесь одному, и как будет плакать мальчик, когда проснется и не найдет меня». Но котенок был очень-очень умный. Он сел и стал думать, как ему выбраться из ямы. Думал-думал и придумал: «Стенки у ямы из мягкой земли, если я стану соскребать со стен землю, то получится горка, и я смогу взобраться на нее и вылезти из ямы». Так он и сделал. Он выбрался из ямы грязный, но очень счастливый. Он прибежал на полянку к мальчику, который проснулся и искал везде своего маленького друга. Мальчик взял котенка на руки, обнял его и понес домой. Дома он вымыл котенка и напоил его молоком. И оба были счастливы.

Сказка о маленьком Чике

Хрусталева Алексей

Проблема ► страх окружающего мира.

Жил-был птенец Маленький Чик. И был он самым слабым птенцом среди своих сестер и братьев. Родители всячески опекали его, не позволяли подходить близко к краю гнезда, боясь, что он упадет.

Так проходило детство Чика. Когда братья и сестры уже начали вылетать из гнезда, он с грустью смотрел на них и думал, что, наверное, ему не суждено летать. Он даже не пробовал воспользоваться своими крыльями и только неуклюже бродил по гнезду, когда все улетали.

Однажды ему стало совсем грустно, и он решил, невзирая на запреты родителей, забраться на край гнезда и хотя бы одним глазком посмотреть на мир.

Но Чик был совершенно неумелый, и первый же сильный порыв ветра толкнул его вниз. Чик упал на мох. Он даже не успел испугаться, когда вдруг увидел, что к нему приближается большое страшное животное с зубастой пастью, мощными лапами и хвостом. Хотя Чик никогда не видел собак, он понял, что надо спасаться. Собака кинулась за ним. Из последних сил, не разбирая дороги, Чик бежал на своих не приспособленных к бегу лапках, пока наконец не уперся в чьи-то пахнущие кожей сапоги.

Это был Охотник. Он поднял Чика на руки и с удивлением стал его разглядывать, недоумевая, почему такая взрослая и здоровая птица не улетела сразу от его пса.

Чик притих в руках Охотника, и тот решил отнести его домой, на ферму, своим ребятишкам.

Пока было лето, дети играли с Чиком, а потом они уехали в город учиться, и Чика переселили на скотный двор в открытый вольер, так как все знали, что он не может летать. Там он и сидел, всеми забытый, и с тоской смотрел на летающих птиц. Однажды через дыру в сетке к нему проник хозяйский Кот. Чика спасло только вмешательство Хозяйки, которая оттащила Кота от яростно отбивавшегося лапами и крыльями Чика.

Дыру в сетке заделали, но Чик понял, что теперь ему всегда будет грозить опасность, и решил тренировать свои слабые крылья, чтобы суметь защититься ими от Кота. Он каждый день нагружал на них камни и пытался удержать их. Крылья его заметно окрепли. Но, несмотря на накопленные силы, у него даже не появлялось мысли, что он может полететь, как другие птицы. И вот однажды Кот опять пробрался к нему в вольер. Была ночь, и нападение Кота застигло Чика врасплох. Спросонок он подпрыгнул и стал яростно махать крыльями, отбиваясь от Кота. Кот несколько раз царапнул Чика, птенец уже подумал, что он не сможет отбиться от него, и вдруг земля под ним сдвинулась, Кот остался внизу, и Чик понял, что полетел.

В восторге он стрелой кинулся вверх в небо, спланировал на потоках ветра пониже, сделал несколько прощальных кругов над фермой и полетел вдаль, к своим родным, туда, где был его настоящий дом.

Хвастливая чашка

Котова Евгения

Проблема ► трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Жила-была фарфоровая чашечка. Она была новенькая и красивая — беленькая с голубыми цветочками. Когда она стояла на столе и на нее попадали лучи солнца, она вся светилась и весело позвякивала.

— Звяк! — говорила она, подмигивая остальным чашкам, которые были не такими красивыми. — Звяк! Взгляните на меня! Я такая хорошенькая и белая, а цветочки на мне такие красивые.

Другие чашечки вздыхали и грустили, ведь они видели свое отражение в начищенном чайнике: цветочки на них потускнели, краешки были отколоты. Новая красивая чашечка смеялась над ними и выставляла напоказ свои нарядные бока.

Чашечка знала, что хозяйка сервиза любит ее и всегда пьет из нее чай с лимоном. Когда ее проносили на нарядном подносе, который тоже был новым и красивым, она особенно гордилась и хвастливо звякала, да и поднос задорно вторил ей.

— Цзын! Мы лучше всех! Нет изящнее и нужнее нас.

Поднос и чашечка никогда не разговаривали с другими, они спокойно стояли на полке, отдельно от всех.

— Какая ты хорошенькая! — говорил поднос.

— Ты самый красивый поднос! — отвечала чашечка.

Ложки, блюдца, чашечки, чайнички только вздыхали, глядя на них. Им было обидно, что поднос и чашечка смеются над ними, но они понимали, что нельзя хвастаться и заноситься.

Мы тоже были молодыми, — говорила сахарница, — мы тоже красовались на праздничном столе, нас тоже любили, а теперь мы просто старая посуда, но ведь мы вместе, мы друзья, а значит, мы не бесполезны, мы тоже нужны!

На это чашечка звякнула: «Да ну вас!» А поднос только ухмыльнулся.

Время шло. Чашечка старилась...

Однажды утром на кухне вдруг все засуетилось. В воздухе витали ароматные запахи. Чашечка удивилась: «В чем дело?» И вдруг, взглянув на стол, она увидела...

На нем красовалось множество чашечек, блюдец, чайничков, ложечек и прочих штучек. Все они весело презвякивались и об-

суждали предстоящий праздничный обед. Это принесли новый сервиз. Он был очень красив! Хозяйка то и дело забегала на кухню, хватала одну из чашек и восклицала: «Какая прелесть! Чудо!»

Чашечка и поднос посмотрели друг на друга и опустили глаза. Чашечка повернулась к сахарнице и спросила:

– Что же будет со мной?

Но старая сахарница отвернулась от нее. По бочкам чашечки потекли слезы. Тут пришла хозяйка и унесла поднос... Чашечка осталась совсем одна.

– Простите меня! Я не буду хвастаться, я хочу дружить с вами!

Старый сервиз зашептался. Потом сахарница повернулась к чашечке, подмигнула ей и сказала:

Не плачь! Мы научим тебя дружить и возьмем на свою полку. Ведь пока мы вместе, мы не старая рухлядь, а старинный бабушкин сервиз!

Георгин и бабочка

Столярова Татьяна

Проблема ► трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Жила-была одинокая старушка. Детей у нее не было, и, чтобы не грустить, она выращивала цветы. Сад у нее был небольшой, но очень красивый. Однажды она посадила там Георгин. К огорчению старушки, цветок долго не прорастал. И вот однажды ранним утром из земли показался зеленый росток — Георгин начал расти. Старушка очень обрадовалась и стала усердно поливать его, чтобы он поскорее вырос. С каждым днем Георгин становился выше, и у него росли листочки. Другие цветы с нетерпением ждали: «Ну когда же он расцветет? Мы так хотим познакомиться с ним!» Наконец ранним утром Георгин расцвел. Это был удивительно красивый ярко-красный цветок. Цветы в саду зашептались: «Какой он красивый! Никто из нас не сравнится с ним! Он очень гордится своей красотой и поэтому такой высокий. Наверное, он не захочет дружить с нами». Георгин услышал это и очень обиделся: «Вы ошибаетесь, друзья! Я очень хочу с вами дружить!» Но цветы не поверили ему: «Если бы ты хотел с нами дружить, ты бы не вырос таким высоким!» Напрасно Георгин говорил цветам,

что не виноват в том, что он такой высокий, — они не хотели его слушать. На следующий день цветы вообще перестали с ним разговаривать и шептались между собой внизу.

Георгину было очень обидно, что его отвергают, но он ничего не мог поделать. Он был одинок в саду, где все цветы были ниже его. Однажды он подумал: «А почему бы мне не подружиться с солнцем? Оно выше меня, но я буду стараться и вырасту. Я дотянусь до солнца, и мы сможем дружить!» Эта мысль придавала ему сил, и очень скоро он стал еще выше. На следующий день пошел сильный дождь. Вдруг Георгин увидел, как невдалеке летит бабочка. Она почти падала, так как крылышки у нее были мокрыми. Ей грозила неминуемая гибель. Георгин подумал: «Она же сейчас погибнет! Надо ее спасти!» И он стал усиленно качать своей головкой, чтобы бабочка его увидела. Сквозь дождь она заметила издали большой красивый цветок, который качался, как бы призывая ее. Собрав последние силы, бабочка добралась до цветка и спряталась под лепестками его большой красной головки. Когда дождь кончился, бабочка высушила свои крылышки и, пообещав вернуться, улетела. На следующее утро она снова прилетела, чтобы поблагодарить Георгин за то, что он ее спас. С тех пор бабочка и Георгин подружились. Сначала она прилетала одна, но скоро с ней стали прилетать ее друзья, другие бабочки. Теперь у Георгина было много друзей, которые его навещали. Но он решил, что другим цветам обидно, и предложил своим друзьям прилетать и на соседние цветы. Цветы очень обрадовались и поняли, как они ошиблись в Георгине. Они стали с ним дружить и увидели, какой он добрый. А каждый день в сад прилетало множество красивых бабочек и там становилось очень весело и красиво.

Как черепашонок до моря добирался

Левитская Анастасия

Проблема ► страх окружающего мира.

В один прекрасный солнечный день на берегу моря в песке начали происходить очень интересные события: из яиц, отложенных черепахой-мамой несколько месяцев назад, стали вылупляться черепашата.

Те из них, кто вылупился раньше других, выбирался из песка и устремлялся к морю. Те, кто уже почти выбрался из скорлупы,

торопились за своими братьями и сестрами. А самый маленький и слабый черепашонок, по имени Юю, никак не мог вылупиться, поскольку скорлупа вокруг него была плотной и толстой. Он все время крутился, расширяя выход то передними, то задними лапками, и часто делал передышку, чтобы набраться новых сил. Все черепашата уже вылупились и выползли из песка, а Юю, поработав задними лапками, поворачивался в скорлупе кругом, высывал наружу крохотную, сморщенную, печальную рожицу и убеждался, что все его братья и сестры уже давно выбрались из скорлупы и теперь ползут все дальше к морю.

«Подождите меня!» — хотел крикнуть он, но его сил хватило лишь на тихий шепот.

Тогда Юю собрал остатки сил, скорлупа лопнула посередине, он выбрался на поверхность и пополз по песку, неся одну половину скорлупы на спине. Все остальные черепашата давно уже были в пути, некоторые почти доползли до моря, а Юю намного отстал от них, и ему предстояла еще долгая дорога.

Ярко светило солнце, море тихо плескалось совсем рядом, и Юю изо всех сил старался добраться до него поскорее. Но тут он, к ужасу своему, увидел, как птицы, парящие высоко над берегом, с пронзительным криком бросались на черепашат, хватали их и взмывали с ними ввысь. Мало кому из его братьев и сестер удалось избежать этой печальной участи. Юю, струсив, спрятался под ближайшим камнем. Там он просидел до вечера, когда утомленные птицы наконец покинули берег и вернулись на ночь в свои гнезда.

С наступлением темноты оставшиеся в живых черепашата появились из разных укрытий и, усиленно работая всеми четырьмя лапами, поползли к морю. Юю тоже вылез из-под камня и пополз к морю, хотя ему было очень страшно, ведь он был самым маленьким из черепашат.

Оказалось, что и ночью такое путешествие небезопасно — из тьмы к Юю вдруг потянулась чья-то клешня. Это был большой краб, он попытался схватить Юю, но тот в последнюю минуту успел увернуться, и крабу досталась лишь половинка скорлупы, которую Юю так и носил на себе до этого момента. Юю стало очень-очень страшно, и он уже было решил вернуться под камень, но море было так близко, оно тихо плескалось рядом и настойчиво звало Юю. И Юю решительно направился в сторону воды.

Из тьмы выступили еще крабы, они быстро хватали замешкавшихся черепахат, поскольку некоторые из них родились без хвоста или с короткими задними лапами, но Юю каждый раз удавалось ускользнуть от крабьих клешней. Хотя он и был самым маленьким, он вылутился целым и, отдохнув под камнем и набравшись сил, мог теперь легко уворачиваться от крабов.

Наконец Юю смог достичь чистой, прозрачной воды и уверенно поплыл. Он мерно взмахивал лапками — вверх, вниз, вверх, вниз, хотя коротенькие лапки не столько гребли, сколько служили ему рулем. Юю плыл, сам не зная куда, радуясь новым ощущениям, с гордостью вспоминая, как ловко он смог избежать всех опасностей, подстерегающих его на пути к морю, и с нетерпением ожидал следующего дня. Наконец его лапки устали, и он уснул под кораллом, убаюканный негромким плеском волн.

С 6 лет

Мишкина помощь

Медушевский В.

Проблема ► трудности в обучении.

Жил-был маленький Мишка. Ему было только шесть лет, и родители считали его маленьким ребенком. А Мишка очень хотел вырасти большим. Но так как он не знал, что для этого нужно делать, то делал то, что любил больше всего: играл с ребятами и гулял по лесу. Правда, дети не любили с ним играть, потому что Мишка хоть и был маленький, но гораздо больше своих сверстников и сильнее. А еще Мишка боялся кого-нибудь нечаянно толкнуть или что-нибудь сломать и, как нарочно, всегда ломал или толкал. Поэтому дети обзывали его косолапым. Мишка не обижался на них, так как мама ему объяснила, что медведи все косолапые от рождения и им так удобно ходить за медом. И Мишка уходил гулять в лес, где было много интересного и необычного.

Мишка рос очень быстро, и родители решили, что пора отдавать его в «Лесной уголок», где Старый Ворон и Умный Филин учили детей читать, считать и писать.

Читать Мишка научился очень быстро. Он выучил многие слова и буквы во время своих прогулок, изучая надписи на

табличках, которые показывали, кто где живет или куда ведет эта тропинка. Он был очень внимательным, потому что в лесу можно заблудиться.

А вот с письмом у Мишки было трудно. Карандаш никак не хотел выводить красивые буквы и все время ломался. Лапа у Мишки была большая, когти острые, и он никак не мог написать буквы так же ровно, как в букваре, — они получались корявые, кривые или вообще не получались. Мишка так злился, что не хотел ходить в школу, где все дети писали хорошо, а его всегда ругали. Маленькому Мишке было очень грустно и одиноко, поэтому он стал чаще гулять и старался уходить все глубже в лес, где никто его не ругал.

Однажды, во время своей очередной прогулки, Мишка ушел так далеко, как он еще никогда не заходил. Здесь все было незнакомо и кончились все тропинки, а дальше был глухой и темный лес. Домой ему не хотелось, он присел на пенек и стал думать, что дальше делать. Думал, думал и вдруг услышал в чаще крик. Мишка стал продираться через колючий кустарник, и здесь ему пригодились его сила и острые когти. Через некоторое время он увидел, как белочка, спустившаяся за шишкой, попала в болото, притворившееся красивой полянкой. Мишка, не долго думая, протянул белочке ветку от дерева и вытащил ее из болота.

— Большое тебе спасибо, — сказала белочка, — ты спас мне жизнь. Моя мама говорила мне, что в лесу живут добрые звери, и ты один из них.

Мишка скромно улыбнулся и пошел домой. И тут его осенило: нельзя, чтобы в коварное болото попал кто-нибудь еще. Надо предупредить всех, кто будет проходить мимо. И Мишка надрал березовой коры и начал писать таблички: «Осторожно, впереди — болото!» У него не получалось, когти рвали кору, буквы были такие корявые, что никто не смог бы прочесть, что там написано. Мишка не знал, что делать, и чуть не заплакал от обиды. А потом подумал: «Почему у других получается, а у меня нет? Наверное, нужно быть терпеливым и сильно постараться». Сел на пенек и стал выводить каждую букву до тех пор, пока они не стали такими же ровными и красивыми, как в книжках. Потом обошел болото, вбил таблички в землю и таким образом предупредил всех об опасности.

Когда он вернулся домой, было поздно. Дома его уже ждали родители, Белка и Мудрый Еж. Белка всем рассказала, какой по-

ступок совершил медвежонок. А Мудрый Еж сказал: «Взрослые не те, кому много лет, а те, кто совершает взрослые и мужественные поступки, кто не боится трудностей и кто терпеливо доводит начатое дело до конца».

И все, кто жил в округе, приходили благодарить Мишку за то, что он сделал для всех.

А Мишка теперь очень хорошо писал. Он стал ходить в дальние уголки леса и везде, где находил препятствия, писал предупреждающие таблички.

И все в лесу радовались, что у них живет такой надежный и смелый сосед — Маленький Мишка.

Широкое небо

Журавлев Дмитрий

Проблема ► неуверенность в себе.

Если забраться достаточно высоко — так высоко, как летают птицы, то с высоты можно увидеть много интересного, например, дома. Когда птицы пролетают над городом, они видят очень много домов, а рядом с домами всегда есть дворы, а в этих дворах всегда бегают ребятишки, играют... Так думал маленький Бумажный Самолетик, грустно глядя в окно. Бумажный Самолетик лежал на подоконнике одного из таких домов и смотрел во двор — таких дворов птицы видят бесконечно много, пролетая там, в небе.

В голубом небе.

Когда-то Самолетик был обыкновенным листом в тетрадке, и тогда все было гораздо проще. Он не думал ни о том, кем ему быть, ни о том, что он будет делать. Да, собственно, ему это было и не интересно, потому что тогда он еще ничего не знал о небе.

Когда листочек (он тогда думал, что он просто листочек, вот умора!) вырвали из тетрадки и стали складывать, он удивился и хотел было возмутиться таким вольным обращением, как вдруг почувствовал, что он уже не листочек, а нечто другое. Он еще не знал, что стал Самолетиком, он просто посмотрел на свою тетрадку, где оставались его друзья-листочки, и понял, что пора с ними прощаться, ведь у него впереди новые приключения! Быстро попрощавшись со своими друзьями, он посмотрел вокруг. Оказалось, что он не замечал такого громадного количества со-

вершенно потрясающих вещей! Он увидел, что, кроме мальчишки, который его сделал, есть еще много мальчишек и девчонок — детей, и есть какие-то большие люди — дети называли их учителями. Еще он увидел, что вокруг стоят парты, а на них лежит много разных ручек, карандашей и тетрадок с множеством таких же листочков, каким и он сам был недавно, а еще увидел другие листики, сложенные так же, как и он сам. Они-то и рассказали ему, что он теперь — Бумажный Самолетик и может ЛЕТАТЬ. В тот день он увидел много чего еще, но главное — он увидел НЕБО.

Уроки закончились, ребята побежали в школьный двор, и тогда Самолетик в первый раз ВЗЛЕТЕЛ. Он летел не очень высоко, но то, что он увидел, его потрясло — земля отдалялась от него, он мог парить над ней. И еще что-то такое показалось там, наверху, — что-то огромное, очень синее и очень красивое, и это называлось — НЕБО. Мало-помалу он научился взлетать совсем высоко, весело подмигивая удивленным голубям. Он взлетал все выше и выше, и ему все хотелось узнать, как же широко небо? И чем выше он взлетал, тем дальше простиралась небесная синь.

Бумажный Самолетик летал целый день и под вечер немного устал. Когда уже стемнело, усталый Самолетик опустился на подоконник. Ему не хотелось возвращаться на землю, он хотел смотреть, как летают листья, поднимаемые ветром, но неожиданно заснул.

А теперь Бумажный Самолетик смотрел в закрытое окно, его кто-то закрыл, пока Самолетик спал. Два толстенных, пыльных стекла и еще РЕШЕТКА. Зачем люди делают решетки? Этого Самолетик не знал, да и не стремился узнать. Он хотел во двор, он хотел летать.

Раздался скрип открываемой двери, и кто-то стал вприпрыжку подниматься по лестнице.

— Ух ты! Да это же мой Летун! — услышал Самолетик знакомый голос. Он обернулся и увидел мальчишку, который его вчера сделал. — Мой самолетик нашелся!!! — радостно воскликнул мальчишка и схватил Самолетик. Бумажный Самолетик улыбнулся.

— Ну что ж, сейчас пойду в школу и расскажу листочкам о том, как я вчера летал, — довольно бурчал Самолетик за пазухой у непоседливого мальчишки. — А потом — снова во двор, летать, и может, я сегодня все-таки узнаю, какова же ширина НЕБА!

Как Ежунька уроки делать научился

Боргоедова Виктория

Проблема ► трудности в обучении.

В семье моих знакомых ежей родился ребенок — ежонок. Решили родители назвать его Ежунькой. Был он таким же ребенком, как и остальные дети, — любил играть, временами шалил и шкодил, правда, не нарочно, а просто по молодости и неопытности. И так он весело проводил свое время день за днем, пока не узнал о том, что есть Школа. Спросил он у родителей, что это такое. Умный папа рассказал Ежуньке, что это место такое, куда дети ходят учиться писать, читать, дружить, узнавать, почему осенью листья желтые, откуда тучи приходят, как снежинки образуются и много-много других интересных вещей. И так захотелось Ежуньке узнать обо всем этом, что он упросил родителей отдать его в школу.

После первого же дня учебы пришел Ежунька домой из школы грустный-прегрустный и говорит папе:

– Почти все понравилось мне в школе: и с другими ежатами учиться, и учительница, и книжки новые.

– А что же тебе не понравилось? Может быть, обидел тебя кто-нибудь? — спросил умный папа.

– Нет, никто не обидел. А не понравилось мне то, что уроки делать надо, а мне гулять хочется, да и не знаю я, что это за уроки такие и как их делать. Пробовал сделать домашнюю работу, да лень одолевает.

Тут папа улыбнулся и говорит:

– Ты не расстраивайся, потому что проблема твоя решается легко, я тебе помогу. Но сначала я расскажу тебе сказку о медведе-рыбаке.

Давным-давно жил на свете, в таком же лесном краю, как наш, медведь. Решил он заняться рыбалкой. Купил себе лодку, удочку, приманки и отправился рыбачить на Лень-озеро. Сел он в лодку, а грести ему лень. Попросил тогда медведь озеро перенести его на глубокое место, туда, где рыбы больше. Лень-озеро перенесло его. Медведь сидит в лодке на середине озера, а червяка наживить и удочку закинуть — не может. Вроде легко это сделать, да лень мишку охватила. Он подумал, что было бы неплохо вместе с лодкой опуститься на самое дно, чтобы рыба сама

в лодку падала. Сделал мишка дырку в лодке. Лодка стала водой заполняться, а после и вовсе затонула и на дно опустилась. Лежит мишка на дне, а рыба сама к нему в лодку заплывает, уже и лодка полная, и воздуха мишке не хватает, а рыба все прибывает и прибывает. Тут взмолился мишка:

– Лень-озеро, отпусти меня. Я не твой, не ленивый. Забери свою рыбу, я и сам наловить смогу. Отпусти меня, пожалуйста.

Тут неизвестная сила подхватила мишку и вынесла из воды. Стремглав помчался мишка от Лень-озера домой. А как прибежал к себе в дом, да отдышался, так и понял, что был не прав.

– Вот и вся сказка, — закончил папа.

– Я догадался, в чем мишка не прав был! — обрадовался Ежунька. — Мишка понял, что без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

– Молодец, Ежунька, — похвалил папа, — а теперь пошли делать уроки.

С тех пор Ежунька решил, что лучше он сделает уроки, чем сдастся Лень-озеру, тем более что на уроки уходит совсем немного времени, особенно если регулярно их делать.

История со счастливым концом

Синицына Мария

Проблема ► сниженная самооценка.

Давно это было, так давно, что уже никто и не помнит, где точно это случилось. А было все так.

В некотором царстве, а может, и не в царстве, жил-был царь, справедливый и трудолюбивый. И сына таким воспитывал. Да-да, у царя был сын, а звали его Иван. Рос Иванушка, рос и вырос до того, что решил его батюшка заморским наукам обучать. Решил так царь, да и выписал из-за моря-океана иностранку, фрау Плюс. Иностранка была образованная и к тому же очень начитанная (много русских сказок читала). И Ивану она вроде бы понравилась, если бы не одно «но». Когда фрау Плюс спросила, как зовут ее нового воспитанника, то в ответ на произнесенное «Иванушка» — она сперва нахмурилась, а потом радостно закивала (видно, сказку какую-то вспомнила) и на ломаном русском языке произнесла: «О! Иванушка-дьюрачок, наверное». Все посмеялись над невинной оплошностью фрау Плюс. Да только вот

Иванушке было невесело. Тяжелая думушка запала ему в голову крепко-накрепко: никак не шло у него из ума обидное прозвище Иван-дурак, ни за что не мог поверить в то, что оно как-то может к нему относиться. А от этого все пошло кувырком. Фрау Плюс ему объясняет, как решать задачи про царскую казну, а Иванушка все думает, что она-то его глупым считает. Не переставая, думает наш герой об этом: и день, и ночь, и на занятиях, и на прогулке, — так, что ни один арифметический закон ему не запоминается.

А фрау начала понемногу сердиться, что не получается у Ивана ничего. Да и сам Иванушка перестал верить в свои способности обучиться заморским наукам. От таких невеселых мыслей поднялась у Ивана температура, закружилась голова. Тут и мамки с няньками всполошились: «Царский сын болен!» Поднялась во дворце суматоха, уложили больного в постель.

Лежит Иван в кровати, хворает. От нечего делать стал он солнечных зайчиков по стене пускать. И попал один зайчик на зеркало, а зеркало то было не простое, а волшебное: в нем все, о чем мечтаешь, отображалось. И видит в нем Иванушка себя здоровым, румяным и умным в тот самый момент, когда он ответ решенной задачки на доске пишет. А рядом с ним — кто бы вы думали?.. Фрау Плюс! Сидит и аккуратными печатными буквами тетрадь нашему герою подписывает: «Тетрадь по математике Ивана-царевича». Увидел это Иван и так обрадовался: «Значит, она меня вовсе не глупым считает, а умелым и способным!» Обрадовался Иванушка да от радости на кровати подпрыгнул так, что на этот шум полцарства сбежалось. Поглядели няньки на Иванушку — а от болезни не осталось и следа. И на следующее утро он с удовольствием побежал на занятия с фрау Плюс, где справился со всеми задачками в один счет.

Тут и сказке конец.

С 7 лет

Пещера моей души

Кузнецова Наталья

Проблема ► трудности осознания своих переживаний

Жил-был мальчик. Самый обыкновенный мальчик. Жил он в большом доме с папой и мамой, и, как у всех обычных мальчи-

ков, были у него бабушка с дедушкой. И все эти родственники, как могли, заботились о нем. Но что ему были их заботы! Он был одинок, он думал, что ни один человек в мире не может понять его. Никто на свете не знает, какой он. А он так хотел, чтобы узнали. Он пытался обратить на себя внимание, прыгал и визжал, и ничего — все взрослые только хмурились и ворчали. Он дрался, пытаясь доказать, что он сильный, и добиться дружбы таким образом, но все одноклассники вздыхали, потирали шишки и ушибы, но дружили только между собой и им совсем не интересовались. А тут на горе еще фея Рул из страны Скуул возникла, как из-под земли, и превратила его... в кого бы вы думали? В ежа. Вы думаете, у него отовсюду иголки стали торчать — так нет. Он стал, словно иголками, своими словами людей отпугивать. Что ни скажешь ему, о чем ни попросишь, в ответ: «Нет, не буду». А еще он, как еж, все старался в угол забиться, чтоб его не трогали, не учили его, не заботились о нем. Так что стало мальчику от колдовства феи Рул из страны Скуул еще более одиноко. Но вот однажды случайно попал наш мальчик в башню под страшным именем Холидж, и навстречу ему вышла девушка по имени Сайко. Она улыбнулась ему и сказала: «Здравствуй, мальчик, я рада видеть тебя. Давай присядем, и ты мне все расскажешь. Я слушаю тебя». От этих слов иголки уменьшились. Мальчик сел, открыл рот и начал рассказывать удивительные истории о своей жизни, о своих чувствах, переживаниях и о том, что он одинок и ему скучно. Никогда, нигде и никому не рассказывал мальчик об этом. Долго говорил мальчик, а фея слушала, смотрела на него ласково, не перебивала. Чем дольше продолжался рассказ мальчика, тем иголки его становились все меньше и меньше, а темная пещера в его душе становилась светлее. Наступал вечер, смеркалось. «Мама, наверное, беспокоится, — сказал мальчик. — Я побегу. До свидания». «До встречи, пока», — ласково сказала фея Сайко.

Фея Равнодушие и Страна Надежды

Кузнецова Наталья

Проблема ► переживания, связанные с разводом родителей.

В стародавние времена, далеко-далеко в той стране, где всегда лето, произошла эта история.

Жил-был в этой стране мальчик, и было ему... лет. Он очень был похож на вас, любил кататься на велосипеде, есть мороженое, играть в футбол с друзьями, кататься на аттракционах со своими родителями по выходным.

Вообще в семье ему жилось замечательно. Мама его ласкала и воспитывала, и от этого было чрезвычайно приятно, что именно она — мама — хочет, чтоб из ребенка вырос такой же человечек, как папа, которого она, между прочим, всегда мальчику в пример ставила. Папа тоже занимался мальчиком: гулял с ним (именно он научил его кататься на велосипеде), а главное — у папы был еще один друг — автомобиль, и отец с сыном проводили с автомобилем много времени (что-то там все время барахлило). Отец возился под капотом, а сын, в помощь отцу, в салоне нажимал на педали, чтобы папа мог оценить работу двигателя.

И так было долгое время. Но злая волшебница Равнодушие заколдовала родителей. Мама и папа стали часто ссориться. Все чаще по вечерам бабушка, а не мама, сидела у кровати и читала нашему мальчику сказки. А мама и папа на кухне о чем-то спорили и громко кричали. В эти моменты мальчику хотелось одновременно и спрятаться, сжавшись в комок, чтобы этого не слышать, и забежать на кухню, чтобы прервать разговор родителей, прекратить их ссору, помирить их. Или, наконец, заклеить им рты пластырем и, связав, уложить спать.

Наутро все просыпались расстроенными и невыспавшимися: мама — с заплаканными глазами, папа — с сердитыми.

Как нашему мальчику было грустно и тоскливо, буквально до слез!

И тут Равнодушие придумала новую неприятность — развод. Мама и папа решили, что вместе они жить не могут и надо попробовать жить отдельно друг от друга. Мальчик наш остался жить с мамой, так как именно она могла ухаживать за подрастающим сыном лучше всех и именно она умела выслушать сына, понять его и пожалеть. А папа уехал...

Тогда нашему мальчику стало очень тоскливо. Грустные мысли одолевали его. Ему казалось, что папа уехал, так как не любит именно его, да и тогда, по вечерам, родители ссорились именно из-за него. И что развод — это наказание ему за плохое поведение. Казалось, что этому не будет конца.

И вот однажды во сне ему явился волшебник из Страны Надежды. Он был высок и красив, голосом походил на папу. Он взял мальчика на колени, как делал это папа, когда они вдвоем смотрели по телевизору футбол. Это было так прекрасно и удобно! Волшебник объяснил ему и про фею Равнодушие, и про то, что родители по-прежнему его любят.

И мальчику стало так тепло и хорошо, что утром он проснулся радостный. И не успел он зайти на кухню, чтобы позавтракать, как услышал телефонный звонок. Это был папа.

Затаив дыхание, сын слушал, как отец приглашал его пойти погулять, покататься на велосипеде, а затем заехать в гараж, «поковыряться» в машине...

О, что за денек выдался тогда! Солнце припекало и поблескивало в спицах велосипеда. Глаза папы и сына сияли счастьем. Они держались за руки. И все бабушки во дворе говорили, что сын похож на отца. Когда же они возвращались домой, папа купил три мороженных и со словами «Одно для мамы, передай ей» протянул их сыну.

И в тот день мальчик понял, что в жизни его произошли некоторые перемены: у него стало два дома — мамин и папин, и родители его по-прежнему любят и ценят, и каждый из них хочет быть рядом с ним всю жизнь. И ничего и никто — даже фея Равнодушие со страшным разводом — не помешает этому счастью, потому что Страна Надежды всегда будет с ним.

Как Карамелька боялась темных комнат

Мерешко Н.

Проблема ► страх темноты.

Есть такая страна, которая называется Коротышландия. Эта страна не обыкновенная, а волшебная. Здесь живут маленькие веселые коротышки, рост которых примерно 7 сантиметров. Это очень маленькая страна с крохотными разноцветными домиками, малюсенькими машинками, чистенькими дорожками и аккуратными садиками. И живет в этой стране девочка по имени Карамелька. Однажды с ней приключилась необыкновенная история.

У Карамельки есть свой маленький розовый домик. И вот как-то раз вернулась Карамелька домой, искупалась в малюсень-

кой ванне и направилась в свою уютненькую спаленку. Но на пороге она вдруг остановилась, почувствовав сильную тревогу. В спальне было темно, и казалось, там кто-то есть. Карамелька прислушалась и различила какие-то странные звуки. Карамельке стало очень страшно, и она убежала в свою крошечную освещенную кухоньку с радостной разноцветной мебелью. Очень испуганная, она села за стол и стала думать, что же ей теперь делать. Тогда она решила позвонить своему лучшему другу Ирискину. Карамелька придвинула к себе салатный телефончик, взяла трубочку и набрала номер.

– Алло, — услышала Карамелька сонный голос друга.

– Ирискин, мне так страшно! Мне кажется, что у меня в спальне кто-то есть, и я боюсь туда войти. Пожалуйста, приходи ко мне.

– Хорошо, — сказал верный друг Ирискин, — я сейчас приду.

Поскольку Ирискин жил в соседнем зелененьком домике, то ждать Карамельке пришлось совсем недолго.

Ирискин прибежал прямо в пижамке и ночном колпачке, надев сверху пальтишко и прихватив на всякий случай лыжную палку — вдруг ему придется драться и спасать Карамельку от чего-то неизвестного из спальни.

– Как я рада, что ты пришел! — бросилась Карамелька к Ирискину.

Они подошли к двери, ведущей в спальню, чуть приоткрыли ее — все было тихо. Но именно это и настораживало, особенно Карамельку. Ирискин посмотрел на испуганную Карамельку.

– Я все понял. Пойдем на кухню? — предложил он.

На кухне Карамельке было гораздо спокойнее. Когда они разлили горячий чай по голубеньким чашечкам и уселись в мягкие креслица, Ирискин заговорил:

– Знаешь, Карамелька, я тоже когда-то думал, что в темных комнатах кто-то есть. Я не знал, кто этот кто-то — друг или враг. А когда мы чего-то не знаем, мы боимся. Вот я и боялся.

– А если бы это был друг, то он бы тогда не прятался в темноте, а давно бы уже вышел на свет. Ведь так? — спросила Карамелька.

– Может, и вышел бы, если бы он действительно существовал.

– Но я же слышала какой-то шорох и постукивание. Значит, там кто-то есть. Если там никого нет, кто же тогда издает эти звуки?

– Нет, там никого нет. А разные шорохи, постукивания и поскрипывания ты можешь услышать когда угодно, если прислушаешься и если не будет другого громкого шума. Днем это сделать сложно, поскольку очень много громких звуков. А ночью дневная жизнь затихает— не работает телевизор, не гудят машины, не шумят соседи, и мы можем слышать, как поскрипывает пол, как дует ветер за окном, как тикают часы. Дом, в котором ты живешь, начинает тебя убаюкивать, что-то тебе нашептывать, и все звуки сплетаются в интереснейшие рассказы о приключениях и путешествиях. Появляются герои, страны, все раскрашивается разными цветами, и ты засыпаешь и начинаешь видеть волшебные сны.

– Значит, мой дом меня любит, если рассказывает мне разные сказочные истории?

– Конечно. И он вовсе не хотел бы, чтобы ты его боялась.

– А я и не боюсь уже! — весело откликнулась Карамелька.

– Вот и хорошо. Тогда я пошел домой. Слушать сказки моего дома.

– Большое тебе спасибо, Ирискин. Если бы не ты, то я никогда не узнала бы, что мой дом меня любит и рассказывает мне на ночь сказки. — И Карамелька благодарно чмокнула Ирискина в пухлую щечку.

Ирискин немного покраснел и смущенно пробормотал: «Да чего там». И пошел домой.

Карамелька провела рукой по стене и улыбнулась. Затем она легла в свою мягкую кроватку с толстеньким одеялом и подушечкой, выключила свет, полежала немного, а потом сказала: «Я тоже тебя очень люблю, домик. Извини меня, пожалуйста, что я тебя боялась». С тех пор Карамелька перестала бояться темных комнат и, даже наоборот, стала их очень любить — ведь под звуки дома, под его сказки снятся такие замечательные сны!

История про то, как Сашенька научилась писать

Леонтьева Елена

Проблема ► отсутствие учебной мотивации.

Произошел этот случай с обыкновенной девочкой Сашенькой, которая жила в Москве с мамой и папой, любила гулять, есть мороженое, отпускать в небо воздушные шары, а больше

всего — рисовать. Иногда у нее получалось нарисовать соседскую собаку, иногда солнышко с облаками, иногда домик, иногда человечков, а иногда ничего не получалось — просто так виднелись на листке бумаги в одном углу черточка, в другом — разводы, а в середине — закорючка, в общем, это называется калякой-малякой. Но Сашеньке нравились все ее рисунки, она очень дорожила ими.

Но вот исполнилось Сашеньке 7 лет. И она, как все другие девочки и мальчики, пошла в школу. Все бы вроде ничего, если бы не одно обстоятельство. Именно в школе Сашенька впервые узнала, что ручки и карандаши в руки берут не только для того, чтоб рисовать забавные картинки, но еще и для того, чтобы выписывать буквы по определенному образцу. Изо дня в день пыталась Сашенька следовать примеру и выводить четкие линии, чтобы из них получались буквы. Да толку мало что-то. Как будто ручки и карандаши были заколдованы — хочешь прямо палочку поставить, а карандаш тебе шепчет: «Да ладно, давай лучше картинки рисовать, это же веселее». И Сашенька рисовала в свое удовольствие, забывая до поры до времени, что она на уроке, что есть буквы и учительница. Но время вспоминать о скучном наступало очень быстро. В конце каждого урока учительница просматривала тетради и постоянно говорила Саше строгим голосом: «Саша, твоя тетрадь похожа больше не на тетрадь, а на альбом для рисования, это никуда не годится, когда только ты начнешь стараться?» Разве могла объяснить Сашенька, что она вроде бы и старается, а ручки и карандаши-проказники ей мешают. Честно говоря, она не очень-то понимала, зачем это надо — уметь писать, когда есть такое интересное занятие — рисование. Так в очередной раз, когда Сашенька, вместо того чтобы учиться правописанию, с головой погрузилась в мир рисунков, случилось вот что... Она нарисовала домик и забор, за забором злую-презлую собаку с открытой пастью, чтобы дом лучше охраняла, а также дорожку и двух девочек, стоящих на ней. И вдруг картинка ожила. Девочки играли в догонялки и быстро бежали по направлению к калитке забора. Они и думать не могли, что их там подстерегает опасность в виде разъяренной собаки. «Что же делать?! — воскликнула Сашенька. — Она же их укусит!» Тут Сашенька схватила ластик и судорожно начала стирать собаку, да не получилось — собака скалилась и лаяла, и подступиться к

ней было практически невозможно. Времени на раздумья оставалось все меньше и меньше, поскольку девочки находились всего в пяти шагах от калитки. Саша пыталась кричать им, но они были увлечены своей игрой и ничего не слышали. Тогда Сашенька вспомнила, что обычно в таких случаях на калитке висит предупреждающая надпись. Она схватила ручку, и через мгновение на заборе появилась кривая, но четко прописанная строчка: «ОСТОРОЖНО! ЗЛАЯ КУСАЧАЯ СОБАКА!» Девочки уже почти открывали зловещую калитку, как одна из них заметила надпись и предупредила другую, они пробежали мимо, и таким образом опасность миновала.

«Что же было дальше?» — спросите вы. А дальше Сашенька внезапно очнулась от звучного голоса учительницы, которая просила сдать тетрадки на проверку. Сашенька посмотрела в свою тетрадь и безумно обрадовалась, ведь это был первый раз, когда в ней, помимо рисунка, были еще и буквы. Теперь Сашенька поняла, что уметь писать бывает намного важнее, чем уметь рисовать, она объяснила это своим приятелям — карандашам и ручкам, и они больше не отвлекали ее на уроке. Сашенька очень быстро научилась писать буквы, слова, а затем и целые предложения. Вам интересно, а что же случилось с рисованием? Конечно же, Сашенька рисовала, но только в свободное от занятий время.

Сказка про жителей ладошек, или Как стать настоящим микробом

Михеева Ирина

Проблема ► нарушения поведения.

Учительница вошла в класс, и все дети встали, приветствуя ее.

— Здравствуйте. Садитесь, — сказала учительница. — Сегодня я хочу прочитать вам одну очень интересную историю. Но сначала посмотрите внимательно на свои ладошки. Что вы на них видите? А жителей ладошек вы видите? Нет? А на самом деле на каждой ладошке, парте, стуле, ручке, на каждом вашем пальчике живет огромное количество мельчайших существ. Они такие маленькие, что их можно рассмотреть только в очень сильный микроскоп. А зовут их микробы. Среди них, как и среди людей, есть хорошие и плохие, есть взрослые и есть дети. Есть мальчики и есть девочки — почти такие же, как и вы.

Так вот, на одной ребячьей ладошке жил самый обычный микроб, и звали его Микрошка. У него были папа и мама — микробы, и учился он в микробной школе, чтобы стать настоящим микробом, как говорил папа.

Микрошка был веселым, но скромным или даже стеснительным микробом. И ему очень иногда хотелось, чтобы на перемене другие микробы обращали на него побольше внимания. Или чтобы учительница на уроке почаще смотрела на него, побольше хвалила его. Но как этого добиться, он не знал. И придумал он тогда вот что.

Подкрадется на перемене к микродевчонке и за косичку ее ка-ак дернет. Или к товарищу подойдет сзади, толкнет и давай смеяться. Веселый был. Еще любил подножки ставить, треснуть кого-нибудь как следует, а еще лучше — обозвать кого-нибудь хорошенько, например: микротрус-обожрус. От этого ребята все меньше и меньше старались с ним водиться. А что же на уроках? А на уроках учительница стала на него больше внимания обращать, но не потому, что хотела похвалить, а потому, что ей приходилось делать ему замечания. Микрошка мог на уроке закричать или весь урок машинки да самолетики рисовать. Мог и учительнице нагрубить.

Он и сам, конечно, понимал, что ведет себя как-то неправильно, что так нельзя и ничего хорошего из этого не выйдет. Но ничего поделать с собой не мог. Как будто это был не он, а кто-то другой — наглый, противный, нехороший. Как будто в него вселился самый настоящий микрохулиганиус и заставляет его совершать противные поступки.

И так Микрошка сильно об этом печалился, так много думал, что и заниматься стал хуже, и двойки хватать. Тут уж не до всеобщих похвал.

А мама Микробиха у Микрошки была умная и, несмотря на плохое поведение и двойки, все равно его любила и знала, что ее сынок хороший, хотя ему сейчас очень трудно. И вот однажды ночью, то ли снится Микрошке, то ли правда, дверь в комнату тихонько открывается и входит мама. Подходит к его рубашечке и что-то делает. А потом так же тихонько выходит.

Утром Микрошка встал в плохом настроении. Про сон он даже не вспомнил. Быстренько собрался и пошел в школу. У них как раз был урок про то, как чихунчики у детей устраивать. И

вот наступает очередь Микрошки отвечать, а учительница вызывает другого. Микрошка стал возмущаться, а его как будто никто и не слышит. Тогда он вскочил, стал бегать, прыгать, кричать. А его никто не видит и не слышит. Испугался Микрошка, стал себя осматривать: из-за чего он в невидимку превратился? Вроде бы шапки-невидимки на нем нет. Только на воротнике рубашки какая-то булавочка. Раньше ее там не было. Попытался снять, да куда там, только пальчик уколол.

«Что же мне теперь делать?» — задумался Микрошка. А микрохулиганус внутри вдруг как захохочет радостно: «Ведь я же теперь могу всех щипать, толкать и обижать, и все на меня внимание обращать будут, но никто не поругает!»

На переменке Микрошка совсем разошелся. Всех толкал, щипал, дергал за волосы. Ученики-микробы, конечно, ойкали, но не знали, что это Микрошка, и поэтому никакого внимания на него не обращали. Надоело это ему. Опечалился Микрошка, сел на пол и горько-горько заплакал: «И раньше-то на меня мало внимания обращали, а теперь и вовсе никто не замечает. Что же я такой невидимый делать буду? Как же мне жить-то теперь? А-а-а! Хочу с другими микробами играть! Хочу на уроках отвечать! Хочу настоящим микробом вырасти!» Поплакал он так, да, видимо, со слезами микрохулиганиус весь и вышел. Сидит Микрошка и думает: «Раз раньше злым да плохим не замечали, то попробую-ка я хорошими, добрыми делами обратить на себя внимание».

Тут как раз в классе у одной девчонки, Микронюшки, ластик красивый потерялся. Микрошка его нашел и на парту ей положил. А Микронюшка говорит: «Кто мой ластик нашел? Спасибо! А то я его обыскалась». Микрошке приятно стало. А тут у учительницы тетрадки рассыпались. Он их собрал. Учительница хвалит своего помощника. «Только, — говорит, — не знаю, кто мне помог, но все равно спасибо».

Много еще он хороших дел за этот день успел сделать, много похвал услышать. И очень ему это понравилось. Так хорошо и радостно на душе стало, что домой он веселый-превеселый прибежал. Начал маме рассказывать, как сегодня в школе здорово было, какие он хорошие дела совершил. И даже не заметил, что мама почему-то его видит. И лишь изредка посмеивается во время рассказа, как будто что-то знает. Потом Микрошка помог ей вымыть посуду и тщательно приготовил уроки на завтра.

А на следующий день, когда Микрошка пришел в школу, его уже почему-то видели. И булавка куда-то делась, только пальчик болел, как напоминание о вчерашнем дне. Он даже немного огорчился сначала, что его видят: «Как же я теперь буду хорошие дела делать?» Но потом твердо решил, что он будет оставаться добрым, хорошим, в общем, настоящим микробом, даже если его видно. А все микробчики из класса к нему кинулись, стали наперебой ему рассказывать, какие чудеса вчера творились и как жалко, что его не было. Ведь они все хорошо к нему относились и даже любили, потому что он был веселый. Микрошке было очень приятно. А когда он лучше всех рассказал урок и учительница похвалила его, Микрошка был на «седьмом небе» от счастья. Все с ним дружили и хотели играть. А Микронюшка даже на день рождения пригласила.

В этот день Микрошка твердо для себя решил стать хорошим настоящим микробом, а не каким-то микрохулиганиусом. Ведь главное он уже понял — любят и уважают не за злые и плохие поступки, а за добрые, да и делать их, честно говоря, куда приятнее, чем плохие. Сегодня Микрошка был самым счастливым микробом на ладошке.

Вот такая история про микробов, — сказала учительница, заканчивая читать. А все дети посмотрели на свои ладошки, пытались увидеть хотя бы одного микробчика. Но никто ничего так и не разглядел. И только один мальчик тихонько улыбнулся, когда увидел, как помахал ему ручкой, прячась в ладошке, Микрошка.

С 8 лет

Секрет
Подписчик Екатерина

Проблема ► социальные страхи.

У меня есть секрет. Настоящий. Его я не говорю взрослым. К тому же он им и не нужен. Зачем им мой секрет, если они не ходят в школу? А я хожу. Уже в третий класс! И по математике у меня пять! Так вот, про секрет...

Когда я только пришел в школу, я был совсем маленьким и... Даже смешно вспомнить! Я боялся отвечать у доски. Учительница по математике говорила: «Леша Дементьев — к доске», — и у меня внутри что-то случилось. Руки тряслись, мысли пропадали, в глазах все как-то мутилось. Я выходил к этой самой «доске» и двух слов связать не мог. Вот как... И плохие оценки получал... Обидно было. «Не выучил — так и скажи!» — говорила учительница серьезным голосом. «Выучил...» — мямлил я. И так каждый раз. И стыдно было признаться. Родители меня сажали математикой заниматься на целый день — двойки исправлять. А я-то все в математике понимал! Однажды, когда я снова «пару» принес, папа сказал: «Сколько можно? Что ты все это время делаешь вместо уроков?» Я и говорю: «Ничего! Математику-то, что задают, я знаю отлично». Папа тут разозлился (подумал, значит, что я вру). «Садись, — говорит, — я тебя сам проверю». Взял мой учебник, посадил меня за стол и... И проверил... Я все как надо написал! Он удивился... «Что у вас за учительница такая? Оценки занижает! И у меня такая была!» — раскричался папа. Мне стало неудобно за учительницу — она же не виновата на самом деле... Откуда ей знать о том, что со мной случается... Я папе и признался...

И тут мне папа и открыл секрет. Оказывается, раньше в древних рыцарских школах был такой обычай: новенький должен был победить злые силы, которые ему мешали стать рыцарем. Эти самые злые силы вселялись то в стул — и он ломался, то в бумагу — и на ней было трудно писать, то в книгу — и она не читалась. Новичок должен был победить эти силы. Для этого он должен был встать у доски и произнести заклинание. А заклинанием-то было, вот интересно, заданный урок! Но он получал волшебную силу, только если его уверенно говорить, не показывая нечисти страх. Тут я понял: пусть время сейчас другое, но я тоже должен стать «настоящим рыцарем», как говорит мама.

И вот вызывают меня опять. И мне опять не по себе. Но я сжимаю кулаки и вспоминаю новеньких, которые становились рыцарями. И подхожу к доске и уверенно начинаю правило рассказывать, перестановки слагаемых... И вот уже не страшно. А даже весело! Я победил злых духов. Больше они ко мне не подойдут! Вот такой мой секрет... Странно, что в учебнике по истории не описано то, что рассказал мне папа... Но главное — действует! Может, тебе поможет...

Сказка о Синеглазке

Князева Лия

Проблема ► неуверенность в себе.

За морями, за горами, где-то за неведомыми странами, в необыкновенно красивом лесу жила Речка. Вода в ней была чистая, как слеза, и голубая, как небо. А за ее ярко-синие лучистые глаза называли ее родители Синеглазкой. Синеглазка с самого рождения была очень скромной и застенчивой: только увидит зайчонка на лужайке, тут же убегает в кусты; услышит трели соловья — прячется под камушки. Пряталась Речка-Синеглазка день ото дня и от этого становилась все извилистее. Синеглазка очень скучала, ведь у нее совсем не было друзей, да и откуда им взяться, если она все время пряталась. Не с кем было поиграть, повеселиться Синеглазке. Крутом только молчаливые дубы и скучные тополя. Грустила Синеглазка, слезы лились ручьями, и от этого она становилась полноводнее. А вода в ней мутнела от горьких слез. И шло бы все по-прежнему, но приключилась с Синеглазкой такая история...

Прячась за деревьями, текла себе Синеглазка от пригорка к полянке, от полянки к лужайке, и вдруг услышала Речка вдали чей-то крик. В первую минуту Синеглазке очень захотелось спрятаться, но любопытство потянуло ее к тому месту, откуда доносился крик. Подкравшись поближе, Речка ясно услышала, как чей-то тоненький беззащитный голосок просил о помощи. Тогда, подкравшись еще ближе, Синеглазка разглядела среди кустов маленький ручеек, в который свалился большой, тяжелый камень. И как бы ручеек ни старался, не хватало сил бедняжке сдвинуть его. Долго стояла в нерешительности Речка-Синеглазка. А потом вопреки своей застенчивости и неуверенности, набравшись смелости, собрала воедино все свои воды и, закрыв глаза, направилась прямо на камень... Даже такой огромный камень не стерпел напора Синеглазки и укатился прочь. Синеглазка осторожно приоткрыла свои ярко-синие глаза и слегка покраснела, увидев прямо перед собой Ручеек.

– Здравствуй, я Ручеек Жур-Жур. Спасибо тебе за мое спасение. Как тебя зовут, отважная незнакомка?

Речка опустила глаза и прожурчала в ответ: «Синеглазка». С тех пор Речка-Синеглазка и Ручеек Жур-Жур стали неразлуч-

ны. Текут они рука об руку, и, говорят, не найти на свете лучше друзей. А все лисята, бельчата, зайчата и медвежата очень любят поиграть с ними и побегать наперегонки. Вы спросите, что же стало с неуверенностью Синеглазки? Синеглазка победила ее. Она стала уверенной в себе полноводной рекой и краснеет теперь очень редко, разве что когда вспоминает, как пряталась за кустами.

Звездочка

Лаврентьева Екатерина

Проблема ► чувство одиночества.

На самом краю Галактики, вдали от главных космических дорог жила маленькая звездочка. И было ей очень-очень одиноко и грустно. Из своего далёка она могла наблюдать жизнь других звезд, вокруг которых кружились веселые планеты, но ее не замечал никто. Рядом была только одна маленькая планета, которая когда-то тоже была звездой, но она давно уже погасла, то ли от грусти и одиночества, то ли от старости. Этого маленькая звездочка не знала. Она появилась в этом уголке Вселенной гораздо позже. «Вот и я также когда-нибудь погасну! — думала маленькая звездочка. — И никто не узнает, какое тепло могут дарить мои лучи, какой яркий свет они излучают».

Однажды в этот далекий уголок Вселенной залетела красавица комета и рассказала звездочке, что на планетах, которые кружатся вокруг больших звезд, есть жизнь. Там растут удивительные растения, текут реки, бродят животные, живут люди. Только звездочка хотела спросить, кто такие люди, как комета махнула хвостом и умчалась по своим делам.

А звездочка задумалась: «Может быть, когда-то эти планеты тоже были звездами. Потом они погасли, но жизнь их не прекратилась. А вдруг и на соседке-планете может появиться что-нибудь прекрасное? Надо просто ей помочь». И звездочка стала светить ярче, стараясь хотя бы кончиками своих лучей дотянуться до маленькой планеты и согреть ее землю.

Когда первый луч коснулся планеты, навстречу ему из земли потянулся первый зеленый росток. Маленькая звездочка не могла видеть этого, но она почувствовала легкое движение навстречу своим лучам. Обрадовавшись, она стала светить все ярче и ярче,

свет и тепло ее лучей несли маленькой планете жизнь. Вскоре маленькая звездочка стала замечать, как меняется ее соседка. Из серой скучной планеты она становилась веселой красавицей, играющей яркими красками.

И они стали такой красивой парой: маленькая яркая звездочка-солнышко и ее жизнерадостная подружка-планета, — что другие погасшие звезды стали приближаться к новому солнышку, надеясь обрести вторую жизнь.

А маленькая звездочка забыла про свое одиночество и бывшую грусть, радовалась новым друзьям и была абсолютно счастлива.

Камушек и монета

Симаков Андрей, Мелихов Андрей

Проблема ► трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

В одном теплом синем море, у самого берега, жили-были камушки. Они были разного цвета и разных расцветок: черные, белые, пестренькие... Так и жили на пляже. Играли друг с другом в чехарду, в догонялки с волнами. Учились в Школе. Учитель-Камень учил их округлости, гладкости, готовил к тому, что когда-нибудь они станут большими скалами.

Однажды по пляжу проходил мальчик, он очень любил белые камни и взял один из них себе. Другие камни довольно быстро о нем забыли: ведь это же не заброшенное какое-нибудь море, а оживленный пляж, люди постоянно то кого-нибудь уносят с собой, то забрасывают в море, чтобы пустить по воде «блинчики». Например, один камень, с которым я разговаривал, родился в другом море — северном, холодном, но человек привез его сюда, тут и оставил.

Мальчик со своим Белым Камушком играл в разные игры. То Камушек был станцией, а игрушечный паровоз — паровозом. Или Камушек был больным, а мальчик — врачом. Камень хотел, чтобы мальчик стал морем, но у того никак не получалось.

Мальчик каждый день купался. Но пришла пора уезжать, а он хотел взять с собой все, что нашел на берегу: листья олеандра, ракушки и, конечно же, свой любимый Белый Камушек. Короче, мусор, по мнению мамы. Мама укладывала в чемоданы совсем другие вещи: свитера, плавки и прочую одежду. И места

в чемодане оставалось мало. Мама сердилась: никак не помещались платья, фото пленки с портретами друзей, походные утюги и кипяtilьник. Поэтому, когда мальчик просил ее положить туда хотя бы только камень, она сердилась; попробовал сам его запихнуть в чемодан, но камень никак не лез. В конце концов мама согласилась только на одну очень красивую ракушку, которую можно было показать тете Кате.

– Ну что ж? Прощайся с морем, малыш. Сегодня твое последнее купание — и брось туда свой камень. Брось еще монетку, чтоб вернуться.

Так Белый Камушек снова оказался в море. Жалко было расставаться с мальчиком, но ничего не поделаешь. Другие камни встретили товарища сначала равнодушно, но потом узнали его и рассердились.

– Ты почему не учился? — спрашивали они.

– Но ведь я узнал столько нового...

Рядом с камнем лежала монетка, брошенная мальчиком. Только с ней он мог поговорить по-человечески. Осколки битого стекла, конечно, тоже когда-то общались с людьми, но они считали себя очень просвещенными и наших героев принимать в свою компанию не желали.

Другие камни просто не подавали руки Другу Мальчика. «Если бы он только пропустил полторы четверти в Школе, когда Учитель столько всего интересного успел рассказать, так это еще можно было стерпеть, мы бы ему помогли, но он еще водит дружбу с этим... инородным телом! Ведь это даже не металл: металл — это корабельная сталь, в крайнем случае чугунные швартовочные тумбы», — говорили друг другу камни. Каждый старался говорить громче всех.

Однажды случился шторм. Такого шторма не помнил никто. Океан словно хотел избавиться от всей своей воды, выплюнув ее на пляж. Огромные злые валы швыряли камни на песок, а потом, отступая, обессиленные, слизывали песок вместе с камнями, пытаясь забрать их с собой. Все камни боялись, что сейчас они окажутся в открытом океане, где никто никогда не был, и не увидят больше друг друга. Камень-Учитель, который был очень большим камнем, изо всех сил держался одной рукой за дно, а другой пытался задержать хотя бы самых маленьких учеников. Вдруг Монетку посетила мысль: она решила ребром зарыться в дно,

чтобы Друг Мальчика, схватившись за нее, удержал бы и другие камушки. Изю всех сил камень держался за монетку и не пускал в океан товарищей. Даже не заметил, что кончился шторм!

На следующий день Учитель воскликнул:

– Спасибо тебе, Друг Мальчика, что ты спас нас от гибели! Удержать столько своих товарищей могут только очень большие камни.

Камень был очень честным, поэтому он сказал:

– Монетке спасибо, это она всем помогла.

– Пусть ты не прошел всех наук, но усвоил главное: сила духа сильнее волн. Сила духа самая сильная сила.

С тех пор с Другом Мальчика и Монеткой дружат все. Камни говорят, что они герои, и каждый старается говорить громче всех.

А бутылочные осколки — такие гордые! — ни за кого не хотели держаться. И их смыло в открытый океан, где никто из нас не бывал.

Верить!

Алиева Ума

Проблема ► неуверенность в себе.

В тридевятом царстве, в тридесyтом государстве жил да был в стране Знаний, в городе Мирном один мальчик. Звали его Коля, и пошел он во второй класс в новую школу. С виду он был таким же, как и другие школьники, но если ты посмотришь на нашего героя внимательнее, то увидишь, что он был почти всегда грустный. В начале учебного года всем было страсть как интересно узнать, что это за новенький появился во втором «Б». Коля не хотел ни с кем играть, и от этого всем становилось в сто раз любопытнее. Да, Коля был очень стеснительным, да еще и медлительным мальчиком.

Но самое главное — то, что он не верил в себя, в то, что может хорошо учиться, может дружить с остальными детьми.

Наш Коля занимался все хуже и хуже, учителя жаловались на него родителям все чаще и чаще, но мальчик не менялся. Он приходил домой, и в то время, как другие мальчики и девочки играли в кошки-мышки, в прятки и в казаки-разбойники, Коля, сидя за столом, мечтал о том, как он, будучи взрослым, имеет

много друзей, хорошо учится, он веселый, разговорчивый, и все у него хорошо и ладно получается. Он на глазах даже вытягивался, на лице появлялся румянец и еле заметная улыбка. «Коля!!! — звала его мама. — Пора обедать». И наш Коля сразу же превращался в восьмилетнего мальчика, грустного и не улыбающегося. Так продолжалось очень долго. Одноклассники его недолюбливали, часто поддразнивали, обзывали Пьеро, учителя причитали, а родители не знали, что делать. Подошло время встречать Новый год. Все дети бегали на репетиции, выбирали себе роли, а Коля по-прежнему уходил домой и садился перед окном, мечтая о большом веселом КОЛЕ.

Вдруг он случайно услышал какие-то крики. Посмотрел в окно и замер. Там у стены дома трое больших ребят обижали пятилетнего малыша Никиту.

Колька подумал: «Да как они могут обижать его?! Ведь так нельзя! Он ведь намного младше!!! Нужно что-то делать. Нельзя оставлять его в беде. Но я боюсь. Я ведь трус, даже сдачи в классе не могу дать!» Коля метался в сомнениях между двумя решениями. Ему было и боязно, и в то же время хотелось сделать что-то хорошее. Он вспомнил тот самый мультфильм про Скруджа Мак-Дака — «Утиные истории», кажется, так он называется, где маленький утенок Вилли, совсем так же, как наш Коля, боялся вступить в бой с великанами Зеленой горы, но потом все-таки, решившись на такой высокий и благородный поступок, победил их. И тут Коля почувствовал в себе силы, представив себя утенком Вилли. Он увидел, как хулиганы отобрали у Никиты шарф, раздумывать было некогда. На бегу успел лишь крикнуть: «Мам, я сейчас приду!!!» И через секунду он уже был перед Никитой, закрыв его спиной. Коля мгновенно превратился в сильного, смелого, решительного и серьезного второклассника. «Верните Никите шарф!!!» — громовым голосом произнес Николай так, что даже сам удивился, как он просто это сказал. И это ощущение еще больше придало ему уверенности. «А если не вернем, то что?!» — ехидно улыбаясь, спросил Тимка, мальчишка, которого все боялись даже в третьих классах. Он выставил одну ногу вперед, повернулся боком, посмотрел сверху на Колю гневным взглядом. И, просвистев обрывок какой-то мелодии, поддразнил: «А вот мы сейчас у него и шапку заберем, ага!!!» И тут с Колей стало происходить что-то невероятное. Голова загудела, лицо за-

пылало, весь он выпрямился, напрягся. «А ну верни!» Он так побагровел и столь решительно шагнул вперед, что у хулиганов затряслись подбородки и они, погрозив кулаками, убежали, а шарф бросили на снег. «Ну, Колька, ну, погоди!!!» — успел крикнуть Тимка и скрылся в соседнем дворе. Тут только Коля очнулся, как от страшного сна, и показалось ему, что в небе появилось лицо улыбающегося Вилли. Перед его глазами кто-то замельтешил — это крутами бегал Никита, который смотрел на него восхищенными глазами и все повторял: «Ну, Колька, ну, ты даешь! Ну, ты герой! Как ты их, а?»

Коля посмотрел на него растерянным взглядом и поплелся домой, а Никита, еле успевая за ним, все пищал: «Научи меня, а?! Как ты это делаешь?! Я тоже хочу быть таким же сильным. Научи-и-и!!!»

Коля махнул на него рукой: «Отстань, мне домой надо», — и пошел к лифту. «Ой, как мама рассердится, я ведь убежал и ничего ей не сказал. А суп, наверное, остыл...»

Но мама не ругалась, и день прошел как обычно.

Всю ночь нашему герою снились сны про то, как он спасает Страну Знаний от Незнания, от сестер Двоечницы и Колычницы. А потом самый главный мудрец дарит ему грамоту и медаль за храбрость и смелость.

На следующее утро Коля по пути в школу заметил, что все смотрят на него. «И что это они глядят на меня так странно?» — думал он, входя в класс.

Он сел за парту, но все равно ощущал на себе пытливые взоры ребят и слышал тихий быстрый шепот девочек. Тут вошли учительница Грамматика и завуч Воспитание. Учительница начала урок в этот раз очень странно. В начале своей речи Грамматика сказала: «...Мало сейчас смелых мальчиков, которые могут защитить маленьких детей от обидчиков, и наш класс может гордиться тем, что у нас есть такой человек. Это всем нам известный Николай Степанков». Коля был повержен наповал. Это же произнесли его имя! Нет, не может такого быть. Ведь он такой трусливый. Но, видя, как все резко повернули свои головы в его сторону, он понял, что назвали именно его имя и фамилию. Завуч Воспитание произнесла: «А теперь давайте, ребята, попросим нашего Николая выйти к доске». В ушах раздался гром аплодисментов и дружный крик: «Молодец!!! Молодец!!!» Голова Коли

закружилась, он почувствовал непонятное бурчание в животе. Ноги его подкашивались, и весь он покраснел, как вареный рак.

Позже Коля не мог вспомнить, как вышел на середину класса. Но помнил одно — сердце его было полно радости, глаза пылали огнем, и был он за себя очень горд. «Николай, мы награждаем тебя орденом смелости за то, что ты защитил человека, не струсил, а совершил очень хороший Поступок. Носи эту медаль и подавай пример младшим своим товарищам!» — торжественным голосом заявила Завуч и повесила красивую медаль Коле на грудь. Он был так счастлив, что считал все происходящее сном и не слышал, что же еще говорили Грамматика и Воспитание. Вернувшись домой, он показал подарки родителям. Папа и мама были так горды за Колю, что он подумал: «А ведь в самом деле, значит, я не такой уж и трусливый, даже Петя сказал, что я молодец, и пожал мне руку!».

Прошло некоторое время, и мы решили заглянуть в ту самую школу, в которой накануне Нового года произошло удивительное чудо — превращение грустного и неулыбчивого человека в человека нового. На перемене мы увидели веселого мальчугана в окружении других ребят. Он рассказывал им смешные истории, и одноклассники хохотали до слез. Присмотревшись, мы не поверили своим глазам. Да ведь это же Коля! Тот самый Коля, на которого месяц назад никто не обращал внимания. Но теперь это мальчик, у которого море друзей. В его глазах мы видим радость от того, что он стал таким. «Верить, — повторял Николай себе мысленно, — верить в себя, и все у тебя получится. Нет плохих мальчиков и девочек, нужно только понять это».

И ты, о юный читатель, тоже наверняка помнишь те моменты, когда у тебя, как у Коли, было мало друзей, ты скучал, грустил и боялся что-либо сделать. И ты, так же как и наш герой, мог совершить поступок, который изменил бы всю твою жизнь. Главное — верить, как говорил Николай Степанков, главное — **ВЕРИТЬ!**».

Раздел III



**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
В ДЕТСКОМ САДУ И НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Деятельность психолога системы образования можно разделить на три основных направления: диагностическое, коррекционное, психопрофилактическое.

Однако, как показывают наблюдения, в реальной практике психолог делает акцент на каком-либо одном направлении деятельности, чаще — диагностическом, иногда он и ограничивается только им. Психокоррекционное направление обычно представлено слабее, психопрофилактическое, как правило, отсутствует вовсе.

Нам представляется, что во многом избежать такого «перекоса» способна такая модель психологической работы в системе образования, в которой в качестве основной цели психолога выступает содействие адаптации ребенка к школе или детскому саду, организация конструктивного психолого-педагогического взаимодействия детей, педагогов и психолога.

Надо отметить, что, как правило, из поля зрения психолога выпадают дети, которые хорошо себя ведут или хорошо учатся, но при этом испытывают то или иное личностное неблагополучие. Обычно в таких случаях проблемы ребенка не замечаются ни родителями, ни педагогами. Более того, иногда такой ребенок может быть даже удобен взрослому, так как послушен, имеет высокую учебную мотивацию. Но именно детям «группы риска», как никому другому, необходима психологическая поддержка, в том числе в виде психологической групповой работы. Особенно это актуально в период адаптации к школе, потому что именно в это время у всех детей повышается вероятность развития глубокого внутреннего конфликта, неадекватных компенсационных механизмов, психосоматизации. Еще более эффективно, если такая работа ведется в период подготовки детей к школе, то есть в старшей и подготовительной группах детского сада.

Хочется также обратить внимание на массовость «группы риска». Исследования, проведенные студентами МПГУ им. Ленина и МОСУ, свидетельствуют о том, что до 70% детей требуют психологической поддержки (фактически это каждый ребенок, поступающий в первый класс).

Мы полагаем, что единственно возможный путь в данной ситуации — это включение детей в групповую психологическую работу, которая является одновременно и психокоррекционной, и психопрофилактической.

Предлагаемая программа занятий является, с нашей точки зрения, примером такого рода работы. Программа состоит из трех блоков — эмоционального, когнитивного и ролевого.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Формы проведения занятий определяются прежде всего возрастом детей.

Для детей *до 7-ми лет* предпочтительной является форма тренинга, включающего в себя элементы всех трех блоков.

Для детей *7—10 лет* работу по программе предпочтительнее выделить в особый урок с элементами тренинга «Психологическая этика».

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических особенностей. Отметим некоторые из них.

Активность участников тренинга носит особый характер, поскольку они вовлекаются в проигрывание специальных упражнений для отработки определенных умений, развития особых личностных качеств и установок, влияющих на процесс общения с другими. При проведении тренинга акцент делается на создании атмосферы доверия и безопасности, и поэтому очень важно подчеркивать, что не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнений. Ребенок на тренинге принимает участие в играх добровольно, то есть имеет право отказаться от выполнения того или иного упражнения. Ведущий же старается организовать тренинг так, чтобы дети хотели в нем участвовать. Ведущий также побуждает участников (на доступном данному возрасту уровне) к рефлексии процессов, происходящих в группе.

Правила поведения на тренинге менее регламентированы, чем на уроке, в том числе снижен внешний контроль. Предполагается, что участники тренинга сами контролируют свое поведение. В отличие от урока дети сидят на ковре или на стульях, поставленных кругом, видят глаза друг друга, что позволяет им говорить с места, не вставая, не поднимая руки.

Состав группы и продолжительность занятий также определяются прежде всего возрастом детей.

Для детей 5—7 лет оптимальный размер группы — 6—7 человек, оптимальная продолжительность занятия — 25—30 минут.

Для детей 8—9 лет занятия могут проводиться в группе до 10 человек и продолжаться 45 минут.

При формировании группы необходимо учитывать личностные особенности детей. Так, не рекомендуется включать в группу более одного гиперактивного или агрессивного ребенка. Если же соблюдение этого условия невозможно, то включению таких детей в группу должна предшествовать индивидуальная игровая терапия с ними.

Оптимальная частота проведения занятий — 2 раза в неделю.

Начинать работу предпочтительнее с эмоционального блока, поскольку использованные в этой части программы процедуры более других напоминают традиционные формы работы с детьми, что облегчает ведущему установление на занятиях дисциплины.

Структура отдельного занятия. Каждое занятие обычно состоит из трех частей: разминки, основной и заключительной частей.

Разминка ставит целью включить детей в работу группы. В первое время очень важно подчеркивать необходимость говорить по очереди, слушать друг друга, соблюдать очередность при выборе ведущего в игре, вводится запрет на выкрикивания типа «Можно я?!». Можно ввести особые поощрительные значки, которые даются детям, ни разу никого не перебившим в течение занятия.

Основная часть определяется содержанием той или иной программы.

Главная задача *заключительной части* — снятие у детей эмоционального возбуждения. Хочется особо обратить внимание начинающих ведущих на эту часть работы, поскольку неумение снять у детей возбуждение может привести к снижению авторитета психолога. У учителей и воспитателей могут возникнуть жалобы на неуправляемость детей после занятий с психологом. У нас был случай, когда, выходя с психологического занятия со студенткой-практиканткой, мальчик с повышенной агрессивностью, ударив ногой в стеклянную дверь, разбил ее. Заключитель-

ная часть занятия должна обязательно включать в себя релаксационные дыхательные и мышечные упражнения. Можно использовать элементы гимнастики Джекобсона, модифицированные для детей И.Г. Выготской.

Важно понимать, что ведущий в тренинговой группе занимает совершенно особую позицию, отличную от позиции учителя на уроке. Лучше всего, если ведущий сможет общаться с ребенком, как взрослый со взрослым. Важно понимать, что это такое, поскольку, как показывает наша практика, начинающие психологи обычно общаются с детьми в группе, как добрые родители с ребенком. Проникнувшись идеями гуманистической психологии и педагогики, они начинают «активно любить детей» и в результате демонстрируют либерально-попустительский стиль общения с ними. Следствием этого может быть потеря авторитета ведущего, а иногда и агрессия со стороны детей.

Типичные трудности. Достаточно часто при проведении занятий неопытным ведущим можно наблюдать следующую картину: дети начинают ерзать на стульях, болтать ногами, затем поворачиваться в разные стороны, разговаривать друг с другом, отвлекаться. Ведущий раздражается, начинает делать то одному, то другому ребенку замечания, и наконец атмосфера в группе становится такой, что продолжать занятия уже невозможно. Опытный ведущий умеет реагировать на подобные ситуации конструктивно.

Попробуем описать наиболее распространенные причины подобного поведения детей и продуктивные способы поведения ведущего в этих ситуациях.

Причина № 1. Ведущий увлекся вербальными упражнениями. В таком случае необходимо провести подвижную игру.

Причина № 2. Та форма работы, которой в настоящее время занимается группа, затянута, детям она надоела. В подобных ситуациях необходимо, собрав внимание детей, быстро предложить им упражнение, отличающееся по форме от предыдущего.

Причина № 3. Дети устали. В этом случае необходимо провести расслабляющее упражнение или же, если дети устали очень сильно, закончить занятие.

Типичной является и такая ситуация: дети начинают вскакивать со стульев, громко говорить или кричать, перестают слушать

ведущего (не слышат его). Вероятнее всего, это означает, что ведущий увлекся подвижными или эмоционально насыщенными играми и не заметил, как дети перевозбудились. В этой ситуации недопустимо повышение голоса. Необходимо провести расслабляющие упражнения.

Затруднить проведение занятий может присутствие в группе гиперактивного или агрессивного ребенка, который может начать что-то выкрикивать, вставать и ходить во время занятия, отказываться выполнять упражнения. Как правило, таким способом он стремится получить внимание ведущего, и поэтому чем больше воспитательных воздействий попытается использовать взрослый, тем хуже будет вести себя ребенок. Опытный ведущий в такой ситуации, оставаясь внутренне спокойным, может позволить себе оставлять без внимания подобные действия ребенка, если они не опасны для окружающих.

В заключение хочется сказать, что главное условие успеха при проведении занятий — это желание работать с детьми и упорство в достижении цели. Мы работаем со студентами-психологами МОСУ и МПГУ им. Ленина уже много лет и за это время не встретили ни одного студента, который бы, желая научиться работать с детьми и регулярно пробуя делать это, не добился бы успеха.

Часть 1. Работа с эмоциями

Центральной задачей этой части программы является формирование у детей эмоциональной децентрации. Согласно Г.М. Бреславу (1990), под эмоциональной децентрацией понимается способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей. При нормальном ходе формирования личности эта способность появляется к концу дошкольного возраста. Нарушения в ее формировании могут приводить прежде всего к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми.

Помимо центральной задачи, внутри данной программы необходимо выделить дополнительную, но не менее значимую задачу — профилактику психосоматических заболеваний. Психосоматические заболевания в XX веке заметно потеснили все остальные вследствие повышения темпа жизни, увеличения эмоциональных перегрузок и роста депрессивных тенденций на уровне массового сознания.

Естественно, что нарастание психосоматических заболеваний населения вызывает интерес у врачей и психологов к причинам, вызывающим эти заболевания. В последнее время широкое распространение получила концепция существования комплекса личностных характеристик, являющихся предпосылкой появления психосоматических заболеваний. К ним прежде всего можно отнести слабую дифференцированность эмоциональной сферы (то есть неспособность распознать и описать свои эмоции и эмоции других людей); недостаточную рефлексивность, а также запрет на внешнее проявление негативных эмоций (страх, гнев и т.д.). Мы полагаем, что для того, чтобы снизить риск возникновения в будущем психосоматических заболеваний у детей, необходимо привлекать их внимание к эмоциональному миру человека, учить их выражению и распознаванию некоторых базовых эмоций, стимулировать их самопознание.

Прежде чем перейти к рассмотрению этой части программы, определим ее центральное понятие — понятие эмоций. Имеется широкий диапазон научных точек зрения на природу и значение эмоций. Мы же будем опираться на теорию фунда-

ментальных эмоций К.Е. Изарда (1980), согласно которой эмоции рассматриваются как основная мотивационная система человека, а также как личностные процессы, придающие смысл и значение человеческому существованию. Изардом выделяются десять фундаментальных (базовых) эмоций, каждая из которых ведет к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний. Мы полагаем, что знакомство детей с фундаментальными эмоциями должно стать содержанием первого этапа работы с эмоциями. Всего же мы выделяем четыре этапа работы, продолжительность которых определяется возрастом детей — чем младше дети, тем больше времени требуется на прохождение этапов. Первый этап обычно бывает более продолжительным.

Рассмотрим подробно каждый из выделенных этапов.

Этап 1. Знакомство детей с некоторыми базовыми эмоциями

Учитывая возрастные возможности детей, предлагается ограничивать знакомство детей со следующими базовыми эмоциями: радость, обида, гнев, страх, стыд, интерес... При этом необходимо отметить следующее. Уже четырех-пятилетним детям знакомы слова «чувство», «чувствовать», поэтому, чтобы не загружать их терминологией, лучше вместо термина «эмоции» употреблять в работе с детьми слово «чувство». Чтобы облегчить подготовку ведущего к занятиям, нам представляется разумным определить общую логику знакомства детей с каждым чувством. Условно в любой теме (то есть при изучении каждого чувства) можно выделить определенную последовательность шагов.

Шаг 1. Первичное знакомство с чувством

1. Работа начинается с рассказа или чтения ведущим эпизода из сказки или рассказа, в котором герой испытывает какое-то определенное чувство (радость, обида и др.). Детям предлагается «угадать», что чувствует герой сказки в той или иной ситуации, а затем вспомнить эпизоды из других сказок или рассказов, когда герой испытывает то же чувство. Например, при работе с радостью можно вспомнить эпизод из мультфильма «А просто так»:

«Гулял по лесу пес. Вдруг навстречу ему идет лисенок с огромным букетом цветов и поет песенку. Увидел лисенок песика, подошел к нему и подарил ему букет. Удивился песик и спросил лисенка: “А за что?”»

– Да просто так, — ответил лисенок и побежал дальше. Постоял, постоял песик и тоже побежал по лесу».

2. Далее ведущий говорит детям, что они, наверное, тоже иногда испытывают это чувство, и предлагает им закончить предложение: «Радость (обида, страх и др.) — это когда...»

Важно, чтобы каждый ребенок имел возможность высказаться столько раз, сколько захочет, при этом можно использовать диктофон, то есть поиграть в «интервью». Детям это очень нравится, и они стараются говорить побольше. Иногда это задание настолько заинтересовывает детей, что они все занятие посвящают только ему.

Кроме того, слушая детей, можно многое понять про них, поэтому хорошо, если имеется возможность записать и сохранить детские высказывания.

3. Далее ведущий говорит детям, что другие люди тоже испытывают чувство радости (обиды и др.). И дети с большим интересом заканчивают предложение «Для мамы радость (обида и др.) — это когда...», а затем — «Для учительницы (воспитательницы) радость — это когда...».

Здесь необходимо заметить, что если детские высказывания записывались на диктофон, то с ними необходимо обращаться очень осторожно, далеко не всегда их можно давать прослушать родителям или учителям, так как дети иногда могут быть достаточно откровенны.

4. После работы с неоконченными предложениями ведущий просит детей выполнить рисунок на тему «Радость» («Обида» и др.). Затем, в зависимости от возраста, или проводится выставка рисунков (младшие дети), или выслушивается рассказ каждого ребенка о своем рисунке (более старшие дети). Рисунки в конце занятия наклеиваются в групповой альбом. Старшие дети заводят индивидуальные альбомы для занятий по программе и все рисунки и записи выполняют в нем.

5. Работу с рисунками можно продолжить. Например, можно предложить детям представить себе, что они — посетители в картинной галерее и рассматривают рисунки — свои и других

детей. Каждого ребенка можно попросить присмотреться к своему рисунку и с позиции посетителя сформулировать три вопроса автору — о том, что заинтересовало его в этом рисунке. Вопросы имеет смысл записать. Эта работа может оказаться весьма диагностичной, так как, задавая вопросы себе, дети выделяют тем самым наиболее значимые для себя детали. Например, ребенок с трудностями в общении на рисунке «Радость» изобразил коричневый корабль в синем море и задал себе вопрос: «Почему ты не нарисовал человека?»

6. Для старших детей знакомство с чувствами можно продолжить игрой в ассоциации. Дети по очереди придумывают, каким цветком могла бы быть радость (обида и др.), каким животным, каким запахом, каким звуком... С помощью этой игры можно показать детям, что чувства каждого человека уникальны и каждый имеет право чувствовать по-своему.

7. Кроме того, можно обратиться к работе с ранними воспоминаниями. Ранним воспоминаниям, то есть воспоминаниям о событиях, которые случились с человеком до восьми лет, особое значение придавал А. Адлер. Он рассматривал их как проективную технику, полагая, что «...ранние воспоминания — средства поддержания и сохранения жизненного стиля». Мы не считаем возможным работать в детской группе в соответствии с классической методикой Адлера, но, признавая значимость ранних воспоминаний человека, предлагаем следующее. Ведущий читает в группе тот или иной текст, сказав детям, что это воспоминания ребенка о том, как он был маленьким. Затем детей просят догадаться, какое чувство испытывал автор воспоминаний. Хорошо, если кто-то захочет поделиться своими собственными воспоминаниями. Ведущему необходимо сделать так, чтобы чувства или поступки героев воспоминаний не обсуждались и не осуждались. Приведем пример ранних воспоминаний, который можно прочитать группе. Эти воспоминания ребенка интересны тем, что в них представлено такое широко распространенное явление, как ревность между сиблингами (детьми одних родителей).

«Ранним утром мама будит меня и говорит, что пора собираться в садик и быстро, потому что мы опаздываем. Теперь мы всегда опаздываем, и мама всегда кричит на меня, она меня больше не любит, потому что любит своего нового

ребеночка — моего брата. Она говорит, что я должна любить его и учиться быть самостоятельной. Но я не хочу любить его. Без брата мне было лучше, мама и папа все время были только со мной. Я одеваюсь очень быстро, умываюсь и стараюсь не крутиться у мамы под ногами. Я хочу, чтобы она увидела, как я стараюсь быть самостоятельной девочкой, но она, кажется, этого не замечает. Я стараюсь еще больше — начинаю поливать цветочки на кухне, чтобы мама меня похвалила. Она меня всегда хвалила за это. Но маме некогда — она меняет пеленки этому несносному брату. Мне обидно — она хвалит его и гладит по голове, хотя он плохой: все время пищит, не дает спать. Мама любит его, а меня — нет. Наконец она укладывает его в кроватку и идет одеваться. Сейчас я покажу ей, какой он плохой, и она будет любить меня. Я беру леечку, из которой поливала цветы на кухне, тихонько подхожу к кровати брата и выливаю воду на его сухие и чистые пеленки. Вода, наверно, холодная, он орет. Вбегает испуганная мама. Я говорю ей: «Смотри, он опять мокрый. Он плохой, поругай его». Мама подходит ближе и видит, что ребенок мокрый весь — с ног до головы. Я стою рядом с кроваткой и жду, что мама будет наказывать брата и хвалить меня. Но она отталкивает меня и кричит, что я плохая, злая девочка и что она не любит меня. Я понимаю, что она догадалась о моей проделке, и убегаю, получая вдогонку звонкий шлепок. Я реву, но не оттого, что мне больно, а потому, что мне обидно. Меня никто не любит. Наконец брат снова перепеленут, мама успокоилась и ведет меня в садик. Она идет очень быстро и держит меня за руку так крепко, что мне больно. Я было начинаю хныкать. Но это бесполезно — меня еще не простили. Я отчаиваюсь помириться и мрачно топаю рядом с ней. Но ничего. Одна мысль утешает меня: сегодня вечером меня из садика заберет бабушка, и я поеду к ней в гости с ночевкой. Бабушка любит меня, она все время меня балует, у нее в доме очень много интересных вещей. Мне не запрещается даже лезть во все шкафы и в комод просто так — посмотреть. Еще у бабушки всегда очень хорошо пахнет. Вспомнив об этом, я чувствую облегчение. Я вздыхаю и продолжаю путь в садик».

Необходимо особо остановиться на обсуждении **чувства страха**. При неосторожной работе ведущего существует опасность порождения страхов или закрепление ранее существую-

щих страхов у детей. Поэтому предварительно следует вспомнить страхи, характерные для данного возраста: это страх смерти у старших дошкольников и социальные страхи (сделать что-либо не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам) — у младших школьников. А затем следует уделять на занятиях им особое внимание, помня, что страх смерти обычно принимает формы страха боли (уколов, болезней, врачей), страха сверхъестественных существ (призраков, монстров и т.п.), страха пресмыкающихся и хищных животных (змеи, тигра, волка).

Каким образом это можно сделать?

1. Для начала можно поработать, подчеркивая нормальность и даже необходимость страха в некоторых ситуациях. Часто только лишь понимание ребенком того, что он не одинок в своих переживаниях и что его чувства принимаются окружающими, уже оказывает терапевтическое воздействие. Такое понимание особенно необходимо мальчикам, так как проявление страхов обычно обрекает их на осуждение и насмешки окружающих. Далее можно показать детям заранее подготовленные детские рисунки на тему «Страх» (естественно, это должны быть рисунки незнакомых детей) и предложить «догадаться» о содержании страхов, а затем подумать, как можно было бы помочь в разных ситуациях. Конечно, старшие дошкольники и младшие школьники не могут придумать конструктивных способов помощи, но это и не требуется. Главное — дать им возможность побывать в роли помогающих, а значит, сильных.

2. Затем можно предложить детям упражнения «Парикмахерская» и «Больница», основанные на принципе отвлекающей психодрамы. Сначала ведущий просит детей закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, а потом нарисовать его. Затем в первом варианте («Парикмахерская») ведущий сообщает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. И конечно, ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и т.д. Детям предлагается выступить в роли парикмахера и украсить свою «девушку» как можно лучше (подкрасить глаза, брови, губы, надеть серьги и др.). (Подробное описание упражнений — см. на с. 41 и 42.)

Во втором варианте («Больница») ведущий сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Детям

надо нарисовать на лице «существа» страдание (слезы, повязку и т.п.). Оно очень боится идти к врачу. Детям предлагается превратиться в добрых и внимательных врачей, которых никто не боится, полечить «существо» и нарисовать на его лице выражение радости (можно это сделать на другом рисунке).

Столь же актуальной для детей является работа с **чувством гнева**. Для старших дошкольников и младших школьников обычно характерно подавление своего гнева в отношении взрослых (а часто и вытеснение его в бессознательное) и открытое проявление в социально неприемлемых формах (драки, обзывание, насмешки) в отношении сверстников. Большинство детей не владеют конструктивными формами проявления гнева. Поэтому после изучения гнева по общей схеме можно последовательно предлагать детям рассказы, в которых депривируется право на уважение ребенка со стороны мамы, папы, учителя, сверстников (эти ситуации могут вызывать у детей чувство гнева), и затем обсуждать, что **ИМЕЛ ПРАВО** сделать ребенок в этих случаях (именно **ИМЕЛ ПРАВО**, а не **ДОЛЖЕН**).

Приведем примеры рассказов.

«Шел урок математики. Дети делали чертеж к задаче. Витя немного ошибся, хотел стереть, но оказалось, что он забыл дома ластик. Витя повернулся назад к Тане за ластиком, но тут на него обратила внимание учительница Нина Ивановна. Она очень рассердилась на Витю, накричала на него и написала в дневник замечание. Витя может...»

«Катя вернулась из школы и, как всегда, побежала к своему любимому хомячку Тишке, но не нашла его. “А я его выбросила, — пояснила мама, — он мне надоел. Пахнет плохо”. Катя может...»

«Коля вошел в класс после перемены, но тут на него почему-то налетел Сережа, стукнул его, правда, не больно, и обозвал дураком. Коля может...»

Внутри этой темы хорошо бы поработать с отношением детей к наказаниям их родителями — физическим (битье, стояние в углу) или нефизическим (запрет каких-либо игр, просмотра телевизора, брань).

Психологами показано, что большинство детей младшего школьного возраста (75%) не только принимают наказания роди-

телей, причем даже физические, считая их заслуженными, но и считают, что «дети заслужили их и после наказания исправятся».

Приведем примеры из сочинений детей на тему «Папа отлупил своего ребенка»: «Папа отвел Аню в комнату и отлупил. После этого она стала еще лучше»; «Папа побил его. Но он потом больше не получал замечаний, и папа был доволен»; «Меня побили, но на следующий день я закрыл двойку и стал учиться на пять с плюсом».

Более того, дети усваивают родительские модели поведения и в будущем предполагают применять их к своим собственным детям.

Поэтому мы считаем очень важным обсуждение отношения детей к наказаниям взрослых, которое должно проводиться ведущим с большой осторожностью — без перехода на разговор о реальных родителях детей и реальных наказаниях. Такое обсуждение можно начать, попросив детей закончить предложения: «Если ребенок сделал плохое, то можно...», «Когда мой друг провинится, то его родители...», «Когда я вырасту, а мои дети будут плохо себя вести, я...»

При изучении *чувства обиды* также необходимо учитывать некоторые детали. Здесь нужно подчеркнуть право детей на переживание обиды, а затем обучить конструктивным способам работы с этим чувством. Это можно сделать с помощью, например, следующей сказки.

«Жили два брата лисенка — старший и младший. Друзья так их и называли: старший лисенок и младший лисенок. Вот однажды пришел к лисятам несчастливый день. Утром по дороге в школу они помогли старушке нести из магазина сумки и опоздали на урок, а учительница поставила им в дневники “2”. Обиделись на нее лисята, но по-разному. Старший лисенок старался не показывать виду, что обиделся, а младший — весь день ходил надутым. Вечером мама пришла с работы усталой и, не разобравшись, надавала им шлепков. Еще больше обиделись лисята. Но старший, как и прежде, делал вид, что ему все нипочем, а младший еще больше дулся. А к вечеру у лисят от обиды поднялась температура. Забеспокоились родители, вызвали доктора. А доктор, как и вы, изучал в детстве психологию и поэтому быстро разобрался, что дело в обиде, и дал лисятам

такой совет: если обиделся, не надо долго терпеть обиду или дуться. Лучше рассказать о ней обидчику, и обида растает тогда сама собой, как мороженое тает в жаркий день. Тогда рассказали лисята о своей обиде маме, а утром — своей учительнице. Извинились перед лисятами взрослые. А лисята с тех пор твердо запомнили правило: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

На данном этапе изучения чувств можно также использовать следующие игры-упражнения.

Упражнение «Салют». Детям предлагается выбрать по своему вкусу несколько цветных листов бумаги, затем в течение 5 минут мелко нарезать их, подготовив таким образом материал для салюта. После этого каждый ребенок подбрасывает вверх разноцветные кусочки — изображает свой салют, а остальные ему хлопают. Обсуждается, какой салют оказался самым красивым и почему. Потом ведущий переводит обсуждение на чувства, которые дети испытывают, когда показывают салют.

Упражнение «Дождик». Дети получают по листу белой бумаги, и им предлагается мелко нарезать эту бумагу, подготовив материал для дождика. Затем дети по очереди подбрасывают вверх свои «капельки», стараясь «намочить» как можно больше окружающих. В конце игры определяется победитель. Затем обсуждается, какие чувства испытывают дети, когда они попадают под дождь (моросящий, ливень и т.п.).

Упражнение «Снег». Выполняется аналогично предыдущему, только в качестве материала используются белые бумажные салфетки без рисунков.

Упражнение «Животные». Для выполнения этого упражнения потребуется набор маленьких пластмассовых животных — диких и домашних. Ведущий расставляет животных на столе. Затем он называет то или иное чувство и просит детей выбрать животное, которое ассоциируется с данным чувством, взять это животное в руки и по возможности объяснить свой выбор.

Упражнение «Кукольный домик». Для выполнения этого упражнения потребуется набор маленькой игрушечной мебели. Ведущий заранее размещает эту мебель в небольшой мелкой коробке — «домике», так, чтобы выделялись комната со столом и спальным местом, кухня, ванная, туалет. Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Ведущий задает чувство,

а дети придумывают, в каком месте домика живет такое чувство, и объясняют свой выбор.

Упражнение «Пальцы». Детям предлагается пощупать пальчиками различные поверхности: веточки от елки, кусочки наждачной и глянцевой бумаги, бархата и т.д., а после этого назвать чувство, которое было вызвано каждым из соприкосновений.

Упражнение «Мусорное ведро». Ведущий ставит на середину класса небольшое ведро и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами — у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи. Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиду, гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на...», «Я злюсь на...», «Я боюсь...», затем сворачивают их комочками, выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит это ведро в мусорный ящик. Это упражнение необходимо повторить несколько раз с небольшим интервалом.

Шаг 2. Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств

1. Работа начинается с предъявления детям одного, а лучше нескольких изображений человека, испытывающего конкретное чувство (см. Приложение, рис. 15—20).

Детям предлагается понаблюдать за мимическим выражением того или иного чувства, а затем дается задание дома подобрать картинки, подходящие к данному чувству. На следующем занятии эти картинки обсуждаются в группе и наклеиваются в групповой альбом.

2. Далее детям предлагается по очереди показать данное чувство лицом, телом, дыханием. Можно провести конкурс на самое похожее изображение чувства (самую радостную радость, самый интересный интерес и т.п.).

3. Когда дети познакомятся более чем с двумя чувствами, можно включать в занятия игры на проявление и распознавание различных чувств. Для этого обычно используются модификации известных детских игр. Приведем примеры.

Игра «Море волнуется». Водящий (а на первых порах это ведущий группы) начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т.д. на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

Игра «Волны». Для выполнения этого упражнения потребуются две голубые атласные ленты длиной в 1—1,5 метра. Ведущий называет детям по очереди то или иное чувство, предлагает попробовать превратиться в морские волны и с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и др. Со старшими детьми можно обсудить, какими средствами они при этом пользовались.

Игра «Театр». Детям предлагается представить себя актерами и показать заданное чувство только ртом, или только глазами, или рукой (спиной, посадкой и т.п.). Ведущий помогает детям, закрывая листом бумаги лицо или его части, чтобы исключить узнавание чувства по мимике ребенка-актера.

Игра «Художники». Для выполнения этого упражнения потребуются театральный грим и две большие пластмассовые куклы. Дети делятся на две группы. Каждая из них задумывает то или иное чувство и соответственно гримирует свою куклу. Затем дети отгадывают, какое чувство задумано и изображено другой группой.

Игра «Скульпторы». Для выполнения этого упражнения потребуются тонкие сухие веточки и немного пластилина. Детям предлагается представить себя скульпторами и, загадав чувство, создать соответствующую скульптуру. Например, скульптуру «Гнев» или скульптуру «Радость».

Игра «Маски». Для выполнения этого упражнения нужны одноцветные бумажные салфетки. Салфетки складываются вдвое, а затем дети выщипывают отверстия так, чтобы получились маски, выражающие то или иное чувство, и озвучивают его.

Игра «Попугай». Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я иду гулять». Один из участников повторяет это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное

им чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было загадано.

Игра «Покажи дневник маме». Из числа участников выбираются «мама» и «ученик». «Ученик» пишет на листочке оценку и показывает ее так, чтобы видела только «мама». «Мама» должна без слов выразить свое чувство так, чтобы остальные дети догадались, какую оценку получил «ученик».

Игра «Шурум-бурум». Водящему предлагается загадать чувство, а затем только интонацией, отвернувшись от круга и произнося лишь слова «шурум-бурум», показать детям это чувство.

Игра «Живые руки». Стулья ставятся в два ряда так, чтобы расстояние между ними было около 40 см. Дети рассаживаются на стулья, затем им завязывают глаза. Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда какое-нибудь чувство, они руками передают его партнерам. Побеждают те пары, которые сумели передать, принять чувство и узнать его.

4. В сильных классах можно также предложить детям сочинить сказки о каком-либо чувстве или же о встрече двух либо трех чувств.

Этап 2. Обучение пониманию относительности в оценке чувства

1. Работа начинается с беседы о том, что один и тот же ребенок в одно время может совершать плохие поступки, а в другое — замечательные; например, ребенок на уроке вертелся и не слушал учителя, а дома очень помог бабушке. Один и тот же человек когда-то может мешать другим людям, а когда-то помогать, когда-то казаться очень красивым, а в какие-то минуты безобразным.

То же самое характерно и для чувств — они могут помогать человеку, а в другой ситуации способны и помешать ему.

Детям предлагается придумать ситуации, в которых изучаемое чувство:

- мешает окружающим или помогает;
- выглядит прекрасным или безобразным.

2. Далее дети делят лист бумаги на две части и рисуют то или иное чувство в двух ситуациях: позитивной и негативной. После работы с каждым чувством делается вывод о том, что не бывает плохих или хороших чувств. Но любое чувство может быть полезным человеку и окружающим его людям, а может и вредить

им. В дальнейшем ведущему необходимо следить за тем, чтобы дети не употребляли сочетания «плохие или хорошие чувства», подчеркивать их относительность.

3. Для закрепления понимания детьми *относительности чувств* ведущий может рассказать (а с более старшими детьми и разыграть) одну или несколько сказок или рассказов, иллюстрирующих эту мысль. Приведем примеры таких рассказов.

Относительность страха. В одном большом городе, в доме на первом этаже жила семья: папа, мама и двое детей — Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша в школу. Они были близнецы, поэтому учились в одном классе и сидели за одной партой. Папа и мама очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало — оба ребенка очень всего боялись: боялись темноты, боялись волка, боялись оставаться одни дома.

Когда они ложились спать, Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша — саблю из Мишиного рыцарского набора. Засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз вздыхала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку. Вскоре в коридоре, а затем в кухне слышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. «Может быть, второпях они забыли закрыть дверь?» — прошептал сестре Миша. Дети тихонько приоткрыли дверь в коридор и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, велосипеды и залезли под Машину кровать. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: «А мама с папой, а бабушка? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и кусает их?» Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом как-то сразу Миша взял свой пистолет, а Маша саблю. «Я испугаю ее», — сказал Миша. «А я побью ее», — сказала Маша. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала саблей по стене, потом по батарее. «Пошла вон!» — закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их двери бежала большая черная

собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались. «Мы гордимся такими детьми! Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?» — спросили они. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись за вас».

Относительность радости. В одном городе жила семья: папа, мама и двое детей — Леша и Аня. Дети любили, когда родители им что-нибудь покупали, и очень этому радовались. И родители старались порадовать детей, часто покупали им сладости и игрушки: куклу Барби и домик для нее — Ане; набор шерифа, гоночные машины, видеоприставку «Денди» — для Леша. И вот наступил день, когда комната Ани и Леша заполнилась игрушками настолько, что в ней стало трудно передвигаться. «Вот вам последние игрушки, — сказал папа, вручая им автомобиль для Барби и конструктор Леше. — Теперь у вас все есть, играйте и радуйтесь». Но когда дети вновь рассмотрели новые игрушки, им стало скучновато. «С кем бы поиграть?» — подумали они и побежали на улицу. Аня первая нашла около горки группу девочек. «Пойдемте ко мне, — позвала она, — у меня есть дом для Барби со светом». «Извини, нам некогда, — отозвались девочки. — В соседнем подвале кутята, мы идем их кормить». Леша подошел к мальчишкам: «Пошли ко мне, у меня...» «После, после! — крикнули они. — Мы сейчас мзеев запускать будем, только что сделали».

Аня с Лешей прошли по всему двору. Но кто-то играл в прятки, кто-то в футбол, кто-то выгуливал собаку, а кто-то украдкой выводил пальцем на пыльном крыле автомашины узоры. Играть с Аней и Лешей никто не захотел. Никто не пришел к ним и на следующий день и через день. Дети загрустили так, что мама обеспокоилась и повела их к врачу. «Здоровы», — утешил маму врач.

Неизвестно, чем бы закончился наш рассказ, если бы неожиданно не приехала бабушка Даша. «В деревню, немедленно в деревню!» — воскликнула бабушка, увидев грустные глаза внуков.

Игрушки в деревню баба Даша взять не разрешила, но и без них там было ой как весело! Аня больше всего полюбила поливать огород, потому что можно было лить воду не только на огурцы, но и на ноги, на землю, делать в земле «грязьку» и топать по ней босыми ногами. Леша всякий раз радостно срывался с места, услышав квохтанье курицы. «Снесла!» — вопил

он, держа в руках еще теплое яйцо. И обоим нравилось ловить в пруду головастики, засовывать их в бутылку, а потом выпускать их обратно в пруд. А вечером они всегда смотрели на звезды.

Через месяц навестить детей приехали папа и мама. «Какие вы у нас веселые стали! — удивились они. — Спасибо, бабушка, что ты с ними сделала?» «Это я благодарить должна, — ответила бабушка. — Такие дети замечательные! И с огородом помогали, и с курами, и с козой. Мне бы самой не справиться». «Что ты, бабушка, — не согласилась Аня, — за что тебе нас благодарить?» А Леша добавил: «Когда человек может сделать что-то своими руками — это большая радость».

Этап 3. Обучение конструктивному разрешению конфликтов

Шаг 1. Обучение детей умению владеть своими чувствами

1. Работа начинается с рассказа ведущего о том, что у каждого дома есть свой хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в доме прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если хозяин неряха, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало, хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Так же и с чувствами. Один человек может быть хорошим хозяином своих чувств, может управлять и распоряжаться ими. Другой человек — не хозяин своим чувствам. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот. Ведущий читает детям следующий рассказ:

«Жил-был мальчик Толик. Он был умный и сообразительный. Как-то раз на уроке русского языка он вдруг сообразил, что в последней драке он упал, потому что это Вовка ему подножку подставил. Повернулся Толик назад и ударил Вовку учебником по голове. Учительница застыдила его. “Но почему? — удивился Толик. — Я ведь его справедливо ударил”.

А как-то во время завтрака в столовой такие вкусные оладьи давали, и так Толику стало радостно, что он начал хохотать на всю столовую, да еще соседку Аньку щекотать, чтобы одно-

му не скучно было смеяться. А учительница застыдила его. Но почему? Ему ведь просто весело было!

А как-то получил Толик сразу две пятерки: по труду и по физкультуре. Радостный прибежал домой да так громко закричал: «Ура, мама, хвали меня!», что младшая сестренка — она была еще грудная — проснулась и заплакала. А мама застыдила его. «Но почему? — грустно подумал Толик. — Я ничего не понимаю»».

Детям предлагается обсудить рассказ. Желательно подвести детей к выводу о том, что беда Толика в том, что он не был хозяином своих чувств, а затем привести свои примеры из жизни или литературных произведений, когда неумение владеть своими чувствами мешает и самому человеку, и окружающим, может привести к серьезным конфликтам. Необходимо, чтобы в результате беседы дети изъявили желание научиться владеть своими чувствами, быть их хозяевами.

2. Далее необходимо показать детям некоторые простейшие способы владения своими чувствами. Это можно сделать, рассказав им такую сказку:

«В одной семье жили три сына: двое умных, а третий дурак. Двое работали и денег подкопить сумели, так что собирались вскоре жениться и невест присматривали. А третий, Иван, как мы уже говорили, был дурак дураком, битым столько раз на день бывал, что и не сосчитаешь. То всей округе расскажет, на каких девушек братья глаз положили. «Да ведь людям интересно, спрашивают», — оправдывается он потом. То в драку влезет. Как услышит, кто резкое слово скажет, так скорее кулаком учить его начинает. «Чтобы неповадно было», — оправдывается потом Иван. То хозяйству урон нанесет. Попросят его братья помочь чем-нибудь: лошадь запрячь или такую малость, как яйца куриные с гнезд собрать, — так Иван и рад помочь, мигом с места срывается, да либо что-нибудь второпях не так сделает, либо разобьет, либо сам упадет — лечи его потом. «Так я же скорее хотел сделать», — оправдывается.

И вот надоело Ивану битым быть, и пошел он в лес куда глаза глядят. Шел он, шел и устал, сел на пенек, ногами болтает. Глядь, откуда ни возьмись старушонка с гриб величиной, а глаза у нее большие и добрые. «Знаю, знаю про беду твою, — говорит ему старушонка, — не можешь сдержать ты ни радость,

ни гнев, ни усердие, нет у тебя крепких запоров, чтобы чувства твои из тебя не выскакивали, когда это не надобно.” “Правильно ты говоришь, бабушка, — отвечает Иван, — радость тут же на язык скачет, а гнев кулаки чесать начинает, да так, что не-втерпеж становится”. “Помогу я тебе, — молвит старушонка, — слушай внимательно. Дам я тебе три совета...

Перво-наперво, когда сильное чувство приходит, встань обеими ногами на Мать-Сыру Землю. Встань и пяткой, и всеми пальцами, чтобы Земля силу дала.

Второй — когда землю почувствовал, осмотрись вокруг и, пока что-нибудь маленькое не найдешь — муравья, комара, муху ли какую или цветочек махонький, чувство наружу не выпускай.

А третий — это вдохни глубоко-глубоко полной грудью и тихонечко выдохни, чтобы ты сам своего выдоха не услышал.

И когда три мои совета исполнишь, то сразу поймешь — надо ли сейчас смеяться или плакать, кулаками махать или спокойный разговор повести”. Сказала так старушонка и исчезла.

Огорчился Иван, что не все он понял, хотел еще спросить-порасспросить, но потом встал на ноги крепко, рассмотрел божью коровку, которая на травинку лезла, вдохнул полной грудью, и захотелось ему домой вернуться. “Братя уж волнуются, меня ищут” — подумал он. И зашагал Иван домой. Но три совета старушонкиных всю жизнь помнил и им следовал. А звать его с тех пор стали уважительно — Иваном Ивановичем. А когда женился и детишки у него пошли, наказал детишкам советам этим следовать».

Сказку обсуждать не нужно. Но необходимо научить детей выполнению трех советов старушки. И затем возвращаться к ним как можно чаще на последующих занятиях. Можно также поделиться советами с учителем и воспитателем и попросить их напоминать эти советы детям и периодически выполнять, используя их в качестве «минутки расслабления».

3. Для тренировки умения владеть своими чувствами можно предлагать детям следующие упражнения:

Упражнение «Хочукалки». Ведущий кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую-либо букву. Детям предлагается угадать букву (а угадывают они обычно все), но не кричать тут же правильный ответ (хотя очень хочется), а, преодолев

свое «хочу выкрикнуть», дожидаться команды ведущего и ответ прошептать.

Упражнение «Щекоталки». Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до десяти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.

Упражнение «А-а-ах». Ведущий кладет руку на стол, а дети все вместе начинают тихо произносить звук «а». Ведущий медленно поднимает руку, дети при этом постепенно усиливают громкость звука. Когда рука достигнет вертикального положения, упражнение завершается громким совместным «ах» и дети мгновенно замолкают.

Упражнение «Я очень хороший». Описание упражнения см. на с. 14.

Упражнение «Кричалки». Ведущий вслух читает тексты разнообразных нелепиц, небылиц, перевертышей из русского фольклора, при этом он совершает некоторые движения (постукивания, похлопывания, притопывания). Дети вслед за ведущим повторяют его движения и слова — все громче и громче, в конце все дружно кричат их.

Упражнение «Шепталки». Это упражнение является вариантом предыдущего, только текст все вместе говорят все тише и тише, а в самом конце — шепчут.

Шаг 2. Обучение умению в конфликтных ситуациях принимать во внимание чувства другого человека

1. Детей нужно подвести к тому, что непонимание людьми чувств друг друга может быть причиной конфликтов. Для этого им читают следующие рассказы:

Миша рос очень высоким и добрым мальчиком, но, к сожалению, он часто трусил. И вот пришло время ему идти в детский сад, так как бабушка его уехала в другой город. Не хотел идти Миша в детский сад, боялся, что ребята обижают его будут. И может быть, поэтому, когда он вошел первый раз в группу, показалось ему, что ребята как-то странно на него смотрят и сейчас бить будут. Сжал он кулаки, приготовился обороняться. А ребята видят: вошел высоченный мальчишка

со сжатыми кулаками, драться хочет. Собрались они все вместе и отлупили Мишу.

После чтения рассказа детям предлагается подумать, что чувствовали в этой ситуации Миша и что ребята, обсуждается, почему произошла ссора и как ее можно было избежать. Обращается внимание на то, как легко ошибиться в определении состояния другого человека.

Оставшись как-то раз одна дома, Маша решила помочь маме помыть посуду и нечаянно разбила мамину любимую чашку. Очень ей стало стыдно и маму жалко, расстроилась Маша, забилась в уголок между диваном и шкафом. Пришла мама, увидела разбитую чашку, стала искать Машу, раскричалась: «Ни стыда у тебя, ни совести, Маша! Мало того, что чашку разбила, так еще и прячешься, уходишь от ответа». Расплакалась тут Маша. А мама еще больше рассердилась: «Ах, так ты еще плачешь, еще себя жалеешь?!»

Детям предлагается найти ошибки мамы и Маши в понимании друг друга, подумать, как им лучше было бы поступить в этой ситуации, придумать хорошее окончание к этому рассказу.

Конечно, было бы очень хорошо, если бы в конце работы дети захотели научиться понимать чувства других людей.

2. Такое обучение можно начинать с предъявления детям ситуаций, близких их жизненному опыту, с предложением «угадать» чувства героев. Героями ситуаций должны быть как сверстники, так и взрослые. Приведем примерные ситуации:

«Когда ребенок упал и разбил коленку, он чувствует..., его мама чувствует...»

«Когда ребенок получил плохую оценку, он чувствует..., его мама чувствует..., учительница чувствует...»

«Когда ребята не хотят с малышом играть, он чувствует...»

«Когда девочка ложится спать, она чувствует...»

3. Далее детям предлагается **Игра «Встань на его (ее) место»**. Ведущий задает ситуации, в которых один из героев необоснованно обижает другого. Приведем примеры таких ситуаций.

А. Миша пришел в школу нарядный и радостный — у него сегодня день рождения. При входе в класс он нечаянно задел локтем Васю. Вася же так рассердился, что толкнул Мишу на пол. Миша упал, ударился и порвал нарядную рубашку.

Б. Сегодня не задали уроков, и Лена решила помочь маме: после школы забежать в магазин и купить хлеба на деньги, которые скопила от завтраков. «Вот мама обрадуется», — мечтала она. Правда, в магазине рядом со школой не было свежего хлеба, и ей пришлось пойти в дальний, поэтому, когда Лена подошла к своему дому, мама уже стояла у дверей с ремнем в руках. «Ты где же это, негодница, пропадала? Марш домой! Вот придет отец, он тебе добавит!» — кричала мама. И Лена горько заплакала.

В. На уроке математики дети делали чертеж к задаче. Саша полез в пенал за линейкой, но тут вспомнил, что на перемене Коля его линейкой запускал бумажные шарики в девчонок и забыл ему ее отдать. Саша тихонечко повернулся к Коле за линейкой. Но учительница Ирина Петровна заметила это и закричала: «Немедленно повернись! Учебные принадлежности надо самому носить, а не соседям мешать. Дневник на стол!». И Коля сидел, еле сдерживая слезы.

Для каждой ситуации выбирается водящий — он играет роль обижаемого ребенка или взрослого. В центре круга ставится пустой стул — для обидчика. Дети по очереди садятся на этот стул и от первого лица (я — Вася, я — мама, я — учительница Ирина Петровна) рассказывают о чувствах обидчика таким образом, чтобы объяснить причину своих действий. Игра заканчивается на том участнике, который так представит свои чувства, что водящий — обиженный — перестанет обижаться и сообщит об этом группе.

Например:

А. Я — Вася. Вчера вечером я долго смотрел кино и сегодня не выспался. Мама накричала на меня, потому что я не хотел вставать. Сестренка съела мой пирожок, пока я мылся. А еще я дома забыл тетрадь по русскому языку, получу двойку обязательно, поэтому я тебя и толкнул, Миша.

Б. Я — мама. Я очень ждала тебя из школы, Лена. Подогрела борщ, испекла твои любимые булочки. Но тебя долго не было. Сначала я смотрела в окно. Дети все прошли. Потом ходила по квартире, не зная, куда деть себя. А потом уже не смогла терпеть и выскочила на улицу. И поэтому я обидела тебя, Лена.

В. Я — учительница Ирина Петровна. Сегодня утром заболела моя дочка, у нее сильно повысилась температура. Я оставила ее с бабушкой и все время думаю о ней. Волнуюсь. И поэтому я обидела тебя, Саша.

Хорошо, если обидчик сможет еще и извиниться. Здесь следует быть очень осторожным, чтобы извинение не было формальным.

Более старшим детям можно предложить следующую игру.

Игра «Угадай, кто я?». Ведущий тихонько называет водящему имя одного из участников группы и дотрагивается до него «волшебной палочкой», «превращая» водящего в этого участника. Далее дети задают водящему вопросы, касающиеся его вкусов, увлечений, например: «Какой цветы любишь?», «Кто твой любимый писатель?» А водящий старается отвечать на них, как будто действительно «превращен». Детям необходимо догадаться, в кого «превращен» водящий.

Шаг 3. Обучение детей принятию на себя ответственности за свои чувства

1. Работа начинается с вопросов ведущего о том, что чувствовали сегодня дети, когда проснулись, когда пошли в школу, когда сидели на разных уроках. Делается вывод, что чувства могут меняться в течение дня.

2. Обсуждается вопрос: а как же изменить неприятные чувства, как сделать так, чтобы пропали обида, грусть, жалость к себе и т.д.? Чтобы на него ответить, детям читается сказка о еноте Теме.

«В одном лесу, на краю большой поляны, в глубокой и темной норе жил-был енот по имени Тема. В этой норе он родился, в ней он и жил. Когда другие зверята прыгали и играли, греясь в ласковых лучах веселого солнца, Тема сидел в своей норе, закопавшись в бурые прошлогодние листья, и думал. Думал Тема о солнце, о зеленой листве, о легком ветре. Думал о том, что все играют вместе, а он здесь один сидит в темноте... И становилось еноту грустно и очень жалко себя, бедного и одинокого. Снова закапывался он в старые листья и закрывал глаза. Лучше уж сидеть здесь, чем вылезать наружу: мало ли что там может случиться! Да и привык наш енот к темноте. Страшно вылезти, страшно!

Но однажды утром Тема проснулся и услышал громкое щебетание птиц, услышал ласковый шелест листвы. В нору заглянул тонкий золотистый лучик солнца и погладил темную шерстку енота. Тема принялся. С поляны доносился запах

цветов и трав. И тут Тема решил и осторожно высунул нос из норы. В глаза ему ударил яркий свет. А привыкнув к нему, Тема увидел, что на поляне идет игра: зайчонок, лисенок и волчонок бросали друг другу большой разноцветный мяч. Ах, как захотелось Теме присоединиться к ним! Как захотелось потрогать этот прекрасный мяч, а может быть, даже поиграть с ним! Вот сейчас лисенок бросит его зайчонку, а зайчик заметит Тему, скромно выглядывающего из норы, и бросит мяч ему!

— Ну же, зайка, кидай мне! — крикнул волчонок.

Зайчонок размахнулся и... И вдруг большой мяч с размаху ударил Тему по носу! Тема пугливо отпрянул и залез поглубже. Из самого темного угла он смотрел, как зайчонок подходит к его норе, подбирает мяч и идет к своим друзьям. Слезы потекли по щекам енота. Как больно ему было, как обидно!

“А я еще хотел с ними поиграть! Вон они какие — меня даже не заметили. Да еще мячом ударили! Наверное, они не хотят меня видеть. И правильно, зачем я им нужен, такой пугливый и неуклюжий...” Вытер Тема слезы и решил никогда больше не вылезать из норы.

Так прошло лето, потом осень и зима. А енот все сидел в своей норе. Только глубокой ночью вылезал он, чтобы пополнить запасы еды. А потом быстрее бежал обратно — прятаться от своего страха.

Но вот пригрело солнце, стал подтаивать снег. Наступила весна. Теперь с поляны часто доносился звон ручейка, пока еще тихий и неуверенный. И решил Тема устроить уборку — выбросить старые листья из норы. А мимо пролетала сорока. Видит — возле старой березы листья сами собой шевелятся. Подлетела она поближе и увидела Тему.

— Здравствуй, енот. Давно я тебя не видела. Пошли к ручью. Там кораблики пускают.

— Правда?! — обрадовался Тема, но вспомнил прошлое лето и нахмурился. — Нет, не пойду. Там меня всякий обидеть может. Мне и так хорошо.

— И совсем не хорошо тебе так! — не унималась сорока. — Пошли, иначе ты просидишь в своей норе всю весну!

“Да я могу и всю жизнь в ней просидеть!” — испугался енот и решил вылезти, а там будь что будет.

И вот идет Тема, озираясь, к ручью. А там лисенок, волчонок и зайчонок сидят, кораблики из коры делают и по ручью

пускают. Испугался Тема, попятился. А лисенок его заметил и воскликнул:

– Эй, смотрите, это же настоящий енот! А почему мы тебя раньше не видели?

Рассказал им енот свою грустную историю. Удивились зверята, а зайка сказал:

– Так ты живешь у старой березы? А я-то думал всегда, что наш мяч о кочку споткнулся! Ты уж прости меня, Тема, за то, что я тебе по носу попал.

– Это вы меня простите, — сказал Тема, — я думал, вы со мной играть не хотите.

– Это мы-то не хотим?! — воскликнул волчонок. — Да нам как раз еще один помощник нужен! Смотри, сколько мы еще можем корабликов сделать! За работу!

Так у Темы появились верные друзья, и зверята были рады новому товарищу. А темная нора напрасно ждала енота целыми днями, Тема приходил сюда только вечером, поправлял свою мягкую подушечку из золотистого сена и думал: «Какой же я молодец, что вышел тогда из норы!»

Дети обсуждают сказку. В процессе обсуждения ведущий помогает им понять, что Тема нашел в себе силы выйти из норы, то есть в первую очередь изменил себя. И это привело к изменению ситуации. — у него появились друзья, появилась радость.

Этап 4. Итоговый

Завершением занятий поэтой части программы (эмоциональному блоку) должен стать праздник, на который приглашают родителей. Подготовку праздника надо начинать заранее. Праздник может быть организован по-разному в зависимости от возраста детей. Например, для детей от семи лет подходит форма КВНа или «Разнобоя», когда класс делится на две команды, между которыми организуется соревнование, включающее темы, изученные в данном блоке. И здесь важно не только что-то вспомнить из занятий, повторить или же показать родителям, а именно создать ситуацию праздника, что необходимо для закрепления пройденного материала, для встраивания в него новых знаний, для будущего использования.

Часть 2. Работа с самосознанием

Центральной задачей данного блока является формирование у детей самосознания. Согласно концепции В.С. Мухиной (1985), под самосознанием понимается психологическая структура, представляющая собой единство звеньев: имя человека и его физическая сущность, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), социальное пространство личности (ее права и обязанности). В.С. Мухиной показано, что депривация одного или нескольких структурных звеньев приводит к искажениям в развитии самосознания. Следствием этого может стать появление агрессивности, тревожности, трудностей в общении со сверстниками, негативного отношения к себе.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте наиболее значимыми и вместе с тем уязвимыми являются такие звенья самосознания как осознание имени, притязание на признание и осознание прав и обязанностей.

Исходя из этого, мы составили игры-упражнения, направленные на снятие (или некоторое снижение) депривации данных звеньев самосознания.

При выполнении большинства упражнений дети сидят либо стоят кругом.

Осознание имени

1. «Паровозик»

Инструкция: «Сегодня мы будем играть в “паровозики”. Сначала у паровозика не будет вагонов, и тот, кого мы выберем паровозиком, будет в одиночку “ездить” по кругу, громко приговаривая “чух-чух-чух”. Потом “паровозик” соскучится и подойдет к любому мальчику или девочке со словами: “Паровозик чух-чух-чух”, и назовет свое имя. Тот ребенок, к которому подъехал “паровозик”, в ответ называет свое имя и становится новым “паровозиком”, а первый — его “вагоном”. Новый “паровозик” вместе с вагоном продолжит движение по кругу, затем подойдет к

любому ребенку со словами: “Паровозик чух-чух-чух”, и назовет свое имя и имя своего “вагона”».

Игра продолжается до тех пор, пока в “паровозик” не будут включены все дети. Если “паровозик ломается”, то есть кто-то из детей забывает имя своего “вагона”, то игру лучше начать сначала.

2. «Поем имя»

Инструкция: «Представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно друг с другом познакомиться. Давайте поиграем в такое знакомство. По очереди каждый из вас “споеет” свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все дети».

3. «Ласковое имя»

Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому из вас бросил мячик.

Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик полетит в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя».

4. «Рисуем имя»

Инструкция: «Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. Теперь пусть каждый представит свое имя, написанное на листе бумаги. Попробуйте получше рассмотреть свое имя, увидеть, какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они похожи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать» (перед каждым ребенком лежат цветные карандаши и лист бумаги).

Когда дети закончат рисование, они показывают свои рисунки группе. Ведущий может попросить объяснить выбор цвета для имени.

5. «Маленькое имя»

Инструкция: «Представим себе, что вы вдруг стали маленькими. Давайте теперь будем бросать друг другу мяч, называя имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает позу маленького ребенка какого хотите возраста. Все остальные копируют его позу и хором повторяют его имя».

Когда каждый из детей примет нужную позу, можно провести обсуждение того, что они при этом почувствовали, почему был выбран именно тот или иной возраст «маленького ребенка».

6. «Цветок — имя»

Инструкция: «Давайте закроем глаза и представим себе летний день в саду или на лесной полянке. Почувствуем запахи летнего дня. Может быть, кто-то сумеет что-нибудь услышать, например, пение птиц или что-нибудь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

После выполнения упражнения нужно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

7. «Потерялся мальчик»

Инструкция: «Давайте представим, что мы с вами в лесу. Что мы там делаем? Конечно, собираем грибы или ягоды. Но один из нас потерялся. Мы очень обеспокоены, громко и ласково по очереди зовем его, например: “Ау, Сашенька!” “Потерявшегося” мы поставим спиной к группе, и он будет угадывать, кто же его позвал».

Модификация: Один ребенок отходит в сторону. Остальные дети по очереди представляют себя братцем Иванушкой, которого Баба Яга с камнем на шее бросила в озеро, и по имени зовут первого ребенка, просят помочь: «Сашенька, помоги!»

8. «Мы очень любим»

Инструкция: «Давайте выберем водящего, а потом представим, что мы все — мама, папа, бабушка, дедушка, — словом, те, кто очень любит нашего водящего. Он будет кидать нам по очереди мячик, а мы — придумывать и называть его ласковое имя».

9. «Имя шепчут волны»

Инструкция: «Попробуем представить себе, что неживая природа ожила и хочет поговорить с нами. Пусть сейчас мы с вами на берегу моря. Мы стоим на песке, набегают волны. И волны хотят заговорить с нами, волны шепчут имя каждого из вас. Попробуйте сначала про себя послушать, как вас зовут волны, а затем по очереди произнести это вслух».

Ведущий показывает, как волны произносят его собственное имя, затем помогает детям, если это будет им трудно. После этого можно предложить детям услышать и произнести вслух, как их зовут ветер, дождь, тучки или камешки на дороге.

Модификация: Детям предлагается представить себя в сказке и попробовать услышать и произнести вслух, как их зовут Баба Яга, Русалочка, Илья Муромец и другие сказочные герои.

10. «Взрослое имя»

Инструкция: «Закройте глаза. Попробуйте увидеть себя взрослыми. Как вы будете сидеть? Во что будете одеты? Сядьте сейчас так, как будто вы уже стали взрослыми. Как вы будете разговаривать? Как к вам будут обращаться другие люди? Наверное, по имени и отчеству? Откройте глаза. Давайте поиграем. Я буду по очереди называть вас по имени и отчеству. Тот, кого я назову, встанет со своего места, походит по комнате, как ходят взрослые. Затем каждому из детей он (она) подаст руку и представится по имени и отчеству, например: “Я — Мария Николаевна”, “Я — Игорь Викторович”».

Когда все побывают в роли взрослых, можно предложить детям обсудить, понравилось ли им быть в роли взрослых и почему. Определить, кому из детей лучше всего удалось справиться с ролью взрослого.

Притязание на признание

1. «Подарок»

Инструкция: «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только выдуманные. Вполне вероятно, что выдуманные подарки почти так же интересны, как и настоящие. Итак, давайте представим себе, что мы стали всемогущими и можем подарить любой подарок соседу справа. Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы иметь больше всего. А теперь давайте по очереди «подарим друг другу наши подарки», не забывая при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, не забудет поблагодарить».

После того как дети «подарят» друг другу «подарки», можно спросить их, какие «подарки» им понравились больше и почему, что было приятнее — делать, дарить или получать подарки?

2. «Снежная королева»

Инструкция: «Давайте вспомним сказку “Снежная королева”. Там было зеркало, в котором все доброе и прекрасное уменьшалось, а все дурное и безобразное делалось еще больше и заметнее. Вспомните, сколько бед натворили осколки этого зеркала, которые попали в глаза людям. Но оказывается, когда Кай и Герда выросли, они сделали волшебные очки, в которые в отличие от зеркала можно было разглядеть то хорошее, что есть в человеке, и даже то хорошее, которое человек иногда прячет от всех. Мне хочется, чтобы каждый из вас примерил сейчас эти очки. Как это сделать? Просто представить себе, что они надеты, посмотреть внимательно на каждого из ребят и постараться увидеть как можно больше хорошего в каждом — даже то, что обычно не замечается».

Ведущему лучше самому первому «надеть очки» и показать детям, как в них смотреть. Важно, чтобы после игры дети рассказали о том, как они чувствовали себя, когда их рассматривали и когда они рассматривали других. Игру можно повторять неоднократно, отмечая в последующих обсуждениях, что раз от раза в «очки» можно увидеть все больше и больше хорошего.

Модификация: Можно предложить всем детям «надеть очки» и разглядывать в них поочередно каждого члена группы.

2. «Конкурс хвастунов»

Инструкция: «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс — конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотрите внимательно на своего соседа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так: “Лена — очень, очень умная, красивая, быстро бегает, весело смеется”».

После того как будет пройден круг, дети определяют победителя — лучшего «хвастуна». Можно обсудить, кому что понравилось больше: рассказывать-хвастаться о соседе или слушать, как рассказывают о нем самом?

4. «Елочка»

Один из детей стоит в центре с шишкой в руке — он изображает елочку.

Инструкция: «Давайте представим себе, что скоро Новый год и нам нужно нарядить нашу елочку. Жаль, конечно, что у нас нет настоящих игрушек. Но мы можем повесить на елочку волшебные игрушки, внутри которых будет что-нибудь спрятано: крепкая дружба, веселый смех, смелость, честность, ласковая улыбка или что-нибудь другое. Пусть каждый из вас придумает, какую игрушку он хочет повесить на нашу елочку, а потом подойдет, повесит и скажет о своей игрушке вслух».

Ведущий показывает, как надо «вешать игрушки», обязательно прикасаясь к «веточкам» — телу ребенка. Если некоторым детям трудно придумать игрушку, ведущий может им помочь.

Игра заканчивается хороводом вокруг елочки со словами любой из подходящих к случаю детских песен. Игра может повторяться в другие дни с разными «елочками».

5. «Царевна Несмеяна»

Инструкция: «Давайте поиграем в Царевну Несмеяну. Кто хочет ею быть? Каждый из вас по очереди будет подходить к Царевне Несмеяне и стараться ее рассмешить. Царевна Несмеяна же изо

всех сил будет сдерживаться, чтобы не рассмеяться. Выиграет тот, кто сумеет все-таки вызвать улыбку у Царевны Несмеяны».

Игра повторяется с различными «Царевнами Несмеянами» несколько раз. После окончания можно обсудить, как же легче рассмешить другого человека.

Модификация: Детям предлагается по очереди невербально пожалеть, то есть погладить или приласкать Царевну Несмеяну за то, что она плачет. Обычно они очень любят быть в роли жалемой Царевны Несмеяны.

6. «Гадкий утенок»

Инструкция: «Вы читали сказку Андерсена “Гадкий утенок”? Давайте в нее поиграем. Кто хотел бы быть Гадким утенком? А кто другими птицами во дворе?» Ведущий помогает каждому из детей получить роль и озвучить ее. Хорошо, если в озвучивании птиц принимает участие сам Гадкий утенок. Ведущий может спросить у него, есть ли среди птиц учитель, родители, братья и сестры Гадкого утенка. Когда все дети получают роли, каждая из птиц по очереди, а затем все вместе хором прогоняют Гадкого утенка со двора. Затем ведущий делает знак птицам уснуть, остается один Гадкий утенок, который постепенно меняет свою походку, выражение лица (с помощью ведущего) и превращается в Лебедя. После слов Гадкого утенка: «Я — лебедь», все птицы просыпаются, подлетают к нему по очереди, гладят его клювами и говорят: «Какой красивый и сильный лебедь».

Игру можно повторять несколько раз в разные дни до тех пор, пока все дети, желающие побыть Гадким утенком, не сыграют эту роль.

7. «Я умею»

Инструкция: «Давайте поиграем в игру “Я умею”. Каждый по очереди будет называть, а если захочет, то и показывать какое-нибудь свое умение, например, быстро бегать, забивать гвозди, выращивать цветы и т.п. Всем нужно внимательно слушать, так как каждое умение может быть названо только один раз. Если кто-то не сумеет вспомнить свое умение, то он выбывает из игры. Выигрывает тот, кто останется в круте до конца».

После окончания игры можно вместе вспомнить те сферы умений, которые были забыты детьми.

8. «Заяц-Хваста»

Дети сидят крúгом, в центре — стул.

Инструкция: «Давайте вспомним сказку про Зайца-Хвасту и тетку Ворону. В сказке Заяц стоял на пенечке перед другими зайцами и хвастал: “Я — самый умный, я — самый смелый, я — хитрый!” А тетка Ворона потрепала его за ушко и не разрешила хвастаться. А потом прибежали собаки, поймали тетку Ворону и начали ее трепать, а Заяц и помог ей освободиться. И увидела Ворона, что Заяц — не хваста, а молодец. А сейчас каждый из вас побудет немножко Зайцем-Хвастой, встанет на стул и очень громко проговорит: “Я самый-самый...”».

Не у всех детей получится с первого раза похвастаться, многие дети будут стесняться выполнять упражнение. Настаивать не стоит, при неоднократном повторении упражнения его выполняют практически все дети.

После того как все дети побывают Зайцем, можно предложить им подумать о том, что большинство детей на самом деле не хвастались, а говорили правду о себе. Можно предложить детям снова встать на стульчик и повторить фразу о себе, только без слов «самый-самый», а группе хором произнести ту же фразу, например: «Ты умный, красивый и ласковый».

9. «Старенькая бабушка»

Дети становятся у стены парами.

Инструкция: «Давайте представим себе, что каждая пара состоит из бабушки (дедушки) и внуки (внука). Причем бабушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат (бабушкам завязываем глаза). И вдруг бабушки заболели. Их нужно очень осторожно провести между домами (стульями) и привести в кабинет врача (стулья у стены)».

Ведущий показывает, как можно поддержать бабушек, как проводить их между стульями, как усаживать в кабинете врача. После смены ролей можно обсудить, в какой из ролей детям больше всего понравилось быть и почему. Интересно, что многим детям нравится выступать в роли бабушек.

Модификация: Детям предлагается ситуация «перевести слепого старичка через улицу с интенсивным движением». «Улицу» рисуют на полу мелом. Несколько детей играют роль машин и бегают туда-сюда. «Поводырям» нужно уберечь «старичков» от машин и в крайнем случае принять удар «машины» на себя.

10. «Угадайка»

Инструкция: «Давайте поиграем в игру “Угадайка”. Посмотрите внимательно на своего соседа справа и попробуйте угадать, что нравится в вашем соседе его маме».

Все по очереди проговаривают вслух свои догадки. Затем предлагается определить детей, правильно угадавших. Хотя чаще всего дети, о которых угадывают, затрудняются отметить правильность или неправильность отгадок. После первого круга может быть организован второй, в котором дети угадывают, что нравится в соседе его друзьям, далее третий круг — что нравится учительнице в школе. Ведущий должен быть готов оказать детям помощь в угадывании, особенно в третьем круге.

11. «Любимый сказочный герой»

Инструкция: «Попробуйте вспомнить ваши любимые сказки, любимых сказочных героев, на которых вам хотелось бы быть похожими. Конечно, это может быть и герой из мультфильма. Попробуем превратиться в наших сказочных героев и по очереди представиться от имени героя, например: “Я — Золушка”, “Я — Спиди-гонщик”, а потом войти в круг и подвигаться, как двигается ваш герой, немного пожить его жизнью».

В процессе игры дети могут задавать необычные и творческие вопросы и так же на них отвечать. Например, они могут спросить ребенка в роли Золушки: «Золушка, какие цветы ты больше всего любишь? Что ты ешь на завтрак? Что часто видишь во сне?» Такую творческую инициативу надо всегда поощрять. После того как все «покажут своих героев», можно предложить, посмотрев внимательно на каждого, попытаться найти сходство детей со своими героями. Если дети будут затрудняться это сделать, ведущий может им помочь.

12. «Куклы»

Группа разбивается на пары.

Инструкция: «Сегодня мы с вами будем играть в куклы. Но куклы у нас будут живыми. Вспомните, когда вы были маленькими, многие из вас верили, что ваши куклы живые. Представим себе, что мы опять стали маленькими, опять играем в куклы (ну

а мальчики — в медведей, зайцев, ослов и т.п.). В куклу-девочку или в куклу-мальчика превратится один из пары».

Ведущий предлагает детям помыть кукле руки, каждый пальчик в отдельности, потом покормить обедом, положить спать, разбудить, повести гулять, затем утешить, когда кукла разобьет коленку, и т.п. Если дети увлекутся, пусть продолжают игру самостоятельно. Потом важно обсудить, как они чувствовали себя в роли кукол, как можно приласкать куклу перед сном, как утешить ее, если она плачет.

13. «Поздравляю»

Инструкция: «Сегодня мы будем учиться сочинять поздравительные открытки. Молча, только глазами выберите себе партнера; глазами договоритесь, что вы будете придумывать открытки друг другу. Никто не остался без пары? Тогда давайте представим себе, что у вашего партнера день рождения и вам хочется придумать ему интересную открытку, пожелать ему что-то очень хорошее».

Далее по кругу передают друг другу чистый лист бумаги — «открытку» и дети вслух «зачитывают» свои поздравления. Можно провести второй круг, в котором детям предлагается представить на месте своего партнера самого себя и придумать открытку самому себе. Интересно потом провести обсуждение.

14. «Игрушки»

Инструкция: «Попробуем представить себе, что нас заколдовал волшебник и превратил каждого в какую-нибудь игрушку. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились: в куклу, слона, машину, мячик или во что-нибудь другое. Может быть, вам удастся почувствовать, как ваш хозяин играет с вами, как он берет вас на руки, любит своей любимой игрушкой. Постарайтесь запомнить это ощущение. А теперь откройте глаза. Давайте попробуем догадаться, кто в какую игрушку только что превращался».

По очереди в центре внимания оказывается каждый ребенок. Ведущий помогает понять, как через угадывание его игрушки другие дети передают свое видение различных сторон его Я.

15. «Смелый мальчик»

Инструкция: «У меня в руках карточки, на каждой из которых написано: “Смелый мальчик (девочка)”, “Сильный мальчик (девочка)”, “Веселый мальчик (девочка)”, “Красивый мальчик (девочка)”. Я раздам вам по карточке так, чтобы никто не увидел, что там написано. А вы попробуйте изобразить доставшегося вам мальчика или девочку без слов. Для этого можно вставать со своего места, ходить по комнате, подходить друг к другу, делать что-нибудь друг с другом, нельзя только произносить звуки».

Если дети не могут угадать, что показывает тот или иной ребенок, то можно помочь ему в изображении.

16. «Котенок»

Инструкция: «Кто хочет, чтобы ему подарили котенка? А у кого уже дома есть кошки? Представьте: мама принесла домой маленького котенка. Он испуган, ведь он первый раз в этой квартире. Кто может показать, как двигается этот котенок? Мы сейчас разобьемся на пары, и один из пары будет изображать такого котенка. Выходите, котята, в центр, покажите, как вам страшно в новом доме. Начинаем играть: пусть каждый из детей попробует познакомиться со своим котенком, успокоит его, чтобы он перестал бояться, приласкает его и уговорит заснуть на коврике».

Когда «котята» заснут, игра заканчивается. Можно провести обсуждение, поговорить о чувствах детей в этой игре.

17. «Ракета»

Подробное описание упражнения — см. на с. 18.

18. «Кони и всадники»

Дети, разбившись парами, стоят кругом.

Инструкция: «Представим себе, что в каждой паре один ребенок превратится в коня, а другой — в его всадника. “Коням” мы завяжем глаза, а “всадники” встанут сзади своих “коней”, возьмут за локти и приготовятся ими править. А теперь устроим скачки. Задача “коня” — бегать побыстрее, а задача “всадника” — не допустить столкновений своего “коня” с другими. Если же какая-нибудь пара падает, то выбывает из игры».

Когда ведущий увидит, что дети начинают уставать, можно произвести обмен ролями. Упражнение можно потом обсудить.

19. «Волшебники»

Инструкция: «Давайте теперь попробуем сами стать волшебниками. Кто хочет попробовать? Кандидату в волшебники мы завяжем глаза и предложим догадаться, кто из детей будет подходить к нему, ощупывая кисти рук этого ребенка. Посмотрим, кому действительно удастся стать настоящим волшебником».

Ведущий подводит к «кандидату в волшебники» по очереди 3—4 детей. Затем выбирают другого «кандидата в волшебники». После завершения упражнения можно обсудить, как детям удавалось правильно догадаться, на какие признаки они ориентировались.

20. «Я — взрослый»

Инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость или искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? Откроем глаза и расскажем друг другу, какими мы станем, когда вырастем, какие наши качества будут нравиться окружающим».

Дети по очереди рассказывают о себе «взрослом», остальные добавляют «хорошие качества», которыми, по их мнению, будет обладать рассказчик в будущем.

21. «Мое будущее»

Инструкция: «Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое смогли. Может быть, вам хочется стать, например, шофером, летчиком, ученым или еще кем-нибудь. Наверняка вам хочется стать очень сильным или очень красивой. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. А теперь пусть каждый из вас по очереди скажет группе о своем самом заветном желании, только обязательно громким голосом, например: «В будущем я смогу полететь на Марс!» А мы теперь уже научились быть волшебниками и поэтому немножко

поколдуем. После слов каждого мы будем хором очень громко повторять: «В будущем ты сможешь...» И тогда ваше желание непременно сбудется».

Игра может продолжаться до тех пор, пока у детей не закончатся их желания.

22. «Я горжусь...»

Дети закрывают глаза, а ведущий просит их представить себе лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: «Я горжусь, что я...» После того как дети внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно «дописать» это предложение, а затем рассказать группе, что удалось дописать.

23. «Волны»

Инструкция: «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, как будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем “пошуршать”, как волны, когда они накатывают на камушки на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: “Мы любим вас, мы любим вас”».

Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько проговаривают свои слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя».

24. «Маленький принц»

Детям предлагается вспомнить Маленького принца (из книги Антуана де Сент-Экзюпери) и его собственную планету. Затем представить, что у каждого тоже есть своя планета, и нарисовать ее. При обсуждении можно спросить детей, какого размера эта планета, кто на ней живет и можно ли до нее добраться.

25. «Ладощка»

Детям предлагается положить левую ладощку на лист бумаги, раздвинуть пальцы. Затем обвести ее контуры карандашом и на каждом пальце написать что-либо хорошее о себе от первого лица: «Я — красивый», «Я — сильный» и т.п. Затем ведущий собирает «ладощки», по очереди читает их группе, а дети догадываются, кому какая «ладощка» принадлежит.

Осознание прав и обязанностей

Важной особенностью этого структурного звена самосознания у младших школьников является значительное преобладание осознаваемых обязанностей над правами. Кроме того, осознаваемые обязанности, как правило, односторонне ориентированы на обеспечение успешности обучения в школе (хорошо учиться, красиво писать в тетради, всегда делать уроки и т.п.) или же на сдерживание у детей проявлений потребностей в игре и движении (не бегать, не вертеться, не играть на уроке, не кричать громко и т.п.). Исходя из этого, основные цели упражнений, приведенных в данном разделе, были определены как расширение перечня прав, осознаваемых детьми, и формирование у детей представлений об относительности осознаваемых ими обязанностей.

1. «Школа для кенгуру»

Инструкция: «Попробуем представить себе, что мы попали в школу для зверей, например, в школу для кенгуру. Кто хочет быть учителем-кенгуру? А все остальные будут учениками-кенгуру. “Учитель” будет вести урок, кого-то вызывать к доске, кого-то хвалить, кого-то ругать, но все “на языке кенгуру”. А мы попробуем отгадать, что от нас хочет “учитель”».

После проигрывания «урока» происходит обсуждение, насколько ученики поняли своего «учителя» и что помогало пониманию. При повторении игры ее можно усложнить, надевая на «учителя» маску животного.

2. «Крокодил в синей шляпе»

Инструкция: «Давайте все вместе подумаем, что мы будем делать, если к нам сейчас постучит в дверь и зайдет большой крокодил в синей шляпе с полями».

Дети по очереди придумывают свои варианты. Затем предлагаются для обсуждения следующие ситуации:

«Прозвенел звонок. Все встали у своих парт. И вдруг учительница не входит, а выпрыгивает на одной ножке...»

«Вы открываете свой пенал, а оттуда выпрыгивает мама, маленькая, размером с ластик...»

Можно предложить детям самим придумывать ситуации.

3. «Фантазеры»

Инструкция: «Многие из вас, наверное, читали рассказ Н. Носова “Фантазеры”. Давайте мы тоже поиграем в фантазеров. Каждый попробует придумать и рассказать какой-нибудь самый невероятный случай, который с ним произошел. А потом мы определим, кому же удалось лучше всех “соврать”».

4. «Комната смеха»

Инструкция: «Кто-нибудь из вас был в “комнате смеха”? Я напомним. Там стоят “кривые зеркала”, которые могут расширить или сузить изображение, удлинить или укоротить его либо же совсем искривить. Смотреть на себя в такие “зеркала” бывает обычно очень смешно. Сейчас каждый из вас станет “кривым зеркалом” (ведущий задает детям тип зеркала). А один из нас как будто купит билетик, зайдет в нашу “комнату смеха” и по очереди будет подходить к каждому “зеркалу” и что-нибудь перед ним делать. А “зеркало” попробует его отразить. Побеждает то “зеркало”, которое сумеет “отразить” смешнее всего, то есть то, глядя на которое дети будут громче смеяться. Потом в “комнате смеха” у нас побывает каждый».

5. «Да и нет»

Инструкция: «Попробуем определить, кто из вас умеет быть внимательным. Каждому по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы: “да” или “нет”».

Например: “Ты ходишь в школу?”, “Ты был на Северном полюсе?”, “Ты вчера целовался с тигром?” и т.п. А тот, кого спрашивают, должен обязательно отвечать наоборот. Например: “У тебя есть рога?” — “Да”. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Игра будет продолжаться до тех пор, пока не останется один участник-победитель».

6. «Педсовет»

Инструкция: «Представим себе, что мы вдруг стали взрослыми, учителями, сидим на педсовете. Давайте попробуем посидеть, как учителя, посмотреть вокруг, как учителя. На нашем “педсовете” идет обсуждение обязанностей ученика в школе, каким должен быть ученик. Учителя спорят, не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем в такой педсовет. Один из нас будет говорить, что должен делать ученик, его сосед — опровергать сказанное и предлагать свой вариант ответа. Это может быть, например, так:

- Ученик должен всегда слушаться учителя.
- Ученик не должен всегда слушаться учителя, потому что отвыкнет думать своей головой. Ученик должен всегда хорошо вести себя в школе.
- Ученик не должен всегда хорошо вести себя в школе, потому что ему станет скучно в школу ходить.
- Ученик должен всегда отвечать уроки на “пять”» и т.п.

Дети начинают играть по кругу. В начале круга ведущий может помочь детям, так как многим бывает трудно переводить «должен» в «не должен».

Модификация: Упражнение можно повторить для ситуаций дома и улицы, то есть «Дома должен — не должен», «На улице должен — не должен».

7. «Учсовет»

Инструкция: «А теперь представим себе педсовет учеников — “Учсовет”. Ученики сидят и обсуждают, каким должен быть и каким не должен быть учитель. И ученики тоже спорят и не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем так же, как и в предыдущем упражнении, по схеме “должен — не должен”. Это может быть, например, так:

- Учитель должен всегда говорить спокойным голосом, не кричать.

- Учитель не должен всегда говорить спокойным голосом, потому что дети не будут его слушаться. Он должен быть веселым».

8. «Родители и дети»

Инструкция: «Представим себе, что мы превратились в родителей. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим, и поэтому даем ему советы, каким ему следует быть. Так же, как и в предыдущих упражнениях, каждый последующий “родитель” отрицает совет предыдущего и дает свой собственный. Это может быть, например, так:

- Будь всегда честной.
- Не надо быть всегда честной, а то скажешь что-нибудь не так и можешь обидеть окружающих. Будь всегда веселой».

Далее выбирают одного из детей на роль воспитуемого ребенка, сажают его в центр круга и по очереди дают ему советы. В конце можно обсудить чувства детей в обеих ролях.

9. «Я имею право»

Инструкция: «Вы хорошо знаете, что каждый человек имеет не только обязанности, но и права. Подумайте, какими правами обладает ученик в школе. А потом возьмите лист бумаги и запишите все права, которые вам удалось вспомнить. Когда все закончат, кто-нибудь зачитает то, что он записал. Остальные будут вычеркивать в своих списках те права, которые говорящий уже назвал. Победит тот, у кого в списке останется больше всего невычеркнутых слов о правах».

В конце можно будет обсудить содержание прав, названных детьми, совместно раскрыть ту сферу прав, которая детьми не названа.

Модификация: Упражнения повторяются для ситуаций дома и на улице.

10. «Я — учитель»

Инструкция: «А теперь попробуем опять превратиться в учителей и подумать, какими правами мы обладаем как учителя, а затем записать это».

Далее упражнение проигрывается по той же схеме, что и предыдущее.

Часть 3. Работа с ролевым поведением

Центральной задачей данной программы является обеспечение адекватного ролевого развития детей. Согласно Я. Морено, адекватное ролевое развитие обеспечивает психическое здоровье человека. При этом под адекватным ролевым развитием понимается умение принимать роли, соответствующие новым ситуациям, и умение изменять своим привычным ролям в старых ситуациях, то есть обладание ролевой гибкостью и ролевой креативностью.

Нарушениями в ролевом развитии являются неумение входить в роли разные по статусу и содержанию или же отождествление себя с какой-либо из своих ролей, часто патологической. Нарушения в ролевом развитии могут негативно сказаться на формировании личности ребенка, разрушить ведущую деятельность дошкольника — ролевую игру, затруднить общение со сверстниками и внутрисемейное общение, привести к возникновению психосоматической патологии.

Нам представляется, что, работая с ролевым развитием детей, лучше всего обращаться к традиционной русской культуре, в которой взаимодействию человека с ролью уделяется большое внимание. В настоящее время психотерапевтические возможности народной культуры еще не изучены, и сама она, на наш взгляд, не получила должного психологического осмысления. Поэтому, не претендуя на глубину анализа, коротко коснемся лишь аспекта, связанного с ролью.

Народная культура обеспечивала достаточно тесное взаимодействие человека и роли прежде всего через ряженье. Явление ряженья было в основном разрушено к середине 1930-х годов, и необходимо понять, что из этого явления должно и может быть возвращено к жизни.

Существует много общих теорий ряженья, мы будем опираться на понимание его как игрового обрядового действия, игровой версии мифологических представлений (Ивлева, 1994). Исходя из этого, проигрывание роли в ряженье требует проигрывания ее мифологического содержания. Кроме того, следует обратить внимание на такой важнейший принцип ряженья,

как перевернутость. Этот принцип подчеркивался и маской, и одеждой (наизнанку, рваной, старой, противоположной полу и статусу), и хореографией ряженья (вихляние с участием корпуса, верчение, кувырканье, контрастное сочетание «угловатых движений» и др.), и голосом (молчание или изменение голоса). С помощью данных средств достигалось особое состояние «я — не я, а кто-то другой», то есть уход от нормативного «я» в антиформу. Что же давало человеку ряжение помимо безусловного развития ролевой гибкости и креативности?

Поскольку традиционно антиповедение связывалось с представлением о потустороннем мире, можно сделать вывод о том, что через ряжение осуществлялось установление контактов с умершими предками и демоническими существами, то есть с потусторонним миром (а в ряжение — антимиром), следовательно, происходило снятие страхов перед этим миром. Более того, осуществлялось включение антимира в человека, в результате достигалась определенная внутренняя целостность человека, так как «...темное также принадлежит моей целостности» (Юнг, 1991).

Таким образом, проанализировав опыт взаимодействия человека с ролью в народной культуре, мы полагаем, что основой обеспечения адекватного ролевого развития ребенка должно быть проигрывание мифологического содержания определенных персонажей. Этими персонажами должны стать основные герои русских народных сказок по следующим причинам:

- в сказке в символической форме присутствуют ситуации, которые переживает ребенок, и понимание смысла этих ситуаций на сознательном или бессознательном уровнях дает ему возможность разобраться в своих чувствах;
- ребенок, обладая магическим мышлением, легко идентифицирует себя с героями сказки;
- поскольку сказки являются архетипами коллективного бессознательного, через них ребенок получает доступ к культурным ценностям прошлых поколений (*там же*).

Обращение к героям русских народных сказок в настоящее время приобретает особую значимость, так как перенасыщение экранов телевизоров западными мультфильмами и кинофильмами приводит к «вымыванию» из сознания детей фольклорных образов, в результате традиционные символы

остаются неосвоенными, и дети теряют доступ к духовному наследию своего народа. Отторжение же от духовного наследия народа приводит к духовной нищете и растущему чувству страха (*там же*). Таким образом, обращение к бессознательным явлениям становится для нас жизненно важным вопросом. И работа внутри данного блока, следовательно, должна строиться через проигрывание детьми образов русских народных сказок. Мы полагаем, что в первую очередь необходимо обратиться к проигрыванию образов Змея Горыныча, Бабы Яги, Волка и Медведя, поскольку именно они из-за своей глубинной архетипической сущности могут символизировать многие детские страхи, и особым образом организованное проигрывание данных образов может, кроме ролевого развития детей, способствовать некоторому снижению страхов.

Обратимся к основной структуре занятий-образов. При ее определении мы исходили из следующего наблюдения.

Современный человек, как правило, воспринимает Змея Горыныча и Бабу Ягу как носителей только темного начала, в меньшей степени это касается Волка и почти не касается Медведя. В древности же эти персонажи воспринимались дуально, то есть, помимо темного смертоносного начала, они также воплощали и светлое животворящее. Можно предположить, что именно утеря дуальности восприятия этих персонажей влечет появление страхов перед ними.

На основании всего вышесказанного мы предлагаем следующую структуру занятий-образов.

1. Актуализация темного начала в персонаже

Вступительная беседа о персонаже — что он делает, когда он злой?

Разминка — детям предлагается побыть таким же, как персонаж:

- мимическая разминка (надо поулыбаться, как..., посердиться, как...);
- телесная разминка (надо посидеть, как..., подвигаться, как);
- голосовая разминка (надо пошипеть, как..., поговорить, как..., попеть, как..., покричать, как...);
- дыхательная разминка (надо подышать, как...);

- глазная разминка (надо посмотреть, как...);
 - ручная разминка (надо подвигать рукой, как...).
- Конкурс на изображение самого страшного персонажа.**
Игровое взаимодействие с персонажем.

2. Актуализация светлого начала в персонаже

Беседа с детьми о том, какие полезные свойства имеет тот или иной персонаж, что он делает, когда он добрый.

Рисование персонажа добрым, то есть таким, с которым можно было бы подружиться.

3. «Праздник»

Организация подвижной игры либо проведение телесно-ориентированного упражнения, вызывающего у детей радость.

Хочется обратить особое внимание на необходимость включения в разминку работы с руками. Рука имеет огромное значение для развития личности ребенка. Через руки матери ребенок ощущает поддержку и безопасность. Но эти же руки достаточно часто являются для ребенка и источником агрессии, поэтому именно с руками связываются многие детские страхи. И действительно, анализ современного детского фольклора (страшные сказки, которые дети любят рассказывать друг другу) показывает, что во многих сказках источником опасности является именно рука (черная рука, рука-невидимка, черная перчатка и др.).

Приведем примерные сценарии занятий-образов, включающие краткие характеристики мифологического содержания персонажей.

ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ

Ему отводилась одна из главнейших ролей в славянской мифологии, он являлся прежде всего воплощением смертоносного начала. Однако можно отметить, что в одних преданиях кровь дракона считалась ядовитой, и герой — противник змея подвергался опасности погибнуть от его крови, которая рекой течет из его ран. В других же преданиях крови дракона придавались спасительные свойства живой воды, она не только не причиняла герою вреда, но, напротив, сообщала его телу неуязвимость (*Афа-*

насьев, 1995). Дуальность восприятия образа змея особенно ярко отражает следующее предание: «У царя змея два золотых рога, овладевши которыми должно закопать их под двумя еще не распустившимися дубами. Один дуб засохнет, а другой — покроется зеленью. Рог, зарытый под первым деревом, несчастливый, мертвящий, а зарытый под другим — счастливый, оживляющий».

1. Актуализация темного начала в персонаже

В беседе можно отметить, что когда Змей Горыныч злой, он:

- «палит» огнем, то есть выдыхает из пасти дым и испепеляет пламенем;
- испепеляет взором, то есть человек, которого коснется взор змея, падает замертво;
- разрушает и опустошает все вокруг себя;
- похищает красавиц.

Разминка.

Конкурс на самого страшного Змея Горыныча.

Игра — для организации игрового взаимодействия можно использовать известную игру «Дракон кусает свой хвост»: дети встают в цепочку друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего участника. Ребенок, стоящий первым в этой цепочке, становится «головой дракона», а самый последний ребенок — его хвостом. Задача «головы» — «укусить хвост» (схватить последнего ребенка таким образом, чтобы вся цепочка не разорвалась).

2. Актуализация светлого начала в персонаже

В беседе отмечается, что когда Змей Горыныч бывает добрым, он:

- умеет лечить людей, так как знает целебные травы, которые и поныне сохранили в своем названии принадлежность змею (змеиный корень, змееголовник и т.д.), а также потому, что владеет живой водой;
- может учить людей, так как много знает (в некоторых сказках герой обращается к змею с вопросами и загадками);
- может помогать людям, так как обладает богатырской силой и несметными богатствами.

Рисование Змея Горыныча добрым и красивым.

3. «Праздник»

Здесь детям предлагается выполнить упражнение — игру «Заклинатели змей». Прежде всего детям объясняют, что существуют такие люди — закливатели змей, которые живут со змеями в большой дружбе, позволяя им обвиваться вокруг себя.

Далее дети делятся на пары, превращаясь в закливателя и его змею. Змеи руками обхватывают своего хозяина и прижимаются к нему всем телом; закливателю не разрешается придерживать или касаться руками своей змеи. Затем ведущий объявляет танец «Заклинателей змей», ритмично похлопывая и задавая последовательность движений (подпрыгиваем, кружимся и т.д.). Побеждает наиболее дружная пара, сумевшая дольше всех сохранить телесный контакт.

БАБА ЯГА

Это многоплановый, глубинный образ. Традиционно Баба Яга рассматривается как воительница и похитительница, но нередко упускается из виду, что она также дарительница и помощница героя. Более того, Баба Яга считается жрицей в обряде инициации, на что указывает наличие у нее лопаты, которой она забрасывает детей в печь именно для осуществления инициации (Словарь «Славянская мифология», М., 1995). Недаром в древности существовал любопытный обряд, совершаемый над больным ребенком, который назывался «перепекание». Мать больного ребенка сажала его на лопату, обмывала водой и трижды носила к печи, как бы собираясь посадить туда ребенка вместе с хлебами. Считалось, что этот обряд способствовал выздоровлению.

1. Актуализация темного начала в персонаже

В беседе важно отметить, что когда Баба Яга злая, она:

- пугает детей (обещает сварить и съесть);
- наказывает их (заставляет делать тяжелую работу и т.д.);
- похищает из семьи (с помощью животных и т.д.).

Разминка.

Конкурс на самую страшную Бабу Ягу.

Игры. Здесь можно использовать следующую игру. По считалке выбирается Баба Яга. Затем в центре комнаты кладется круг, вырезанный из бумаги. Баба Яга берет в руки веточку — помело и становится в центр круга. Дети бегают вокруг и дразнят:

*Баба Яга — Костяная нога.
С печки упала,
Ногу сломала,
Пошла в огород,
Испугала народ,
Побежала в баньку,
Испугала зайку.*

Баба Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят «помелом». Кого она коснется, тот останавливается и замирает на месте. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «осалены» все дети.

2. Актуализация светлого начала в персонаже

В беседе отмечается, что Баба Яга, когда она добрая:

- может помогать людям (дает советы, указывает дорогу);
- может защищать людей (дарит различные волшебные вещи, которые при своих превращениях оберегают героя);
- может содействовать торжеству добра (награждает добрых и наказывает злых).

Рисование доброй бабушки Яги, с которой можно было бы подружиться.

3. «Праздник»

Детям предлагается выполнить игровое упражнение — «Выпекание пряничной куколки». Выбирают водящего и укладывают его на ковер в центре круга. Затем ведущий и остальные дети приступают к «выпеканию» (предварительно договорившись быть очень осторожными, чтобы не сделать водящему больно). Сначала замешивают тесто — ласково массируют ребенка, проговаривая вслух, что закладывается в тесто: мука, яйца и т.п. Затем приступают к лепке куколки нежными осторожными поглаживающими движениями, начиная с головы. Водящий постоянно вслух проговаривает, какие красивые глазки, ушки, но-

сик получают, приглашает всех детей полюбоваться. Затем так же лепятся шея, руки, тело, ноги. Когда куколка будет вылеплена, дети трижды вдувают в нее жизнь. Куколка оживает.

Упражнение можно повторять на последующих занятиях, пока все дети не побудут куклой.

ВОЛК

Это один из наиболее мифологизированных персонажей. Определяющим в символике Волка является признак «чужой». Волк издавна считался представителем темного (злого) начала. Для защиты скота от него соблюдались определенные запреты, существовали заговоры.

В то же время глаза, сердце, зубы, когти, шерсть этого зверя часто служили амулетами и лечебными средствами. Волк, забежавший в деревню, сулил неурожай, а пробегающий мимо деревни — предвещал удачу. Как видно, Волк, так же, как и Змей, и Баба Яга, воспринимался дуально.

1. Актуализация темного начала в персонаже

Беседа строится на том, что когда Волк злой, он:

- похищает скот;
- является источником не всегда понятной опасности (как чужой).

Разминка.

Конкурс на самого страшного Волка.

Игры. Один из детей выбирается ведущим, он вытягивает перед собой руку ладонью вверх. Каждый из играющих кладет свой указательный палец на его ладонь. Ведущий считает:

*Сидит заяц на припеке,
Молвит слово по-турецки:
Эванк, бонк,
Куралон,
Этот — заяц,
Этот — волк.*

Участник, на которого пришлось слово «заяц», убегает, а другой, на которого пришлось слово «волк», ловит его.

2. Актуализация светлого начала в персонаже

Во время беседы важно отметить, что добрый Волк может:

- помогать герою;
- защищать героя от опасностей;
- лечить людей (знает, где находится живая и мертвая вода);
- давать герою советы.

Рисование доброго и веселого Волка.

3. «Праздник»

Детям предлагается вспомнить сказку про Ивана Царевича и Серого Волка, представить себе, как иногда страшно было Ивану Царевичу мчаться на Волке в неведомые страны, но он доверял Волку и приобрел с его помощью счастье. Далее дети делятся на пары — Ивана Царевича и его Волка. Иванам Царевичам завязывают глаза. Затем они встают сзади своих Волков и берут их за локти. Потом по команде ведущего Волки начинают бегать по комнате и «возить» своих Царевичей, при этом им необходимо не допустить столкновений или падения Иванов Царевичей.

МЕДВЕДЬ

Он наиболее близок к Волку, с которым его объединяют сходные демонологические поверья. Медведь считался опасным для человека. Существовало много обрядов, направленных на то, чтобы он не причинил вреда. У южных славян, например, существовали специальные «медвежьи дни», которые праздновались для защиты от медведя. В то же время шерстью зверя изгоняли испуг и лихорадку, салом его мазали лоб для улучшения памяти. Когти и шерсть использовались как амулет для защиты от сглаза и порчи, таким образом, дуальность восприятия образа Медведя не вызывает сомнений.

1. Актуализация темного начала в персонаже

В беседе можно отметить, что когда Медведь злой, он:

- дружит с нечистой силой;
- нападает на человека;
- похищает скот.

Разминка.

Конкурс на самого страшного Медведя.

Игры. Играющие помечают на противоположных концах комнаты два участка — дом и бор. Один из детей изображает Медведя. Он рычит, переваливается с ноги на ногу, топчется в бору, потом ложится на землю и делает вид, что спит. Дети приходят в бор и гуляют там со словами:

*У Медведя во бору
Грибы-ягоды беру,
А Медведь не спит,
Все на пол глядит,
А потом как зарычит
И за нами побежит.*

После этих слов Медведь вскакивает и начинает гоняться за детьми. Кого поймает, отводит в бор. Кто из детей успевает убежать в дом, того Медведь не трогает.

2. Актуализация светлого начала в персонаже

В беседе важно отметить, что Медведь, когда он добрый:

- радуется и горюет, как человек, и понимает человеческую речь;
- охраняет скот;
- умеет лечить.

Рисование доброго и пушистого Медведя.

3. «Праздник»

Участники встают в круг и берутся за руки. Один из ребят изображает медведя. Он становится в центр круга. Хоровод начинает двигаться, все поют.

*Шел Медведь по лесу,
По лесу, по лесу,
Нашел Медведь принцессу,
Принцессу, принцессу,
Давай с тобой попрыгаем,
Попрыгаем, попрыгаем,
Ножками подрыгаем,*

*Подрыгаем, подрыгаем,
Ручками похлопаем,
Похлопаем, похлопаем,
Ножками потопаем,
Потопаем, потопаем,
Хвостиком помашем,
Помашем, помашем
И опять попляшем,
Попляшем, попляшем!*

При словах «Шел Медведь по лесу...» Медведь с закрытыми глазами кружится. А когда поют «Нашел Медведь принцессу», он останавливается и открывает глаза. Если перед ним оказывается девочка, то он выбирает ее принцессой и выводит на середину круга. Если мальчик, первые две строчки повторяются. Вместе мальчик и девочка выполняют то, о чем говорится в песне, — прыгают, хлопают в ладоши, пляшут и т.д.

После того как дети проиграют данные условно-отрицательные персонажи, необходимо обратиться и к условно-положительным персонажам, соблюдая структуру занятий, указанную ранее, с той разницей, что сначала актуализируется светлая часть героев, а потом темная. Мы предлагаем обратиться к образам: Иванушки-дурачка, Ильи Муромца, Елены Прекрасной и Василисы Премудрой. Нам представляется, что нет необходимости приводить подробные сценарии занятий. Ведущий может справиться с этим самостоятельно и, более того, получит удовольствие, потому что при подготовке к занятиям придется перечитать сказки, а также энциклопедический словарь «Славянская мифология».

Заключение

Мы очень любим наших детей. Мы покупаем для них развивающие игрушки, старательно обучаем чтению и счету. Усиленно готовим к школе, проверяя степень этой готовности батареями заданий и тестов. Помещаем в лицеи и гимназии, обучаем иностранному языку, проверяем темп чтения. В общем, мы делаем все, чтобы наш ребенок становился все умнее и умнее. Но редко при этом задумываемся о его будущей жизни. Зачем ему все эти знания? «Поступить в престижный институт, получить высокооплачиваемую профессию», — скажут многие. И это все? Как правило, на этом размышления о будущем ребенка заканчиваются.

А я бы хотела, чтобы мои дети, внуки, правнуки умели не только считать и писать, но и любить. Что и кого любить? Любить небо, ветер, звезды, волны — это очень важно. Но главное, чтобы они умели любить людей: всех вместе и каждого отдельного человека, который встретится на их пути.

Однако это очень непростое умение. И научиться ему труднее, чем чтению и письму, потому что для этого прежде всего нужно научиться любить самого себя. А это так трудно — осознать свое несовершенство и принять его, разрешив себе не быть богом, а развиваться в течение жизни. Так же непросто сохранить детскую спонтанность и способность к творчеству. Не загонять в глубь себя свои чувства, а осознавать и выражать их — это тоже не легкая задача. А уж научиться управлять своим гневом и страхом — это крайне тяжело. Даже если все это удастся, то тем, кто хочет научиться любить других, предстоит еще долгий путь. Им нужно уметь доверять миру и отдельному человеку. Видеть в любом, даже не очень хорошем, человеке его светлые качества — они ведь есть в каждом, не правда ли? Уметь работать вместе с другими, сотрудничать с ними. Но главное — стремиться не только получать что-то от людей, но и отдавать им хотя бы капельку самого себя, своей радости, своего тепла. И обязательно согревать своим светом самых близких людей: маму и папу.

Может быть, вам тоже хочется, чтобы дети, с которыми вы работаете, умели любить, чувствовать свое сердце и жить, советуясь с ним? Тогда эта книга будет для вас интересной и полезной. Успехов вам!

Литература

- Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу. Том 2. М., 1995.
- Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. Воронеж, 1996.
- Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
- Виглсуорт М.Ф. Вилли и его друзья: Руководство по созданию метафор для развития у ребенка чувства собственного достоинства. Воронеж, 1995.
- Выготская И.Г., Пеллингер Е.П., Успенская П.П. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях. М., 1993.
- Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. М., 1991.
- Ивлева Л. Ряженые в русской традиционной культуре. СПб., 1994.
- Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1980.
- Лейтц Г. Психодрама: Теория и практика. М., 1994.
- Милли Д., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М., 1996.
- Морозова Н. Путь к благополучию ученика // Народное образование, 1995. № 2.
- Мухина В.С. Детская психология. М., 1985.
- Николаева В.В. О психологической природе алекситимии. М., 1995.
- Раз, два, три, четыре, пять — мы идем играть. М., 1995.
- Славянская мифология. Энциклопедический словарь. М., 1995. Телесность человека. Междисциплинарные исследования. М., 1995.
- Хухлаева О.В. Психотехнические игры в начальной школе. М., 1995.
- Юнг К.Г. Архетип и символ. М., 1991.

Приложение



Рис. 1. На уроке

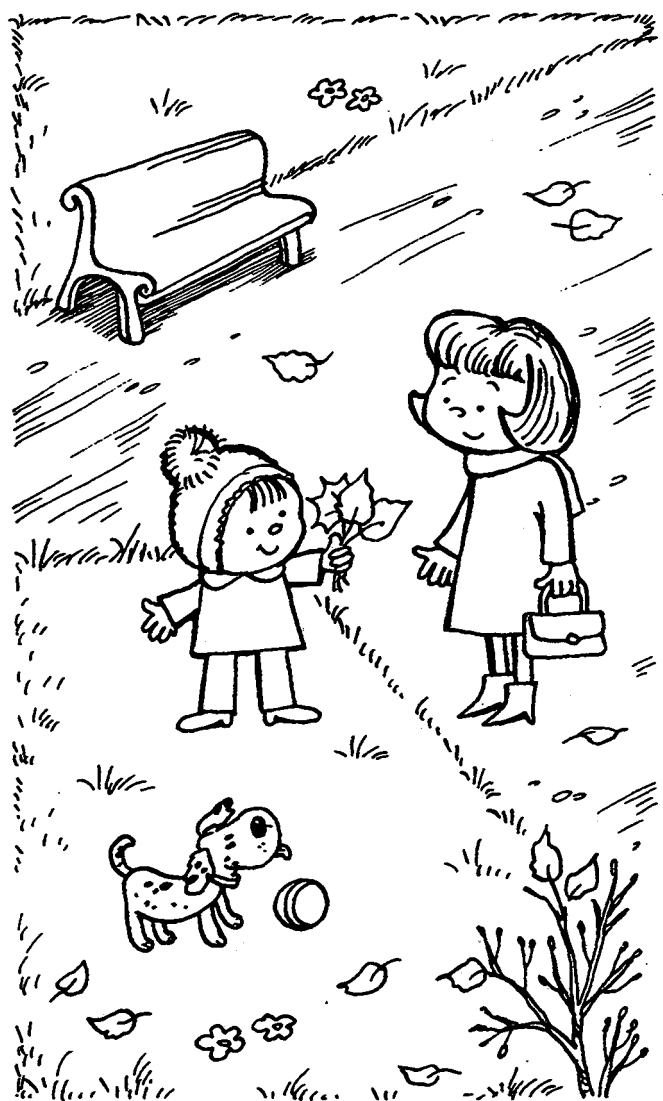


Рис. 2. С мамой на прогулке



Рис. 3. В магазине

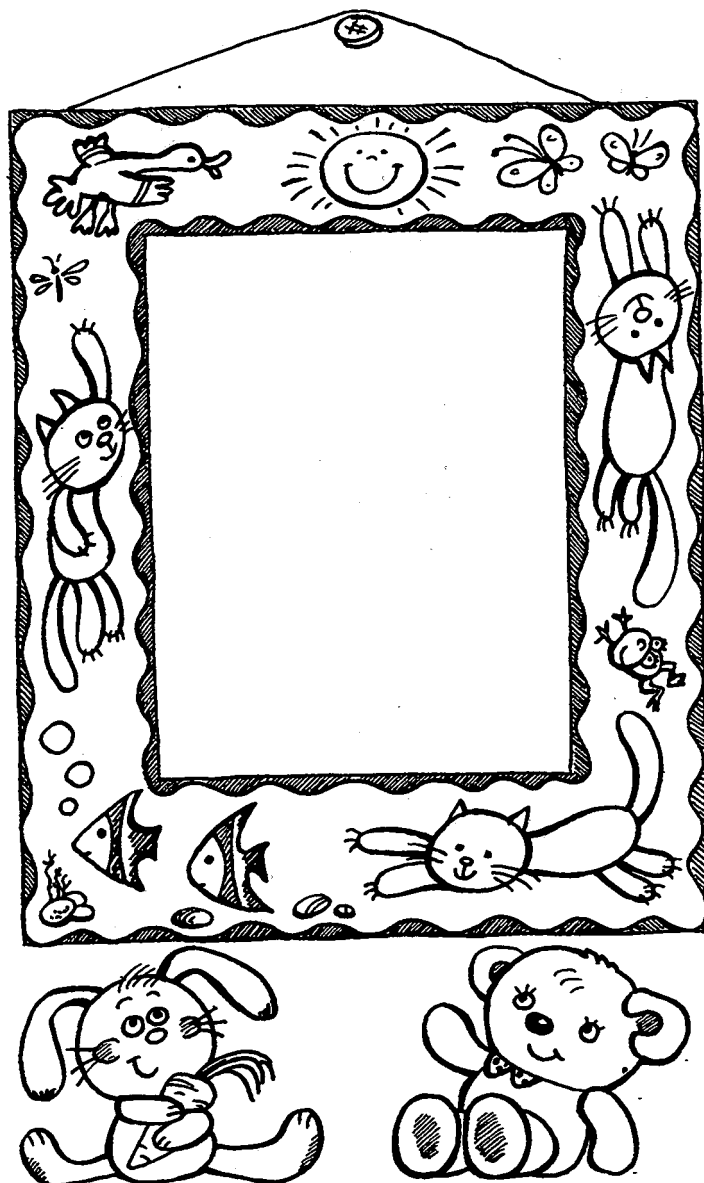


Рис. 4. Рамка для фотографии



Рис. 5. Агрессивный персонаж



Рис. 6. Драка



Рис. 7. Страшный персонаж

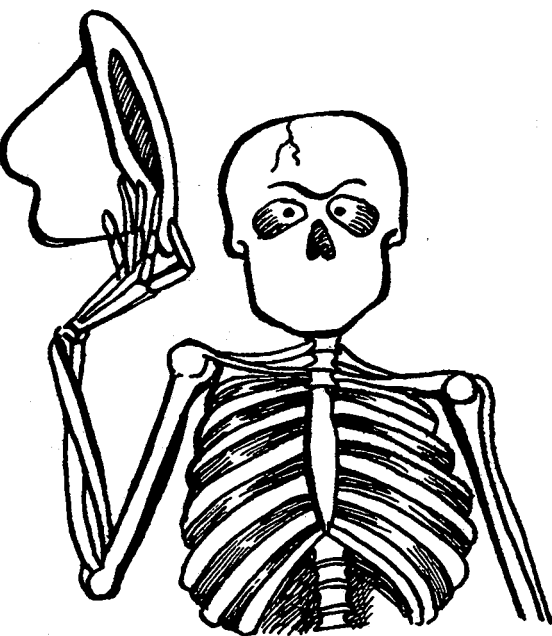


Рис. 8. Недорисованный страшный персонаж



Рис. 9. Маленькие человечки

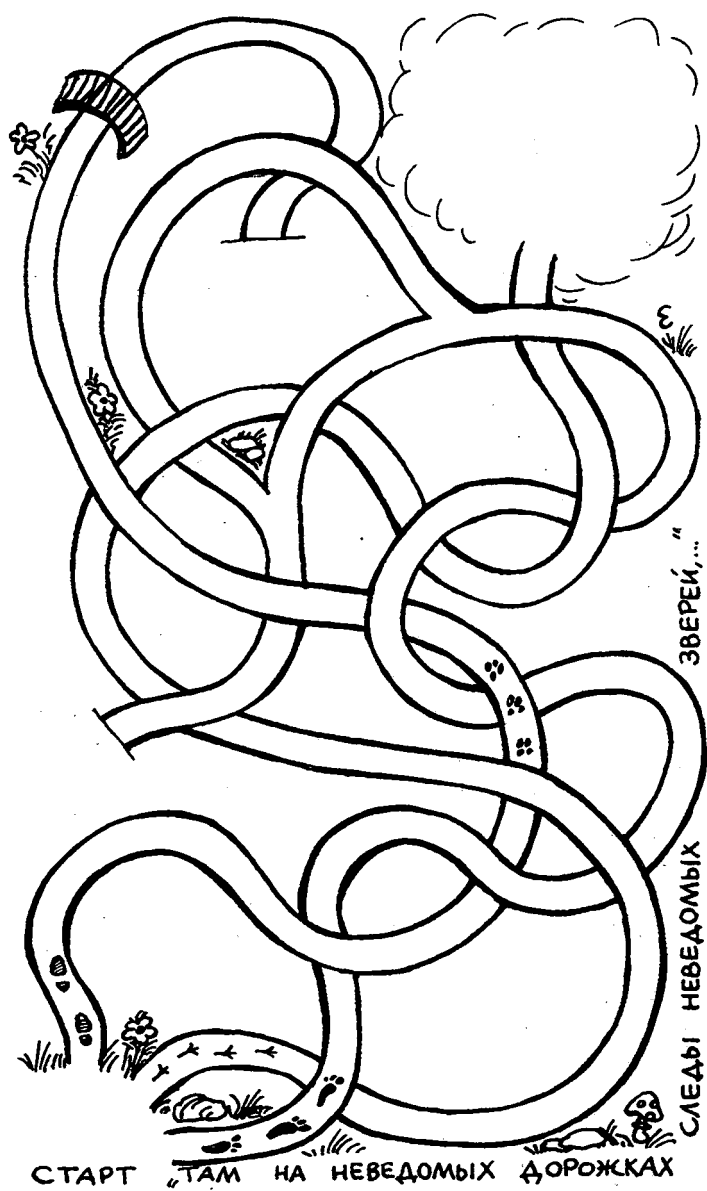


Рис. 10. Лабиринт страхов

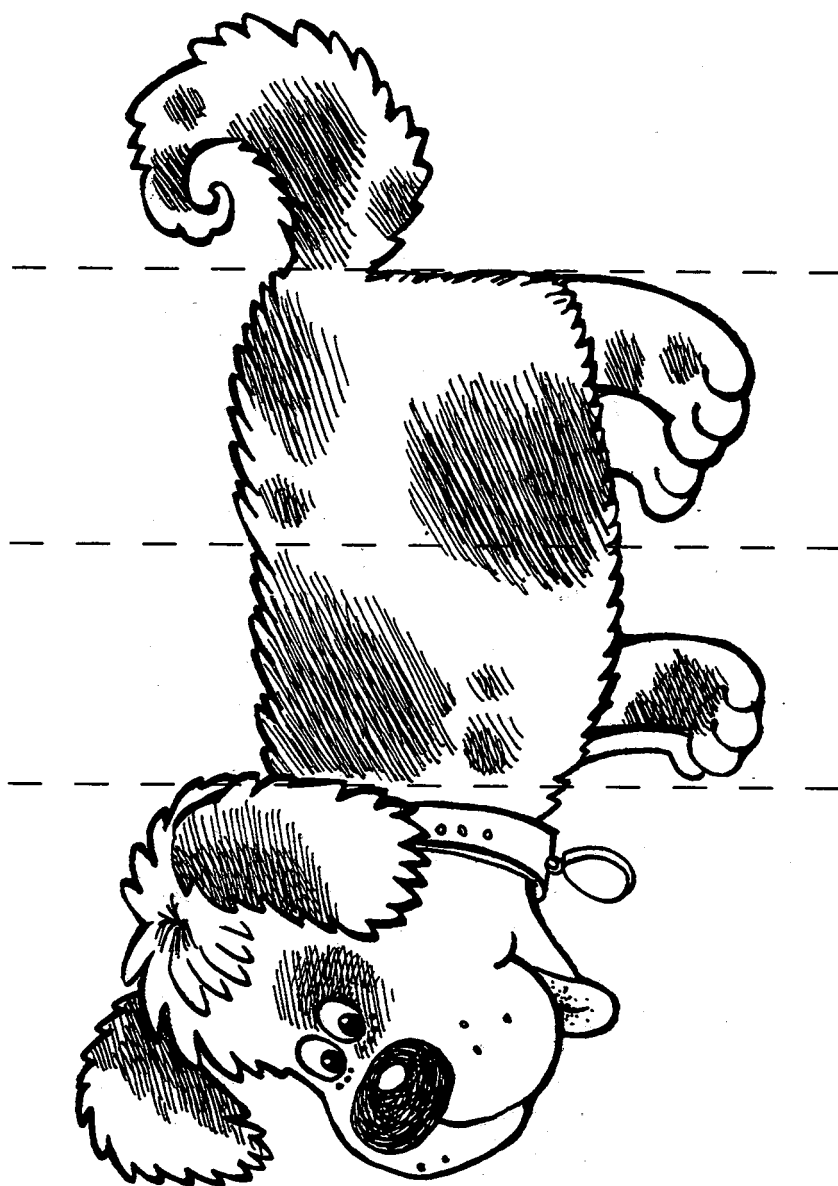


Рис. 11. Собака

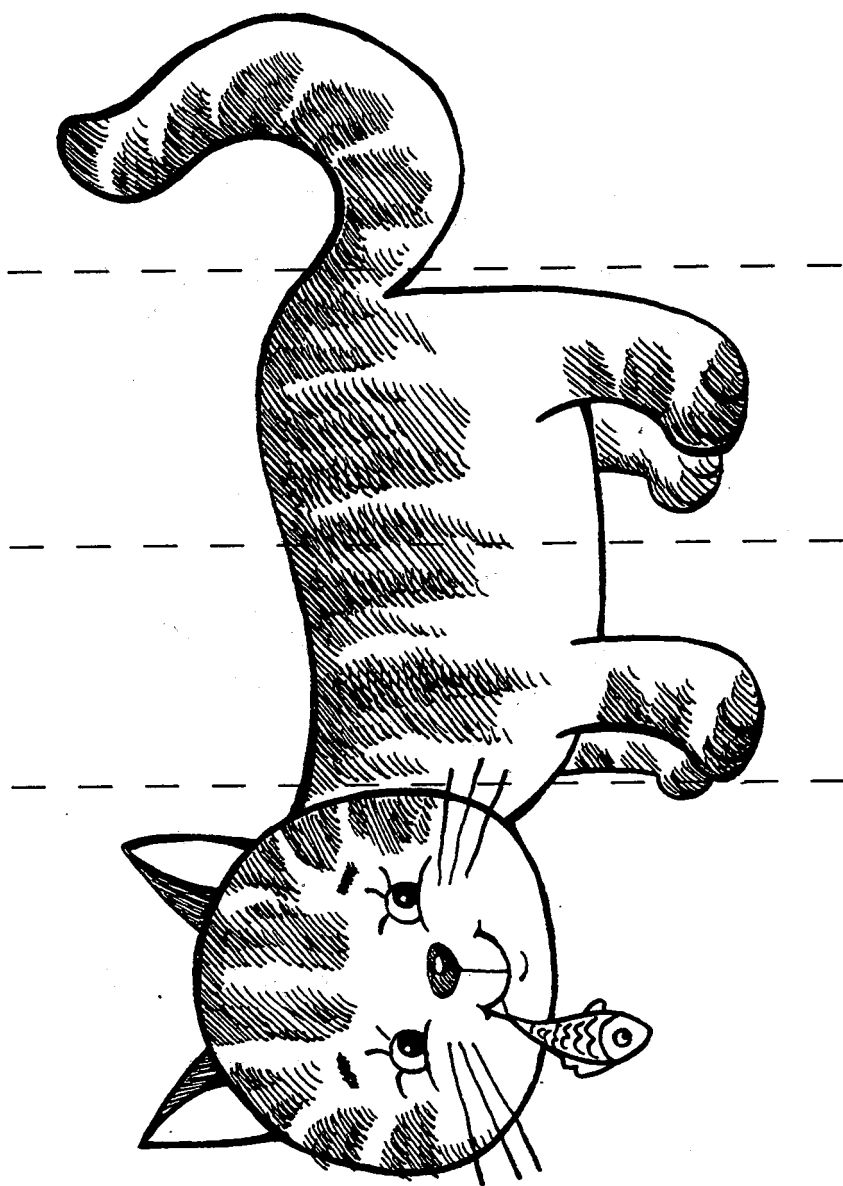


Рис. 12. Кошка

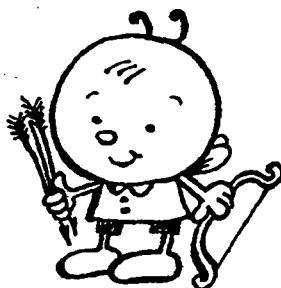
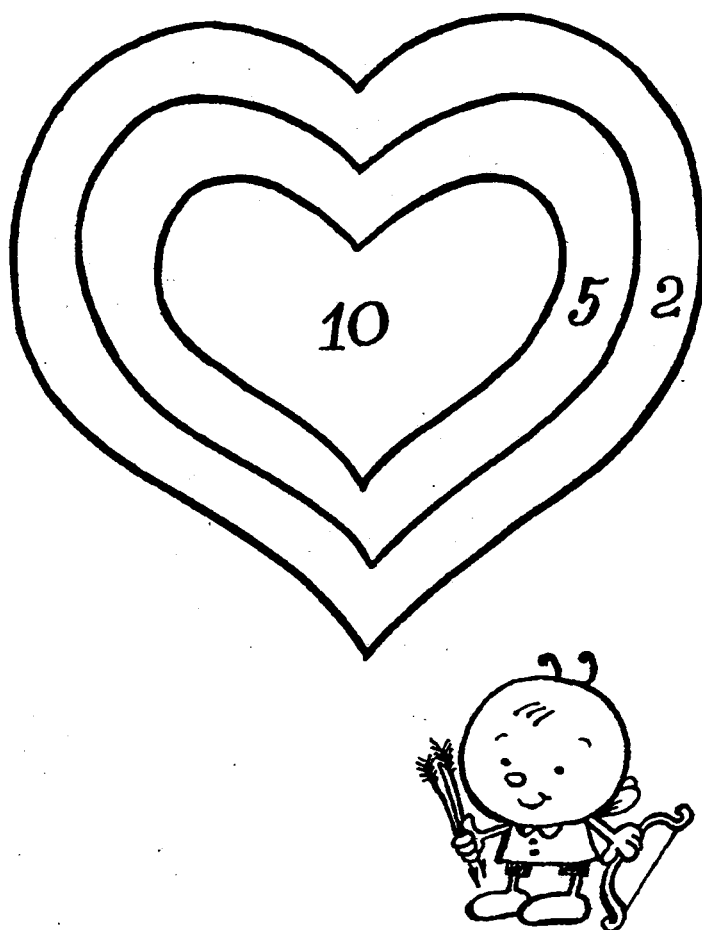


Рис. 13. Сердце

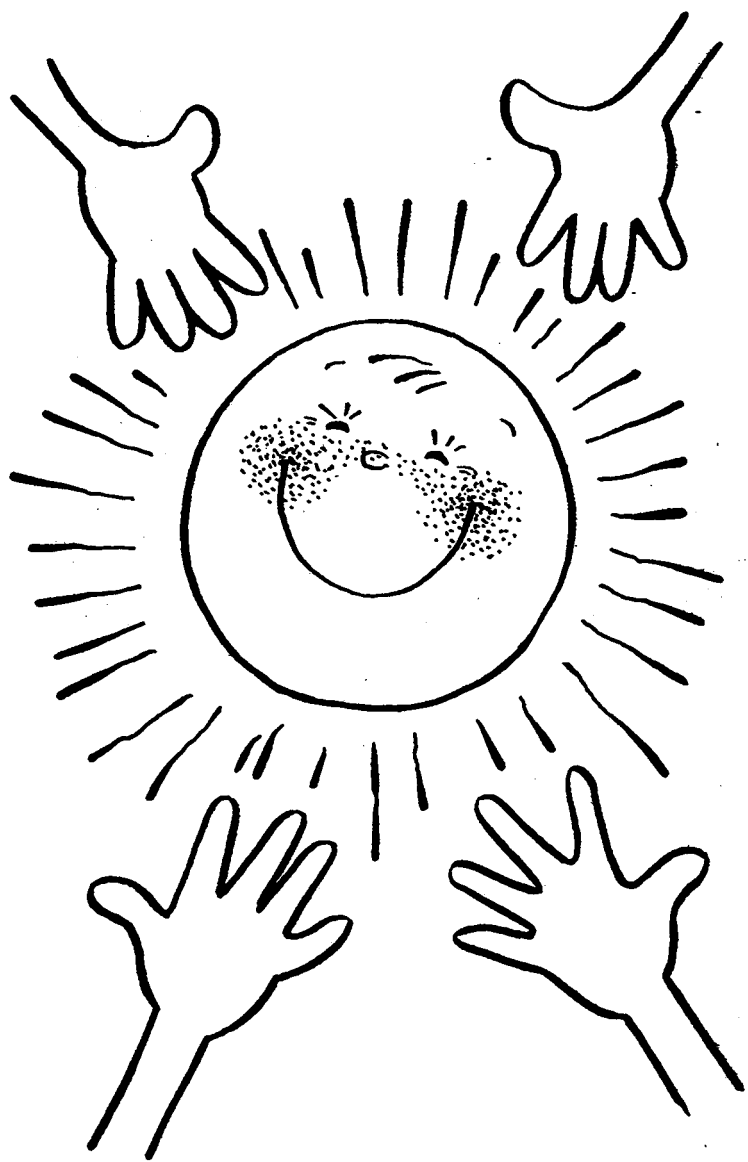


Рис. 14. Солнышко



Рис. 15. Радость



Рис. 16. Обида



Рис. 17. Интерес



Рис. 18. Гнев

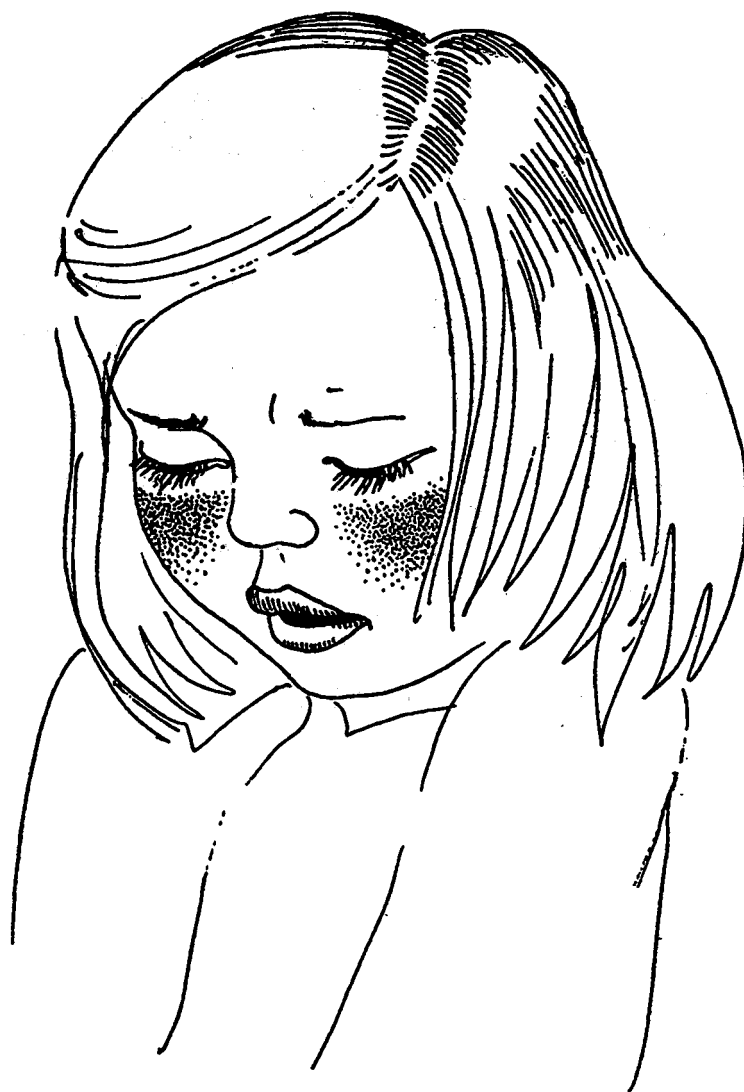


Рис. 19. Стыд



Рис. 20. Страх

Хухлаева Ольга Владимировна
ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 3–9 ЛЕТ
Психологические игры, упражнения, сказки

Редакторы	О.В. Квасова Е.А. Мухаматулина
Корректор	Т.Ю. Барышникова
Оригинал-макет	О.В. Кокорева
Дизайн обложки	А.В. Гущина

Издательство «Генезис»
129366, Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, корп. 1

Оптовая закупка книг издательства
(495) 682-5442, info@genesis.ru

Розничная продажа
(495) 682-5442, (495) 682-6051
Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, корп. 1

Книга–почтой
125464, г. Москва, а/я 32
sale@genesis.ru

Интернет-магазин
www.genesisbook.ru

Подписано в печать 19.01.2011. Формат 60×84/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 10,23
Тираж 2000 экз. Заказ № 1199.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Дом печати — ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
<http://www.gipp.kirov.ru> e-mail: pto@gipp.kirov.ru