

Государственное казенное учреждение Ярославской области
«Агентство по обеспечению функционирования системы образования
Ярославской области»

Материалы занятий
по развитию социальной компетентности подростков.
Методическое пособие

Ярославль, 2021

Материалы занятий по развитию социальной компетентности подростков. Методическое пособие. – Ярославль: ГКУ ЯО Агентство, 2021 г.

Автор: Мишурова Елена Юрьевна, главный специалист отдела опеки и попечительства государственного казенного учреждения Ярославской области «Агентство по обеспечению функционирования системы образования Ярославской области», член региональной ассоциации психологов-консультантов.

Данное пособие включает 12 занятий, направленных на развитие способностей к диалогическому общению, помогает самоопределению подростков, способствует развитию эмпатии, рефлексии, интеллектуальной и эмоциональной сфер. Авторский подход базируется на использовании средств искусства, поэзии, литературы с целью психологического развития детей, при этом реализуется наиболее эффективный способ воздействия на психику ребенка: косвенное влияние. Мишурова Е.Ю. является автором всех стихов, рассказов и сказок, используемых в пособии.

Пособие адресовано родителям, специалистам служб сопровождения опекунов (попечителей) и организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Содержание	Стр.
Введение	5
1.Формирование социальной компетентности подростков как залог успеха в подготовке к самостоятельной жизни и социальной адаптации	11
2. Комплекс занятий по развитию социальной компетентности подростков	
Занятие 1. Все относительно в мире	14
Занятие 2. Нет смысла обращаться к камню	16
Занятие 3. Клубы по интересам бывают разные	18
Занятие 4. Личный выбор	22
Занятие 5. Счастье близко от нашего дома	27
Занятие 6. Мы “за” или “против”? Искренность или лицемерие? Настоящее или подделка? Правда или обман?	31
Занятие 7. Мне - палки, а ваши — колеса	36
Занятие 8. Как быть, если желаемое никак в руки не дается?	40
Занятие 9. Какого цвета очки ты предпочитаешь?	43
Занятие 10. Старайся видеть дальше... “собственного носа”	46
Занятие 11. Я была сегодня гостьей из будущего	50
Занятие 12. Смотри на мир широко раскрытыми глазами	52
Литература	55

Рецензия

на методическое пособие «Материалы занятий
по развитию социальной компетентности подростков» Мишуровой Е.Ю., главного
специалиста отдела опеки и попечительства ГКУ ЯО «Агентство по обеспечению
функционирования системы образования Ярославской области», члена Региональной
ассоциации психологов-консультантов.

Работа Мишуровой Елены Юрьевны, связанная с разработкой эффективных форм развивающей работы с детьми, актуальна для развития практической психологии. Она вносит вклад в развитие относительно нового направления психологического сопровождения семьи через использование средств искусства, поэзии, литературы. В практическом плане использование нарративных практик отличается экологичностью, приглашает специалиста, родителя и ребенка к диалогу по поводу глубинных вопросов самоопределения, способствует развитию эмпатии, способности к коммуникациям.

Пособие включает в себя введение, методические материалы к 12 занятиям, в которых есть разъяснения для того, кто будет проводить занятие. Занятия помогают ребенку сориентироваться в сложном мире, повысить его психологическую и социальную компетентность в наиболее сенситивный, восприимчивый период его жизни.

Использование данного пособия в работе психолога имеет многоцелевое назначение. Во-первых, в ходе переработки и усвоения психологической информации происходит структурирование субъективной реальности, укрепляется психическая организация, формируются убеждения, развиваются сознание и самосознание, личность ребенка. Во-вторых, у детей развиваются интеллектуальные способности: анализ и рефлексия, воображение и построение речевых высказываний. Третий, очень важный аспект: нравственное развитие, формирование системы ценностно-нормативной регуляции поведения и деятельности. В итоге улучшается социализация, нормализуется эмоциональный статус ребенка, уменьшается степень его невротизации.

Предлагаемые автором формы работы представляют собой соединение эмоционально-чувственного и рационально-логического познания, что в практической деятельности является ценным, так как для изменения, преобразования личности в ходе познания недостаточно только работа логического, дискурсивного мышления, ценностная структура личности обеспечивается механизмами эмоционального подкрепления и мысли рождаются там, где есть эмоция. Реализуется наиболее эффективный способ воздействия на психику ребенка: косвенное влияние. Погружение в литературный материал, позволяющее вообразить ситуации жизнедеятельности героев, пережить их эмоции и благодаря направляющим размышления вопросам психолога осознать происходящее, приводит к освоению детьми моделей социальных взаимодействий, эмоционального реагирования, проблемно-разрешающего поведения.

Специалистам, участвующим в сопровождении семьи будет полезно использовать оригинальные авторские тексты, расширяя спектр методического багажа практического психолога. Материалы могут быть использованы родителями для обогащения среды развития ребенка, установления с ним доверительных отношений.

Пособие может быть рекомендовано к использованию в практике работы психолога, социального педагога. При соответствующей адаптации родители могут опираться на материалы, предложенные автором. Материалы могут быть полезны при подготовке психологов-консультантов.

Рекомендуем пособие к печати.

Рецензент, зав. кафедрой консультационной

психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, профессор

доктор пс. наук, Директор НП «РАПК»



Н.В. Клюева

Введение

*Каждый раз, когда мы открываем что-то новое,
мы узнаем что-то про себя.*

*Работая с системой убеждений, я могу помочь им
измениться быстрее.*

Эффективность родительской заботы предполагает построение отношений в семье с позиций близости к ребенку, заботы о нем и настроенности на преодоление трудностей. Услышать ребенка, понять его, помочь в общении – важная задача взрослых. Очень важно слушать детей и говорить с ними, хотя отложить дела и побыть с ребенком бывает сложно для взрослого. В процессе общения появляется прекрасная возможность поговорить об эмоциях повседневной жизни, разделить чувства, понять, как в реальности происходит переживание тех или иных состояний разными людьми. Опыт собеседования бесценен для ребенка.

Для развития личности ребенку требуется уважительное внимание, справедливое отношение со стороны других людей и признание ими его ценности. При общении со старшими, которые видят ребенка во всей его неповторимости, формируется важное ощущение ребенком своей самооценки. Только имея в опыте переживание ценности собственного «Я», человек способен ценить и уважать «Я» другого, рождается готовность к диалогу. Собственная оценка, закрепленная в форме суждения, становится опорой, поддерживающей личность перед лицом внешних оценок. В диалоге «Я» укрепляется, создаются моральные ориентиры, появляются самооценки, на основе которых возникает социальное поведение.

Предлагаемые Материалы занятий по развитию социальной компетентности подростков включают стихотворения, сказки, эссе, созданные автором и отражающие те или иные мысли и чувства в связи с определенными жизненными ситуациями.

Автор не ставит целью фиксироваться на жизненных событиях, выходящих за рамки привычных, приводящих к серьезным потрясениям. Цель – поговорить об эмоциях, возникающих в отношениях с людьми в повседневной жизни, в которой могут возникать те или иные трудности. Эти трудности могут глубоко затрагивать человека, его самооценку, могут породить такие неприятные эмоциональные состояния, как тревога, страх, вина, гнев, стыд, обида. Анализ подобных ситуаций помогает понять,

насколько важны для человека потребности в принятии, безопасности, отношениях.

Каждое занятие дает возможность поразмышлять над определенными вопросами: можем ли мы посмотреть на мир глазами другого и разделить его чувства; различаем ли эмоциональные состояния окружающих и умеем ли выразить собственные; почему и какие цели мы выбираем; какую цену платим за свои выборы; конструктивно и деструктивно реагируем на стресс и т.д.

В материалах представлен комплекс, состоящий из 12 занятий, направленных на развитие социальной компетентности подростков, воспитывающихся как в приемных, так и в кровных семьях. Материалы могут быть использованы в работе специалистами служб сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних лиц, психологами и социальными педагогами организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Материалы могут быть использованы и родителями в общении с ребенком.

Очень важно, чем наполнено время, проведенное взрослым вместе с ребенком. Подросток нуждается в понимании взаимоотношений людей, смысла собственных и чужих действий, его начинают интересовать размышления над достаточно серьезными вопросами, которые могут быть названы дилеммы человеческого существования. Побудить ребенка к размышлению, помочь в рассуждениях, - это сфера возможностей взрослого.

Дискуссионный, диалогический характер общения адекватен закономерностям психического развития подростка, поскольку именно в подростковом возрасте процесс формирования личностных ресурсов обусловлен в значительной степени влиянием средовых факторов. В дискуссии важны как роль «значимого взрослого», так и собственная активность ребенка. Через опыт участия в групповых дискуссиях подростки расширяют представления о людях, их возможностях и трудностях, соприкасаются с содержанием собственного внутреннего мира.

Интерпретация той или иной ситуации субъектом может производиться как на рациональной, так и на иррациональной основе. Для понимания, принятия решения, а вслед за этим и обретения позиции в том или ином вопросе в распоряжении человека есть интеллектуальные способности и «чуткое сердце», интуиция. Взглянуть сердцем - значит почувствовать, что нечто в данной ситуации трогает и вызывает отклик. Этот взгляд помогает глубже и тоньше понять, что происходит с человеком, переживающим данные обстоятельства, посмотреть на ситуацию его глазами.

Как правило, хорошо описанные истории резонируют с внутренним миром других людей. Благотворной является мысль о том, что люди способны

понимать друг друга благодаря изначальной связности, так как общая открытость мира позволяет высвечиваться одним и тем же феноменам. Если бы в своей сущности работа души не была подобна той, что протекает в душах других людей, как могли бы люди понимать друг друга, чувствовать близость, сопереживать? С позиций экзистенциального подхода ребенка можно описывать, как существо постоянно становящееся, постоянно проявляющееся, постоянно возникающее.

Отношения, в которые вступает человек, часто характеризуются сложностью и непредсказуемостью. Жизнь многопланова и включает жизнь тела, души, духа, мысли. Каждый индивидуум - сложный мир, составляющие которого - желания, потребности, представления, убеждения, привычки, привязанности, идеалы. При всем обилии вариантов удачным и желательным является нахождение состояний упорядоченности и гармонии.

В работах швейцарского психолога Карла Юнга понятие «индивидуация» обозначает психологический процесс обретения индивидуальной целостности. К. Юнг говорит о том, что общество требует от каждого исполнения определенной социальной роли и непрерывное разыгрывание ролей является неотъемлемым условием нашего существования в мире. Чтобы сосуществовать с другими людьми, приходится надевать ту или иную маску; и даже тот, кто решил отказаться от всякой маски, фактически надевает что-то вроде маски отказа. Одни образы шутливы, игривы, легкомысленны; другие, напротив, полны глубокого смысла.

Для того, чтобы пережить индивидуацию, то есть перейти к образу свободной личности, необходимо знать, как и когда следует надевать и снимать маски различных социальных ролей. Задача заключается в поисках своего настоящего лица и последующей жизни исходя из этого собственного центра, с полной властью над всеми своими «за» и «против».

Ребенку свойственно задавать много вопросов. Это свидетельство его интереса к миру и себе в мире. Часто взрослый считает, что у него уже должны быть готовые ответы на вопросы ребенка. Но это не так. Ответы часто не лежат на поверхности, и в поисках интересующих ответов требуются глубокие раздумья. Очень важно побуждать ребенка самому находить ответы на важные вопросы. Если у взрослого есть своя точка зрения и он так же высказывает свои мысли, - рождается диалог. Хотя, надо отметить, что во многих случаях взрослые привыкают общаться с ребенком монологически, и поэтому у детей ограничен опыт диалогического общения с взрослыми.

Подлинный диалог возможен только, если взрослый воздерживается от доминирования, если он не ожидает от ребенка обязательного согласия с «правильной» мыслью. Высказывая свои мысли, ребенок становится более

самостоятельным, более автономным от других, это замечательный способ самовыражения и самопроявления. Так же это получение ребенком знания, что в мире много разнообразия, в том числе и во взглядах людей на одну и ту же проблему. Важно совместное рассмотрение вопроса в разных плоскостях и ни в коем случае не спор, в котором внимание каждой стороны сосредотачивается только на собственной точке зрения.

Приобщить ребенка к диалогу может только взрослый, сам овладевший культурой диалога. Если взрослый владеет искусством диалогического размышления над проблемой, получает удовольствие от данной деятельности, у него есть шанс сделать и для ребенка этот процесс радостным. В ходе диалога у взрослого возникает доступ к собственным мыслям и мыслям ребенка, возможно достижение критического к ним отношения.

Совместное диалогическое размышление создает возможность построения очень продуктивных близких человеческих отношений, происходит укрепление связи взрослого и ребенка. Появляется возможность формировать систему ценностей как совокупность убеждений относительно того, какова должна быть жизнь в лучших ее проявлениях.

Работа представления и размышления о причинах тех или иных проблем в жизни, о возможных изменениях в поведении, является одной из копинг-стратегий, активизирующей поиск конструктивного решения. Эта работа внутреннего перебора вариантов, конструирование возможных перемен, - создает большие возможности для реального изменения поведения. Индивидуальные убеждения, основанные на субъективных знаниях, ассоциациях, собственных интерпретациях и ожиданиях направляют деятельность человека и, при необходимости, в чем-то ограничивают ее.

По мнению Д. Келли, человеческую личность характеризует то, как человек истолковывает то или иное явление, как представляет себе обстоятельства. Образ мира позволяет человеку видеть реальность упорядоченной и осмысленной, выступает источником субъективной определенности, позволяющей однозначно воспринимать объективно неоднозначные ситуации.

Использование нарративного подхода позволяет рассматривать те или иные жизненные истории как содержащие богатство возможных смыслов. Процедурами понимания выступают вопросы, которые мы задаем друг другу и самим себе. В нарративных беседах мы способствуем насыщенному описанию посредством расспрашивания, выявляющего значимые обстоятельства.

Работа мышления участников обсуждения этих историй позволяет расшифровать заложенные смыслы, зафиксировать в высказываниях переживания и жизненно важные смыслы существования героев историй. В

форме тех или иных предположений рождаются новые знания, создаются альтернативные, предпочитаемые жизненные сюжеты. Беседы создают доступ к новым возможностям для действия, которые, возможно, иначе не были бы доступны.

Рассказ о жизни – это никогда не изложение чего-то однозначно данного. В определенном пространстве с человеком происходят особого рода истории, основывающиеся на том, что типично для этой личности, имеющей определенные намерения, сталкивающейся со специфическими повторяющимися проблемами, в то время как среда и ее особенности создают условия и предопределяют шансы их решения. Любая история не лишена некоторой степени неопределенности и противоречивости. И ни одна история не может вместить все жизненные обстоятельства. В нарративной теории отсутствует идея «нормы» и знания о том, каким человек или его отношения должны быть. Сам человек выступает автором своей истории и экспертом в своей жизни, так как только он может решить, что для него предпочтительно.

Феноменологический метод ориентирует на эмоциональную открытость по отношению к предмету исследования. Внимание обращено к предмету восприятия, но также и своим чувствам, которые возникают в ответ на впечатление. Задача — не пропустить впечатления, дать ему время для того, чтобы оно развилось и стало рельефным. Метод феноменологического понимания основывается на доверии к своим чувствам, возникающим в ответ на впечатление. Рассматривая то или иное явление, можно использовать вопросы, предложенные М. Хайдеггером: Что это? (Полное внимание и сосредоточенность на другом). Как это? (Какие чувства вызывает данное впечатление?). Так ли это? (Откуда идет это впечатление: от меня и моих проблем, невольно затронутых внешним, или все-таки ко мне это не имеет отношения и, следовательно, это сущностная характеристика того, что я пытаюсь постичь?).

Смотреть на мир глазами феноменолога - значит уделять внимание тому, как мы воспринимаем окружающие нас вещи, события, как мы переживаем собственную тревогу, боль, скуку, радость, что мы испытываем, когда делаем свою работу или следуем своей религии. То есть все то, что можно назвать индивидуальным миром, в который входит социальное, физическое, биологическое, духовное измерение. Целью феноменологического исследования является раскрытие структуры того или иного переживания и смысла, который имеет для человека определенный предмет, ситуация, событие или какой-то аспект собственной жизнедеятельности.

Интерпретация – это работа мышления, которая состоит в расшифровке смыслов. Расшифровать смысл – значит за буквальным значением слов увидеть

все богатство возможных смыслов. Новое знание рождается в форме предположения — гипотезы, через призму которой ведется интерпретация данных, полученных в восприятии. Мы не можем познать никакого иного «мира», кроме того, который узнаем в процессе наших интерпретаций.

Вовлечение детей в анализ жизненных историй позволяет увидеть свою жизнь как включенную в систему более общих взаимосвязей, создает предпосылки для формирования рефлексивных механизмов психики, играющих важную роль в процессе социальной адаптации личности.

Формирование социальной компетентности подростков как залог успеха в подготовке к самостоятельной жизни и социальной адаптации

“Одной истины никогда не будет достаточно, потому что мир сложен”.

Блез Паскаль

Разработка психолого-педагогических технологий в работе с детьми способствует решению существующих проблем детей, таких как: слабые навыки отношений дружбы и сотрудничества, недостаточное развитие этических представлений, социальный и психологический инфантилизм, психологически зависимое поведение, приводящее к подверженности антисоциальным влияниям, легкость возникновения эмоциональных расстройств, обусловленная недостатком навыков преодоления трудных жизненных ситуаций, сопротивления стрессам и психологическим кризисам. Чрезвычайно актуальной является работа, направленная на развитие личности детей и повышение возможности социальной адаптации и интеграции в общество.

Важным направлением психологической помощи детям, имеющим опыт материнской депривации или нахождения в условиях госучреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является формирование социальной компетентности. Данное направление работы является целью и содержанием подготовки детей к самостоятельной жизни, позволяет формировать те личностные качества, которые позволят справляться с трудными жизненными ситуациями, проявлять активность в их преодолении. Эти личностные качества определяют как «личностный адаптационный потенциал», «жизнестойкость», «жизненная устойчивость».

Необходима помощь детям в формировании убеждений и представлений, соответствующих реальности. К.Г. Юнг в работе “Конфликты детской души” писал: “...мы способны к исправлению чего-либо только в сознании. То, что бессознательно, остается неизменным. Поэтому, желая достичь каких-либо изменений в ребенке, мы должны поднять бессознательные содержания до уровня сознания”.

Восприятие новой информации, разнообразных точек зрения дает возможность более дифференцированных оценок, более точного различения реальности. Ральф-Вальд Эмерсон утверждал: “Любое действие рождается от мысли”.

Первый шаг в изменении неконструктивных образцов реагирования и поведения - это видение и осознание окружающей ребенка действительности. Кроме повышения компетентности, обогащения новым содержанием, полезно освоение практики психологического анализа как интеллектуального умения.

Индивид находится в постоянном взаимодействии с окружающим его, прежде всего социальным миром. Человек постоянно создает нечто в мире и в результате своего единства с миром одновременно преобразует и нечто в себе. Взаимодействие человека с конкретной действительностью порождает те проблемы, необходимость решать которые формирует необходимые свойства личности. Необходимо подчеркнуть роль психической детерминации действий: поведением управляет, скорее воспринимаемая (понимаемая, истолкованная), чем объективная ситуация.

В актуальную жизненную ситуацию человек привносит как бы “осадок” всей своей индивидуальной истории. У разных людей жизненный мир отличается разной мерой изменчивости, своеобразия, внутренней согласованности. Различной может быть мера центрации, связанная со способностью индивида гибко менять точки зрения на жизненную проблему или “застрывать” лишь на одной ее стороне. Жизненные миры различаются также по масштабу замыслов, надежд и действий, по широте интересов и напряженности усилий.

Переживание и поведение человека в определенной ситуации могут в значительной степени изменяться под влиянием ее психической переработки. Человек “толкует” жизненные обстоятельства, будучи под воздействием своих потребностей, мотивов, ценностных ориентаций. Когнитивные представления о мире - это убеждения, ожидания, сценарии и планы.

Первой работой, внесшей свой вклад в изучение повседневной жизни, должна быть названа работа З.Фрейда “Психология обыденной жизни”, где он описал и попытался объяснить множество мелких, но крайне любопытных эпизодов из будничной жизни человека. И на современном этапе развития психологии продолжается поиск методик анализа переживаний человеком конкретных жизненных ситуаций, так велика потребность в описании и понимании переживаний человека.

В своей практической работе с детьми пока еще в очень недостаточной степени психологи используют изучение культурного наследия человечества, в том числе литературного, воплощающего сгустки человеческого опыта, продукты исследований и интерпретации таких свойств человека, как способность выбирать и совершать этические поступки, мыслить, творить, участвовать в жизни общества, действовать под влиянием своих чувств, мыслей и желаний.

Разобраться с помощью накопленных в психологии знаний в проблемах творчества, красоты, воображения, радости, нам поможет рассмотрение реального жизненного опыта, представленного в поэтических и прозаических описаниях. Мы обращаемся к феноменам жизни человека, что позволяет полнее охватить многозначность психической жизни, какой она предстает в реальных контекстах действительности. Действительность представляет собой “перетекание” друг в друга жизненных моментов, которые создает сам человек, сотрудничая с обстоятельствами для того, чтобы приблизить желаемое событие, развеять опасения, решить трудную проблему. Психологическое осмысление тех или иных эпизодов из жизни позволяет уловить заложенные в них смысловые вектора. Мы стремимся фиксировать взаимосвязи между субъективными психологическими факторами и внешними поведенческими характеристиками, исследовать эти отношения с целью приближения к большему пониманию контекста поступков человека. Литературные тексты помогают нам проводить исследования в областях, значимых для понимания природы человека.

Комплекс занятий по развитию социальной компетентности подростков

«Остановись мгновенье, ты не столь прекрасно, сколь неповторимо»

И. Бродский

Занятие 1. Все относительно в мире

Задачи психолога: развитие умения эмпатически вчувствоваться в эмоциональное состояние героя, посмотреть на мир глазами другого, разделить его чувства, увидеть в другом себе подобного.

Эмпатия - способность проникновения во внутренний мир другого человека, обеспечивающая понимание его мыслей, чувств, состояний. Способность к эмпатии тесно связана со способностью к децентрации и эмоциональной идентификации с другими. В процессе воспитания этих качеств, безусловно, способствующих эффективному общению, исключительно важно обращать внимание на чувства и действия других.

В центре рассмотрения: терпимость к различиям; отрицательные черты характера, такие как: зависть и черствость, равнодушие к потребностям других, неуважительное отношение к другим; понимание значения для других последствий, к которым приводит поведение кого-то.

История в стихах:

*Гусенок был среди утят
на голову всех выше.*

*Случалось: все играть хотят,
гусенок знал - он лишний.*

*Высокий рост – и, значит, грешен,
и плачь – не плачь, мы не утешим.*

Играть с тобой нам не с руки.

Не хочешь трепки, так беги.

Коль выше ты – от нас далек.

Тебе пинком дадим урок.

*Ты шею кверху не тяни,
твой рост ни в грош не ставим мы.*

*Покажет неприличие во внешности отличия
тот, кто росточком сам не вышел и злится, что другие выше.*

Вопросы детям:

- ✓ Что чувствует гусенок?

✓ Почему утята так поступают? На какие черты характера указывает такое поведение?

✓ Часто ли возникает подобная ситуация в реальной жизни?

История в стихах (о чувствительности к различиям, о необходимости защиты «большими» «маленьких»):

Все относительно в мире. И, может быть, крыл стрекозиных прочней ты б не встретил предмета, коль меньше была б сила ветра.

Представь, как ничтожен размер их: стрекоз, муравьев, комаров, в сравнении с тропическим зверем. Представь, как закон к ним суров.

Слон, ногу подняв, не заметив, раздавит густой муравейник.

Медведь, пасть раскрыв для зевка, проглотит легко комара.

Комар любит солнце не меньше. Не больше медведя он грешен.

Он мал, не его в том вина. Несчастье – размер комара.

Вопрос детям:

✓ Знаете ли вы людей, которые столь же грубы по отношению к более слабым, как слон или медведь?

С каждым человеком в жизни происходит множество событий. Едва мы открываем утром глаза, уже перед нами предстают всевозможные картины. Например, это может быть букет цветов на столе. Увидев его, вы улыбнетесь, вспомнив: вчера в вашем доме были гости. Такой хороший, веселый день получился. А уж стоит вам выйти их дома, от обилия впечатлений может закружиться голова: вас куда-то зовут, вам что-то предлагают, сообщают, обвиняют, тянут за рукав, вам улыбаются, на вас недружелюбно посматривают и так далее, далее... Знакомая картина? Причины тех или иных событий, поступков, слов иногда ясны сразу, а иногда требуют длительных размышлений. Кто-то способен делать правильные выводы, а кто-то иногда сильно ошибается. Это как с математической задачей: ответ на поставленный вопрос может быть верным и неверным. Жизнь ставит перед человеком задачи и потруднее, чем в математике. Подумаем: не запотели ли очки, через которые мы смотрим на мир? Разобраться в этих вопросах, освоить трудное искусство правильной здоровой счастливой жизни и призвана наука психология, изучающая законы поведения, мышления, общения. Познание психологических истин позволит нам с вами стать более умелыми в установлении взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, лучше узнать самих себя: свои сильные и слабые стороны, развить силу ума, способность находить оптимальные решения в трудных ситуациях. Психология помогает и приобрести более ясный взгляд на реальность, нельзя на мир смотреть через мутные стекла, время от времени очки обязательно надо протирать...

Занятие 2. Нет смысла обращаться к камню

Задачи психолога: развитие способностей межличностного восприятия, в частности, способности дифференцировать различные эмоциональные состояния окружающих; развитие умения адекватно выразить собственное эмоциональное состояние, что приводит к большей открытости в общении с окружающими.

В центре рассмотрения: потребности эмоциональном контакте, в эмоционально близких отношениях, психологическое состояние одиночества, отсутствие готовности к контакту, как препятствие развитию процесса общения. Учимся видеть не только то, что на поверхности, пытаемся разглядеть то, что скрыто за внешней оболочкой.

История в стихах:

Хотя бы капельку тепла

просила у луны звезда.

Луна, сияя желтизной,

тепло сулила и покой.

Звезда, томясь уединеньем,

звала луну к соединенью.

Звезде казалось - лунный свет

от друга ей несет привет.

Звезда молила молчаливо,

тысячелетья уходили,

но, как и много лет назад

был неподвижен лунный взгляд.

Блестит, не грея желтый шар.

Обманчив золотой пожар.

Нет смысла обращаться к камню

с тепла сердечного воззваньем.

Вопросы детям:

- ✓ Какой вам представилась звезда? Подберите эпитеты.
- ✓ А что вы скажете о луне? Почему именно от луны звезда ждала тепла?
- ✓ Почему звезда не получила желаемого? Можно ли как-то помочь звезде? В чем будет заключаться помощь и на что она будет направлена?
- ✓ “Звезда молила молчаливо...” Может быть, чтобы призыв был услышан, нужно более ясно выражать свои потребности? По этому поводу можно вспомнить мысль великого поэта Гете: “Превратить мысль в действие - самая трудная вещь на свете”.

✓ Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы чего-то очень хотели и не получали желаемого? Почему так происходило? Если можно, приведите аналогичные примеры подобных ситуаций из жизни.

История в стихах (о теплых чувствах к тем, кто с нами рядом):

Кот красив красотой создания природы.

Желтизной золотой глаз магически смотрит.

В любом месте – на месте, на своем, ни чужом.

Хорошо, что мы вместе, хорошо – мы вдвоем.

Растянувшись, прижавшись друг к другу, лежим.

Коготком защищаться от меня нет причин.

Подмигнешь, улыбнешься, с прищуром глаза,

о своей сладкой рыбке мне хочешь сказать.

Мой котик-плутик, мех сиреневый твой

лучше всех меня греет. Где тепло, там покой.

Я читаю это стихотворение, с грустью, потому что моего верного дружочка уже нет со мной. Много лет он был рядом, состарился... Теперь у меня появился новый друг, новый котик, который радует меня сейчас. Меня радует, когда мой котенок учится чему-то новому. Недавно радовалась, что котенок научился проситься домой после прогулки: он проголодался и сидел под дверью - мяукал. Думаю: могу надеяться, что теперь он будет всегда сам возвращаться домой, когда почувствует в том необходимость. Хочу, чтобы он вырос взрослым: крепким и умным котом, и развил в себе все необходимые кошачьи способности.

Занятие 3. Клубы по интересам бывают разные

Задачи психолога: побуждение к самопознанию, в частности к осознанию потребностей.

В центре рассмотрения: аффилиативные потребности, взаимопонимание.

Каждый человек, кто в большей, кто в меньшей мере, нуждается в том, чтобы на него “обратили внимание”. “Дефицит” такого внимания к себе может быть одной из причин неблагоприятного эмоционального состояния. Одиночество, несмотря на присутствие рядом других, их равнодушие могут восприниматься очень болезненно. Окружающие часто так заняты собой и своими “более важными” делами, что ребенок, хотя и окружен людьми, тем не менее думает, что его никто не замечает, и чувствует себя “деревцем, растущее в холодном колодце двора, куда редко заглядывает солнце”. Многие взрослые, не говоря уж о детях, поглощены сами собой. Собственная “персона” так нас занимает, что и от других мы зачастую ожидаем такого же интереса. Это пример гипертрофированного (преувеличенного) ожидания внимания к себе. В этом случае столкновение с “жестоккой” реальностью весьма вероятно: в центре окружающего мира находятся совершенно другие персонажи, а не наш “маленький эгоист”, поэтому социум отнюдь не склонен удовлетворять столь значительные аппетиты. Возникает преграда на пути удовлетворения насущной потребности. Предлагаем один из возможных путей “совладания” с подобной трудностью.

Первым шагом на этом пути будет осознание силы потребности во внимании со стороны других. (Возможные крайности: с одной стороны, “каждую минуту, нет, каждое мгновение жажду быть в центре внимания как можно большего числа людей”; с другой, “как ко мне относятся другие, мне совершенно не важно”).

Вторым шагом будет поиск тех лиц или ситуаций, тех сфер общения и деятельности, в рамках которых “желанное внимание” было бы получено. Здесь, как ни странно, ты сможешь помочь себе, если на некоторое время, займешь себя размышлением не о себе, а о ком-то другом. Не нужно преувеличивать степень уникальности своих проблем. Посмотри вокруг: может быть кто-то из твоих сверстником не менее, а даже более одинок, и так же, как и ты, жаждет и не получает в достаточной для себя степени душевного тепла, заботливого внимания, заинтересованности в близком контакте. Может быть, стоит на время снизить интенсивность общения с теми, кто поглощен собой и не склонен испытывать интерес к кому-то другому, в том числе и к тебе. Посмотри внимательнее, поищи глазами, сердцем, и ты наверняка найдешь по

меньшей мере еще одно “одинокое деревце”. Обрати на него внимание, ведь он так этого ждет. Уместно вспомнить народную мудрость: чем больше отдаешь, тем больше получаешь. К обоюдному удовольствию вы сможете произвести своеобразный психологический “бартер” - обмен вниманием. Таким образом, очевидна перспектива: преодолевать одиночество будет возможно не болезненным способом “тупого битья о стену” (в качестве стены, в данном случае выступают равнодушные к нам люди), а призывая к себе тех, кто так же страдает от одиночества. Таким образом, даже клуб любителей повышенного внимания к себе можно организовать.

Предлагаю вашему вниманию историю о том, в которой как раз было все, но не доставало взаимопонимания.

История в прозе «Апельсин»:

Любой час хорош. Утренний, если на дворе лето, перед домом растет зеленая трава, и недалеко от дома лес с вкусной земляникой. И все это ждет тебя ранним прохладным утром. Днем тоже хорошо. Люди вокруг спешат, и ты спешишь. И платье на тебе самое красивое, и волосы шелковистые и блестящие, и улыбка необыкновенно радостная. А лучше всего вечер. Именно вечером происходят всевозможные чудеса. Каждый знает, как приятно посидеть на уютном диванчике рядом с близким родным человеком, посмотреть вместе телевизор, поговорить... Веселье так и бьет фонтанчиком: ведь можно отдохнуть. За окнами темно, да не просто темно, а нещадно черно. А страха нет. Наоборот, чернота за окном помогает: она скрыла все, что днем окружало нас, жило своей жизнью, а теперь пропало, и во всем мире мы остались одни в нашей ярко освещенной комнате (даже странно: а куда все подевалось?). Утром с рассветом все явится вновь, оживет, представ взору. А теперь... никого, только я и бабушка. Сидим рядышком, отдыхаем. Смотрим друг на друга, улыбаемся. Тут к нам на огонек зашла соседка тетя Нина. Она всегда приходит вечером, - все домашние дела сделаны, чего сидеть одной? Сын тети Нины с семьей живет в Москве. Они нечасто приезжают, и если надумают навестить, никогда не забывают захватить с собой апельсины, наверное, тетя Нина их особенно любит. Вот и сегодня перед глазами апельсин, но уже для меня - подарок от соседки. Старушки предались своему излюбленному занятию - разговорам. Им всегда есть о чем поговорить. Вроде бы днем ничего особенного не случается, но у бабушки с тетей Ниной разговоров всегда хватает часа на два, а то и больше. Я же, не торопясь очистила апельсин, угостила присутствующих, полакомилась сама. Апельсин был такой сладкий, что из души просто вырывалась благодарность тете Нине за доставленное удовольствие. Бабушки улыбались: им было приятно, что я так рада. Только на минутку они прервали

увлекательную беседу и выслушали мои восхищенные слова. Тетя Нина при этом сказала, что у нее очень хороший сын, всегда приезжает с подарками. И еще добавила, что от привезенных в этот раз апельсинов оставалось только два. Один мы только что съели, а другой лежит в комнате на тумбочке. Я размышляла: любой ли человек, имея в руках замечательно вкусный фрукт, добровольно отдаст его другому? Наверное, тетя Нина очень любит меня, если ей приятнее сделать приятное мне, чем себе самой. Какой она хороший человек, какая щедрая, добрая! От полноты испытываемых чувств я вновь обратилась к тете Нине: “Какой вкусный был апельсин!” Тетя Нина промолчала, только кивнула головой, мол, да-да, я знаю. Мысли не оставляли меня. О чем они с бабушкой так увлеченно беседуют? Я думала о своем, перебирая руками оранжевые корочки. Снова вырвалось: “Тетя Нина, я никогда не ела такого вкусного апельсина!” Тетя Нина, почему-то посмотрев на бабушку, достала из кармана ключ от своей комнаты, протянула его мне со словами о том, что я могу взять тот, последний апельсин, который лежит на тумбочке. Представляю, как помрачнело мое лицо, мне стало горько и обидно, ведь мне совсем был не нужен другой апельсин, у меня даже мысли о нем не было. Я изо всех сил вертела головой из стороны в сторону. Но тетя Нина настаивала на своем. Решающую роль сыграла бабушка, надо сказать, в нашей семье именно она всегда принимает важные решения. Будто охотник, не желающий упустить добычу, она подтолкнула меня: “Иди-иди”. Я побрела, удивляюсь: как я не заплакала. И этот апельсин мы съели втроем. Никому ничего я уже не сказала, отодвинулась на край дивана и стала играть с куклой.

Вопросы детям:

- ✓ Почему девочка расстроилась?
- ✓ Получила ли она то, что хотела?
- ✓ Как бы вы себя вели на месте девочки?

Сегодняшнее занятие я хочу завершить стихотворением о безграничном взаимопонимании и любви.

История в стихах:

На праздник весны мимозу купили,
в красивую вазу ее опустили,
туда же ступил длинноногий тюльпан.
Им шанс подружиться судьбою был дан.
Судьба их связала, одна на двоих.
Они понимали: их короток миг.
Хрустальная ваза - последний их дом.
Им не миновать увяданья вдвоем.
Та милая женщина, что их ласкала

*своим восхищеньем, восторг не скрывая,
без грусти смотрела на их обреченность,
легко принимая растений непрочность.*

Цветы подслащенной водою поили.

Им были водою дарованы силы.

Но дни уходили и жизнь уносили.

И только их нежность им верность хранила.

Обращаем внимание на то, что если на душе “холодно”, не надо оставаться одному.

История в стихах:

*Кружевною пеленою, пенной накатив волною,
влажный воздух за окном. Снег с небес течет ручьем.*

Чтобы сердцу жарко было, я укроюсь в доме милом.

Птицу в дом пущу с мороза. Жалко мне ее. И слезы

на моем лице от грусти. Больше никого не пустим

мы в наш дом. И с ней вдвоем будем плакать ни о чем.

Занятие 4. Личный выбор

Задачи психолога: развитие системы саморегуляции, уровень сформированности и особенности функционирования которой являются показателями уровня личностного развития; развитие самосознания.

В центре рассмотрения: Я-концепция; уровень притязаний; освоение оптимальных способов построения жизни; необходимость выработки индивидуальных стратегий поведения в различных жизненных ситуациях; способность делать самостоятельный выбор, занимать свою позицию (и придавать активность этой позиции); роль выбора правильного эталона в достижении поставленной цели; модель желаемого будущего; целеполагание, умение концентрироваться на цели; готовность к поворотам своего жизненного пути; механизмы адаптации к жизни в социуме; терпимость к чужим слабостям, чужому мировоззрению.

Как складывается жизнь человека в немалой степени зависит от внешних обстоятельств, но многое зависит и от него самого. Для того, чтобы строить свою жизнь, нужно хорошо понимать себя, прежде всего, что я хочу: мои потребности, желания, интересы; затем, что я могу: мои возможности, склонности, способности; что я уже есть: мои относительно устойчивые психофизические, характерологические особенности; что от меня требуют (требования общества).

Человек действует, ориентируясь не только на представление о себе - образ "Я", но и на представление о себе таким, каким он, еще не является, но хотел бы быть - образ идеального "Я".

Чтобы стать лучше, человеку не только нужно сформировать в своем воображении эталон, но и активно стремиться к его достижению.

Посмотрим, всегда ли это получается.

История в стихах:

*У мальчика Володи и без причины, вроде,
пропал вдруг аппетит. А мама говорит:*

*«Тебя гулять заставить не легче, чем отправить
в заоблачный полет стотонный самолет.*

*Тебе лень собираться, трудиться-одеваться,
не хочешь даже слышать ты о коньках и лыжах,
не дружишь ты с природой, не дышишь кислородом, -
конечно, аппетит от увальня бежит.*

Чтоб с аппетитом встретиться, ступай-ка в лес – проветриться».

Вопросы детям:

✓ Какое будущее ожидает этого мальчика?

✓ Можем ли мы присоединиться к совету мамы? В чем польза этого совета?

✓ Что мешает Володе вести более здоровый образ жизни?

Получение результатов в чем-либо не такое простое дело, успехи и достижения не приходят сами собой. Многие люди живут так: делают что-то и наблюдают за собой - получается у них или нет. Это довольно пассивное поведение. Более активный подход предусматривает попытку ускорить достижение результата. Первый, очень важный шаг - поставить перед собой цель, то есть осознать, к чему вы хотите придти. Например, если вы хотите усовершенствовать свою физическую форму, можно выбрать кого-то из великих спортсменов в качестве образца для подражания. Образ этого человека подскажет вам: вот каким вы хотите быть. Если человек хочет совершенствовать свои душевные качества, его идеалом может стать герой литературного произведения или хорошо знакомый близкий человек, личные качества которого достойны подражания. Если вы поняли, каким бы вам хотелось стать, это далеко еще не вся работа по достижению результата. Люди, останавливающиеся на этом этапе - пустые мечтатели. У них много времени уходит на размышления такого рода: неплохо бы стать таким же сильным, как борец, которого сейчас показывают по телевизору, или таким умным, как шахматист, о котором мне рассказывал папа, или таким же выносливым, как лыжник, ставший чемпионом мира. Много заманчивых перспектив. Реальностью они становятся, только если человек реализует задуманное в своей жизни. Поставил цель, выбрал идеал, начинай действовать. Запишись в спортивную секцию, регулярно посещай тренировки, организуй необходимый режим. Для того, чтобы ты не отклонялся от выбранного пути, используй подсказочки: фотографиями любимых героев укрась стены комнаты, не забудь где-нибудь на видном месте прикрепить расписание своих занятий, держи перед глазами устремляющие тебя лозунги и цитаты. Правильная организация очень поможет тебе не потерять желания двигаться в нужном направлении. Возможно, пройдет не так уж много времени, и ты увидишь, что стал во многом похож на своего кумира. Так что, не надо сидеть и ждать, что все желаемое произойдет само собой, без твоего участия, надо быть активным и постараться ускорить получение желаемого. Ты получишь практику достижения целей, в результате в твоем характере появятся такие черты, как ответственность и организованность. У тебя появится повод к самоуважению, не будет нескромным даже погордиться собой: ты действительно молодец, добился того, чего хотел, другие люди тоже обязательно заметят это и посмотрят на тебя с уважением.

История в стихах:

День завершал дела мирские, освобождался от рутины
больших и маленьких забот, дел завершал круговорот.
Ушли все звуки как пред бурей. Погасли краски абажуров.
Все предвещало крепкий сон, отдохновенье и покой.
Я погружалась в сладки дремы. Сны уносили вдаль от дома,
и вдруг, как будто злой удар, нанес укусом мне комар.
Я встрепелась, сон бежал, я поняла: мой враг - комар.
Своим противеньким жужжаньем, высокочувственным дребезжаньем
никак уснуть мне не давал, - писк раздражал и возмущал.
Да как же так? Да что ж такое? Дождусь ли наконец покоя?
Ведь я ж не йог какой-нибудь. Должна я спать. Но как заснуть?
Я замерла, насторожилась, я взором к цели устремилась:
хлопок. Мной с легкостью спортсмена был трюк исполнен, как на сцене.
Я ликованьем упивалась, я пред собою красовалась:
достойна всяческих наград. Победе каждый будет рад.
И вдруг, о, боже! Снова писк. Опять за трюк берись, артист.
“Мне не решить сию задачу,” - себе сказала, чуть не плача.
“Будь так любезен, объясни, как избежать с тобой грызни,” -
я обратилась к комару. (А дело было уж к утру).
Комар ответил, как ни странно, ответил просто моментально:
“Давненько ждал, беседе рад любой комар, и стар, и млад.
Далеко нашим отношеньям до оптимальности решений,
но если б добр был человек, подольше длился бы наш век.
Нас всяк прихлопнуть норовит. Комар от страха вслух жужжит”.
Признаться, странным рассужденье мне показалось. Загляденье:
комар во весь опор жужжит, а человек, как пень, молчит.
Неравенство заметно сразу любому не слепому глазу.
Комар был также весь в печали: “Несправедливость изначально:
вам с великанским вашим ростом жить на земле легко и просто.
Любой из вас, коль пожелает, хребет малюточке сломает.
Наш брат всю жизнь переживает, до внуков редко доживает.
Частенько грустен и уныл комар, хоть с виду легкокрыл.
У нас, как в лавке антикварной, во всем сообществе комарном
всего один есть долгожитель, для нас для всех мудрец-учитель.
Живет смиренно, как аскет, и дожил до преклонных лет.
Минимизировал желанья и упорядочил сознание.
Себе поблажек не дает, не сердцем, разумом живет.
Он в общем не плывет потоке, его путь гордый, одинокий.

Себя не мнит он самым храбрым, напротив, говорит - был слабым, всего боялся с малых лет. Опасность есть, иль ее нет, на всякий случай осторожным всегда он был. Поверьте - сложно при нашей жизни интенсивной в среде враждебно-агрессивной добратья все же до седин, недаром он такой один”.

Тут сам старинушка, как будто прознав про разговор прилюдный, явился дряхлым своим видом смущать юнцов пока не битых.

Действительно, наверно, ас, всамделишный, не напоказ предстал перед нами во всем блеске морщин почти что изуверских.

Вмиг комариный писк утих. Привлекши общее вниманье, он яркое, как чудный стих, дал своей жизни описание:

“Я с детства был неприхотлив, и не искал забав лихих.

Всегда я полон был сомнений. Скоропалительных решений даже не помню за собой. Мне дорог с юных лет покой.

Иной, глядишь, какой-то силой как будто движимый незримой, летит, не разбирая мест. Вослед ему прощальный жест я обреченно посылал. Он жизнь, как спичку, враз сжигал.

Иной и глуп, и неумел, при этом безрассудно смел.

Сует свой нос куда попало, - недолго ждать ему удара”.

Тут старец словно впал в раздумье. “Жить безоглядно неразумно, ” - изрек он важно, посмотрел на каждого и ... улетел.

Вот это да, вот это сила, вот мощь! Цепляет, и не хило!

Все, пораженные сей речью молчали, думали о вечном.

Ну что ж, не станем поученьем вам докучать. Есть много мнений, как надо жить, любить, творить, как рифы жизни обходить.

Комар наш сделал личный выбор, и совершенно очевидно - он прожил жизнь с собой в согласьи, и этим путь его прекрасен.

Конечно, все мое сказанье про комариное собранье, про это странное явление, есть плод ночного сновиденья.

Вопросы детям:

- ✓ О каком неравенстве идет речь?
- ✓ Почему полезна осмотренность?
- ✓ Что значит: жить разумом? Какие в этом преимущества, а может быть, в таком образе жизни есть и отрицательные стороны?
- ✓ Какими могут быть “лихие” забавы?
- ✓ Несколько парадоксальный вопрос: “Может ли человек быть добрым по отношению к комару?”

Любой выбор связан с отказом: невозможно сразу пойти направо и налево. Делая выбор, мы безвозвратно теряем какие-то возможности.

Жизненная мудрость состоит в том, чтобы действовать осмотрительно, тщательно взвешивая все альтернативы, уметь понять, что для тебя действительно важно. Если мы сознательно выбираем курс и затем верно ему следуем, нам не придется сожалеть по поводу упущенных шансов.

Человеку трудно обрести внутренний покой, если он не имеет в качестве опоры сложившихся убеждений и идеалов.

Понять свои потребности, склонности, интересы поможет простое упражнение: дайте 5 - 10 ответов на вопрос “Кто я?” Ваши ответы дадут знание о том, каким вы себя представляете.

Занятие 5. Счастье близко от нашего дома

Счастье можно находить в различных областях жизни, в которой так много интересных занятий. Перед каждым человеком стоит задача поиска смысла своей жизни, выбора занятий, которым он отдаст свою энергию, любовь, творчество и изобретательность.

Задачи психолога: формирование ценностных ориентаций.

В центре рассмотрения: потребность в самореализации, т.е. раскрытии талантов, способностей и возможностей, как одна из высших потребностей человека; потребность быть социально значимым; потребность в просоциальном поведении (проявлении альтруизма, сочувствия к другим).

История в стихах:

*Гном и жаба решили вместе
обрести родовое поместье
и поселились в чаще леса,
табличку на сосне повесив:
«Живет здесь гном – лесной мудрец
и жаба рекордсмен-пловец.
Стучать, как водится, три раза.
Гостям ни в чем здесь нет отказа».
Ковровым мохом устлан пол.
Диван из веточек сложен.
Цветок – светильник потолочный, -
дом удался: красивый, прочный.
Гном жабу за руку водил
и философствовать учил.
Ой, извините, он за лапу
водил свою подругу-жабу.
Хоть жабе прыгать много легче,
Держала ровно: спинку, плечи.
Уж больно нравился сосед:
колпак, бородка и кисет.
Им вместе мило ворковалось,
Они общеньем упивались.
Плясали пляски под «ля – ля»,
И жизнь казалась трын-трава.
Возможностей утех не счесть,
всегда здесь есть, что пить, что есть:
гриб под сосной, роса в цветке,*

*а ягод – хоть торгуй в ларьке.
Глухой вечернею порою,
окружены густой травой,
смотрели в небо и мечтали
о жизни долгой беспечальной.
Бывало, ливень лил с небес,
сухих не оставляя мест,
сосна надежно укрывала,
разрушить домик не давала.
Хозяйством жаба увлеклась.
Заботами не тяготясь,
напрыгавшись по лесу всласть,
домой нагруженной неслась.
А дома мыла и солила,
хозяйственная жизнь бурлила:
сушила, парила, варила
с невероятнейшей силой.
Гном тоже время не терял:
трактаты умные писал.
Он мыслью жабу потрясал,
воображение смущал.
Так жизнь текла непринужденно,
счастливо и неторопливо,
гном с жабой радовались вместе,
что есть у них их дом-поместье.
Стал судьбоносным час решенья
построить дом. Благословенна
та мысль, что планам для свершенья
дала энергию творенья.
Казалось бы, ну что за образ:
Гном-карлик, жаба-земноводность,
а ведь нашли они друг друга:
дружок и верная подруга.
Сказка «Что важнее?»*

Одна белочка вела очень активный образ жизни: прыгала по деревьям, забиралась иногда очень высоко, и перепрыгивая с ветки на ветку, весело спускалась вниз. А внизу под деревом ее встречала большая толстая кабаниха и звала полежать вместе с собой.

- Что ты, белка, все суетишься, прыгаешь туда-сюда? Ляг, полежи, отдыхать так хорошо.

- Что ты, кабанюшечка, - отвечала белочка, - если я буду много лежать, я, возможно, стану такая же толстая, как ты, а я, извини, не хочу тебя обидеть, хочу оставаться стройной и подвижной.

- Кому нужна твоя стройность, если из-за нее нужно так много трудиться. Пусть я не стройная, зато я так приятно провожу время. А на нашем лесном празднике, на балу я буду выглядеть не хуже других, потому что выберу для себя самый дорогой и нарядный костюм.

- Пусть на балу у меня не будет столь же изысканного платья, тем не менее, настроение у меня в тот день будет замечательное. Ведь мое скромное платье будет надето на, надеюсь, грациозное и радующее глаз тело. Внимание привлекать будет именно оно, а не то, что на нем надето.

Сказав это, белочка, приветливо помахав пушистым хвостиком, стремительно бросилась вверх, и моментально скрылась из виду. А кабаниха осталась лежать, обдумывая, где бы ей достать денег на приобретение костюма, без которого на нее никто даже не взглянет.

Вопросы детям:

- ✓ Кто из героев вам больше понравился? Почему?
- ✓ Хотели бы вы быть на кого-то из них похожим? Почему?
- ✓ Какие занятия вам самим кажутся наиболее интересными и полезными?

Стараемся рассмотреть различные способы самореализации, обсудить право каждого на автономию; обратим внимание на возможность самопрезентации и самомониторинга.

Сказка «Счастье»

Жила-была на свете одна девочка. Неплохая девочка. Можно даже сказать хорошая девочка. Одно только было плохо: девочка очень часто грустила. О чем? Да о разном. Посмотрит в небо - видит: птицы летят, да так красиво, белыми крыльями машут дружно, парят высоко-высоко, беззаботные, свободные. "Хорошо птицам, - думает девочка - Почему я не птица? Вот летала бы в поднебесьи, как было бы чудесно". И загрустит наша красавица. Сядет где-нибудь в уголке и все думает, думает... Или, бывало, подойдет к реке, опустит глазоньки вниз, пронзит взглядом гладь речную, рыбок увидит, золотистых-серебристых. Как им не позавидовать? Плещутся, хвостиками да плавничками по воде бьют, и так им, наверное, весело, думает девочка. Вот счастье. Вот бы и мне рыбкой родиться. И я бы тогда счастливой была.

Лисоньке (она рыженькая), зайчику (он пушистый, быстрый, все его любят), мишке косолапому (у него меда и малины вдоволь), - да что там, всем лесным зверькам завидовала, и тем, кто на воле или в неволе: цирке или зоопарке, живет, и тем, кто в пустыне жаркой или на севере холодном. Всем, казалось девочке, живется лучше, чем ей. Хотя даже непонятно, чем девочке ее-то жизнь не нравилась. Не скажу, что что-то необыкновенное было в ее жизни. Жила так, как все девочки ее возраста живут. Сначала в детский сад ходила, потом - в школу. Мама у нее добрая была. Папа, может, не такой добрый, как мама, зато умный. Две бабушки у нашей девочки были, и даже один дедушка. Все ее любили, мороженое и шоколадки покупали. Но маленькая все равно очень часто грустила. Так годы шли. А они, как известно, не только идут, а иногда бегут и очень скоро. Девочка девушкой стала. Щеки румяные, коса русая, словом, - красавица, глаз не отвести. Думаете грусть прошла? Не угадали. Грустит пуще прежнего. Теперь не нравится ей, что нет в ней мудрости да разума, как, например, у пожилых людей. А что красивая, да пригожая, так что ж? От этого счастливой не станешь. Еще много лет прошло, мудрость пришла к нашей теперь уже не девочке, а пожилой женщине. Теперь бы жить да радоваться. Весна наступила. Почки на деревьях набухли, солнышко их пригревает, листочки наружу выглянуть зовет. Дома не усидишь в такую погоду. Ноги сами на улицу несут: на солнышке погреться. Видит наша умница - какие девушки ладные, статные, улыбочивые вокруг ходят. Да мало что красивы необыкновенно, они еще и радостью-счастьем так и светятся. В зеркало смотреть не надо, знала, что она уж не такая. А когда была такой, счастья не знала. И опять грустно стало.

Вопросы детям:

- ✓ Почему сказка называется “Счастье”?
- ✓ Как вы относитесь к героине?
- ✓ Ошибалась ли она в чем-то?
- ✓ Что бы вы могли ей посоветовать?
- ✓ Почему девочка завидовала птицам и рыбам?
- ✓ Правильно ли девочка думает, что птицы и рыбки счастливые?
- ✓ Что для вас счастье?

Занятие 6. Мы “за” или “против”? Искренность или лицемерие? Настоящее или подделка? Правда или обман?

Для чего нужна психологическая проницательность? Не только для того, чтобы почувствовать себя умным, но и для того, чтобы не стать игрушкой в руках других людей. Есть такой вид влияния одного человека на другого, который называется манипуляция. В этом случае адресат влияния участвует в замысле инициатора влияния, не будучи информированным частично или полностью о целях инициатора влияния. Он - пешка в чужой игре. Манипуляторы зачастую действуют с хорошим знанием дела: изучив вас, поняв каковы ваши потребности, что вы хотите, они в ваших глазах сохранив превосходную репутацию, обделают свои делишки, не поставив вас в известность о своих намерениях. Очень ловко такие люди обводят других вокруг пальца, зная, что у каждого в душе есть “струны”, на которых можно “сыграть”. Опасность манипуляции заключается в том, что она разрушает искренние человеческие отношения, привносит в них элемент хитрости и коварства.

Задачи психолога: развитие толерантности к стрессу, формирование позитивного мышления.

В центре рассмотрения: явление психической травматизации, выученной беспомощности; способы влияния людей друг на друга; индивидуальные различия между людьми; позитивное мышление; психологическая поддержка.

Сегодня мы проведем экскурсию в лес и посмотрим, как живут его обитатели какие проблемы их волнуют, как они организуют свое житье-бытье.

История в стихах:

*В лесной глуши, где звери водятся, где на просторах беспредельных
бывает сытость и бескормица, бывают разные проблемы,
наполнен мир звериной живностью, там заяц и медведь орущий,
но каждый зверь силен красотью, лишь одному ему присущей.
Лес, как построенная фабрика, продукт прекрасный производит:
стареет дуб, кустится папоротник, в лесу подснежники находят.
Так вот, в огромном этом мире, где норы, дупла, как квартиры,
впервые за десятки лет собрались звери на совет.
Вопрос один на обсужденьи стоял, повергнув всех в смущенье:
«Возможно ль в диком сем собраньи найти любовь и пониманье?
Возможно ль здесь, в юдоли бед найти вниманье и привет?
Иль, может быть, всем станет скучно, и это вовсе несподручно?
Жить в дружбе – велика ль охота?» - спросить решили у народа.*

Ответ получен однозначный, чем очень многих озадачил.
«Да! Да! - вопили звери хором, -Хотим дружить! Прочь все раздоры!
Весьма приятна перспектива быть добрым, милым, нестроптивым».
Договорились звери так: «Пусть каждый свой примерит фрак:
найдет нехитрое занятие, чтоб пользу приносить собратьям».
Распределили звери роли и разбежались в чисто поле.
С тех пор медведь малину тащит, чтоб жизнь друзьям казалась слаще,
орехи белки собирают, ежи грибочки запасают.
Однажды звери вдруг сказали, собравшись снова на поляне:
«У зайца квасится капуста, в сарае курочки несутся,
волчище злой, - и тот в охране, чужих из леса прогоняет.
В лесу не стало нерадивых, прибавилось число счастливых,
все заняты полезным делом, -со смыслом жизнь течет в уделе.
И лишь единым замечаньем режим нарушим умолчания
о негативных отклонениях: один лишь негатив имеем.
Его виновница – персона, сюда приползшая спросонья,
лежит на солнце, как тюлень, без перерыва целый день.
Хотим спросить: змея, послушай, доколе будешь бить баклуши?
Найди задачу по плечу, скажи: умею и хочу».
Не стала отвечать гадюка, с шипеньем уползла на брюхе,
петляла долго среди кустов, увидев дом, в конце концов.
Мы, точности, отметим, ради: змея была в одной команде
с очаровательной пчелой, трудолюбивой, заводной.
Пчела с утра в делах кружила, в заботах время проводила.
Несладкой часто жизнь казалась, зато всем меда доставалось.
Спросила у змеи подруга: «Как звери славили друг друга?»
Змея сказала: «Было мило. Всех, абсолютно всех, хвалили.
Тебя одну не пощадили: при всех публично осудили».
«Как! - округлила пчелка очи, - обидно даже, между прочим,
да, чем же я не угодила, вот так дела, вот это диво!»
Змее уже все надоело, она злорадно зашипела:
«Ты справедливостью все бредишь?
Далеко с этим не уедешь. Сказали: мед твой горьковатый,
известно всем, кто виноватый». Рыдала долго наша пчелка.
Да, только, что в том было толку? А дальше все неинтересно.
С тех пор удел пчелы – безвестность. Друзей, знакомых сторонилась,
скрывала что-то, всех стыдилась. А звери думали, гадали:
«С чего хандра? С чего печали?» Виновница ж пчелы паденья
здоровая всем на загляденье. Ничем особо не терзалась,

нисколечко не тушеввалась. Лишь подставляла солнцу бок, забыв преподанный урок, себе работы не искала, лежала, грелась, отдыхала. У пчелки не хватило рвенья развеять поветру сомненья. Поверила злой интриганке, той, что лежала на полянке. Быть в психологии искусной мы пожелаем пчелке грустной. Нельзя же быть столь легковерной, простушкой прослывеешь отменной. Нельзя всех мерить по себе, различий много на земле. Ты можешь быть великодушен, при всем при том змеей укушен. Будь смелой, принимай решенья и не впадай в оцепененье, не знай пассивности, унынья, будь жизнерадостной, активной. Красива пчелка и добра, Но, к сожаленью, не мудра. Скажу я, завершая притчу, Страшитесь легкой стать добычей. Вы свой употребите разум, и все понятно станет сразу. От зла страдать необязательно, объединяйтесь, станьте братьями. Поддержки не лишайте друга, тогда не страшен зной и вьюга. А, если в ком-то есть изъян, его не оставляйте тоже. Он, может, тоже пострадал когда-то в прошлом, все быть может. Когда мы вместе, мы сильны, мы замечательны, красивы. Найдется выход, верим мы. Не вешай нос, все поправимо. Даже травинка сквозь камень тянется к свету. Пусть в каждой душе круглый год будет теплое лето. И если мы будем почаще друг к другу внимательны, мы счастливо жизнь проживем обязательно. Не прячьте крылья в долгий ящик. Взлетайте в небо! Всем удачи!

Вопросы детям:

- ✓ Почему змее легко удалось обмануть пчелку?
- ✓ Какие другие варианты поведения можно предложить пчелке?
- ✓ Можно ли назвать некоторые признаки поведения и характера змеи, указывающие на то, что она может обмануть?
- ✓ Учит ли эта история чему-то полезному?

История в прозе «Не все то золото, что блестит»:

На самой вершине самой высокой в округе горы был устроен гостинный двор. Туристов было не очень много. Места вокруг были очень красивые, но до вершины горы добраться было трудно. А кто добирался, тот потом ни капельки не жалел потраченных трудов, он был с лихвой вознагражден. Хозяева были само радушие. Гости здесь так любезно встречали, так были ему рады, потчевали изысканными угощениями и тончайшего аромата напитками.

И все так весело, с душой, искренне и приятно. Хозяев было трое: муж, жена и красавица дочка. Они были такие жизнерадостные, энергичные, казалось, ни единой сумрачной минуты не было в их жизни. Гости неизменно получали заряд бодрости и жизнелюбия от общения с этими чудесными людьми, щедро делившимися с окружающими замечательными благами.

Так было всегда, каждый день. Дочь танцевала и пела для гостей, хозяйка готовила отменные яства, хозяин, побродив по окрестностям, всегда возвращался то с богатым уловом, то с довольно увесистым охотничьим трофеем. Весть о гостинице, в которой так необыкновенно приятно можно провести время, разнеслась далеко окрест. Со временем гостиница приобрела немалую популярность. Будущие постояльцы с легкостью преодолевали восхождение. Испытывая трудности, они утешали себя мыслью о предстоящем удовольствии: первоклассные услуги плюс непревзойденное обращение, - это дорогого стоит. Счастливая семья благоденствовала: доходы лились рекой. Необычайная доброта и радушие не иссякали. Ничто не предвещало возможных перемен. И тем не менее однажды все очень и очень сильно изменилось. Совершенно неожиданной для всех явились сначала редкие, единичные, а потом все более частые, рассказы посетивших гостиницу людей о том, что их весьма поразило и даже встревожило. Речь шла об ужасных скандалах, которым, оказывается, иногда предавалось благородное семейство. Участвовали все трое. Их грубые междоусобные препирательства невообразимо диссонировали с их привычным любезным тоном общения. Видимо, до поры им как-то удавалось скрыть свой порок, но все тайное рано или поздно становится явным.

Новость обсуждалась, всех постигло разочарование. Вы спросите, почему все так взволновались? Я думаю, это произошло потому, что людям свойственно болезненно переживать расставание с иллюзиями. Подобно хрустальному сосуду разбилась мечта о возможности ничем не омрачаемого, всегда безоблачного и радостного проживания жизни, благодаря неиссякаемому источнику распространяющегося повсюду и всегда жизнелюбия и доброты. Казалось, был явлен пример для всех, как надо жить: радостно, щедро, весело, с песнями и танцами, пример, который, побуждал к обожанию и подражанию. Никак не вязались с этим желаемым для всех образом жизни, злость и грубость, которые, как оказалось, наполняли личную жизнь наших героев, жизнь не напоказ. Горько было столкнуться с чудовищным обманом. Даже не хотелось гадать, чем было вызвано лицемерие, скорее всего (многие это понимали) хозяева, как ловкие пройдохи, смогли заработать, дав людям то, что им было нужно. Обман заключался в том, что подделку они выдавали за настоящее.

Вопрос детям:

✓ Чему учит эта история?

Один из очень важных уроков, который мы извлекаем из подобных историй, мысль о том, что внешность иногда бывает обманчива. С особой наглядностью истинную сущность действующих лиц раскрывают сказки. Если уже по внешнему виду, например, драконов, можно предположить, что они должны быть ужасными, то во многих сказках, мы сталкиваемся со способностью сил зла принимать обманчивую внешность, столь сходную с внешностью обычных людей, что их можно легко принять за обычных людей. В сказке ведьма может предстать перед детьми дружелюбной старой женщиной, способной на добрые поступки: дает детям еду и удобный ночлег. Злая колдунья может превратиться в восхитительную красавицу и тем самым расположить к себе окружающих. Но рано или поздно ведьма всегда выдает себя своим поведением, проявляется ее истинная сущность. Силы добра в конце концов побеждают зло благодаря пронизательности, силе духа, чувствам долга и чести сказочных героев. Бывает, что некоторые люди в сказках оказываются заколдованными, их черты становятся похожими на черты ведьм и колдуний: они приобретают хитрость, злость, жадность, вероломство. Заколдованный герой сказки может стать неуклюжим медведем, жалкой мышью или самодовольной жабой. Пройдя определенную школу жизни, заколдованные персонажи приобретают иные качества, такие как чуткость, спокойствие, вежливость и т.п. Когда их расколдовывают, они нередко оказываются прекрасными: принцами и принцессами. Сказки помогают нам познавать людей, усвоить многие важные понятия, такие, например, как справедливость и несправедливость. Сказки передаются из поколения в поколение, из страны в страну, они являются произведениями искусства, созданными большими знатоками человеческих характеров, замечательными философами и поэтами. Безусловно, у них есть чему поучиться.

Ребята, а может быть и в нашей с вами действительности кто-то пострадал от сил зла и ждет, чтобы его расколдовали? Мне кажется, есть по крайней мере два способа им помочь: во-первых, поискать волшебника, а если это по каким-то причинам не удастся, пойти по второму пути: самим поискать волшебные “расколдовывающие” средства.

Занятие 7. Мне - палки, а ваши - колеса

В нашем полном разноречивых мнений мире подрастающему человеку иногда очень трудно разобраться, что есть добро, а что есть зло, каким устремлениям следует следовать. Принимая тот или иной образ жизни, иногда бессознательно следуя существующим штампам, человек совершает много ошибок, которые потом не удастся исправить. Очень важно вести с детьми разговоры, направленные на осознание и формирование личного отношения к добру и злу.

Каждый человек очень часто в своей жизни сталкивается с теми или иными проявлениями злого начала в человеке. Это может быть злой поступок, грубые слова, недобрые мысли. Так ли много тех, кто считает своим долгом пресекать зло, бороться с ним? Некоторые люди, полагая, что каждый имеет право на свободный выбор, спокойно проходят мимо зла, тем самым не пресекают его, а позволяют ему расцвести, как говорится, “пышным цветом”. Хороша ли такая свобода? Становится ли при этом мир, к котором мы живем, лучше? Разве легче дышать в атмосфере, отравленной ядовитыми выхлопами? Русский философ И.А. Ильин утверждал, что никто не имеет права ни злодействовать, ни делать себе святыню из свободы злодея. Мало того, всякий обязан сопротивляться и злопыхателю и злодею; сопротивляться инициативно и действенно; сопротивляться и внутренним усилием и внешним поступком. Люди по существу призваны к тому, чтобы совсем не посылать друг другу зло и получать от других добро, но не к обратному. Быть на высоте этого призвания им почти не удается. И вот некоторые из них пытаются закрепить за собой право - посылать другим зло. По справедливости, всякий, посылающий зло, должен быть готов к тому, что другие сумеют пресечь его злодеяние. Тот же, кто не дает злу распространиться, должен желать того же пресечения от других в минуту возможного собственного озлобленного буйства. Ибо у всех есть общее благо - мир на земле, расцветающий из доброты. Сопротивление злу всегда ведется, к сожалению, лишь немногими. Поэтому, каждый, вступающий в ряды сопротивляющихся злу (причем, главная борьба со злом, ведется внутренне, в душевном измерении), присоединяется к реализации единой общей цели - умножению добра в мире. Люди связаны общением друг с другом. В силу этого ни одно доброе или злое событие в жизни человека не остается исключительно его личным достоянием: тысячами путей оно всегда проявляется, выражается, передается другим, хочет человек этого или не хочет. Каждый внутренний акт злобы, ненависти, зависти, мести, презрения, лжи - неизбежно изменяет ткань и ритм душевной жизни самого человека и столь же неизбежно выражается и передается окружающим и, через них, отголосками

дальше и дальше. Эта волна порока и зла идет тем сильнее, чем повторнее и глубже душа предается этим состояниям. И точно так же каждый внутренний акт доброты, любви, прощения, искренности - неизбежно изменяет ткань и ритм душевной жизни и, незаметно выразившись во взгляде, в лице, в походке, передается всем остальным людям. И опять эта волна доброты, чистоты и благородства идет тем сильнее, чем глубже душа переродилась в этих состояниях. Поэтому, всякий добрый, - независимо даже от своих внешних поступков, - добр не только "про себя", но и для других; всякий злой, - даже если он злится только "про себя", - зол, вреден и ядовит для всех людей. То, что я есть, то я размножаю и в других душах - сознательно и бессознательно, деланием и неделанием, намеренно и ненамеренно. Каждый, даже самый незаметный человек, создает собою вокруг себя атмосферу того, чему предана и чем занята его душа. Добрый человек есть живой очаг добра и силы в добре; а злой человек - очаг зла, силы во зле и слабости в добре.

Задачи психолога: развитие нравственных представлений, формирование ориентации на принятые в обществе нравственные нормы.

В центре рассмотрения: деструктивное, разрушительное начало; природа агрессивности (защита от тревоги, привычный способ реагирования, ограниченный поведенческий репертуар, недостаточное развитие морального сознания).

История в стихах:

*Дракону все время казалось,
что люди пусть самую малость
иль в полную силу хотенья
желают ему пораженья.
Вдыхал он живой кислород.
Он что-то с ним делал, и вот
отравленный воздух из пасти
нес людям невинным напасти.
Плевался отравой прицельно.
Он в меткости мог быть
примером.
Душа погибала от яда,
даруя дракону усладу.*

*Вы корчитесь - мне упоенье.
Вам трудно - имейте
терпенье.
Мне палки, а ваши колеса.
Как пить дать, оставлю вас с
носом.
Вы думали, был он один
злодейским делам господин?
О, нет. У него под рукой
соратников жалящий рой.
Дракон плохо знает наш мир:
получишь ты, что заслужил.
Красивый огонь воскрешает,
а злой изнутри пожирает.*

Вопросы детям:

- ✓ Что заставляет людей поступать плохо?
- ✓ Кто в этом виноват?
- ✓ Что мы можем сделать, чтобы зла в мире было меньше?

Приведите примеры плохих поступков из вашей жизни или жизни ваших знакомых.

Сказка про маму-белку и сыночка-бельчонок, который сначала был хорошим, потом стал плохим, а потом - опять хорошим

У мамы-белки по имени Бэлла рос очень хороший ласковый бельчонок с красивым именем Бен. Мама была очень довольна сыном. Да и как не быть довольной: устанет мама, прыгая весь день с ветки на ветку в поисках пропитания, бельчонок об ее отдыхе заботится, травки в дупле помягче постелет, пушистым хвостиком лапки натруженные маме погладит, а добрыми глазками так на маму посмотрит, к любящему сердцу так крепко прижмет, что у мамы и усталости как не бывало. Так весь вечер и проведут в обнимку, о счастливом будущем мечтая вместе: как вырастет бельчонок, сильным станет, и заживут они лучше прежнего. Когда своя семья у сыночка появится, будут вместе маленьких бельчат воспитывать: учить жить-выживать, да добра наживать. Шли дни за днями, ничего не предвещало плохого. И вдруг... Как это часто бывает, неожиданно все изменилось. Вы думаете, климат поменялся, или нашествие хищников нарушило лесное спокойствие? Нет, ничего подобного. Просто-напросто бельчонок вырос, почему-то скучно ему стало дома, стал больше времени на улице проводить, подружился там с плохо воспитанными хулиганами: волчонком и лисенком, и будто подменили нашего бельчонок, будто никогда и не был он добрым и ласковым. Стал таким грубым, что маме не то что весь вечер с ним проводить не хотелось, одно желание было: с первой минуты встречи, с первых слов прочь из дупла бежать. Мама дома себя лишней почувствовала, места ей там не стало хватать. Перестал бельчонок к маме ластиться, около ее бока для сна пристраиваться, всю мягкую травку, приготовленную для обоих, себе заберет, устроит себе мягкое ложе и спит, не обращая на маму никакого внимания, будто ей на мягком тоже поспать не хочется после трудового дня. Мама сына не ругала, думала, может, обиделся не нее за что-то ее ненаглядный, может, она чем перед ним виновата. Надеялась: пройдет обида, перестанет Бен сердиться, и все пойдет по-старому. Ан нет, дни шли за днями, бельчонок и не думал прежним становиться. Тут маме грустно стало, да и здоровье стало ухудшаться, так как работала мама много, а отдыха не было. Мама теперь всегда выглядела печальной, никогда не смеялась, не улыбалась. Все даже забыли, какая у нее была красивая улыбка. Не знаю, чем бы все это кончилось, если бы не приехал к ним в гости из соседнего леса мамин родной брат дядя Билл. Он раньше часто к ним приезжал, нравилось ему гостить в их теплом и уютном дупле. Конечно, очень удивился, увидев неожиданные перемены. Да Бен и не скрывал своего отношения:

никакого внимания на маму не обращает, грубит и дерзит ей на каждом шагу.
Говорит Билл сестре:

- Бэлла, так дальше продолжаться не может, посмотри на себя, ведь ты вся извелась.

- Ничего, дорогой братец, я потерплю, - отвечает белка, - время пройдет, и все переменится.

- Да, сколько можно ждать? Так и заболеть недолго.

- Ничего, Билл, не беспокойся. Бен хороший, он просто рассердился на что-то. Я верю, что скоро все пройдет. После этого разговора долго размышлял дядя Билл, и понял, что его мягкосердечная сестра с бедой одна не справится. Взял он Бена на время пожить к себе. Там вел себя с ним по-мужски - строго, с хулиганами дружить, набираться от них плохого, не давал. Стал Бен прежним, плохие замашки свои бросил. Через некоторое время вернулся домой, прощения у мамы попросил, с тех пор на плохую дорожку больше не ступал.

Вопросы детям:

- ✓ Правильно ли поступил дядя Билл?
- ✓ Что было бы, если бы дядя Билл не вмешался ?
- ✓ Почему мама сама не могла изменить Бена?
- ✓ Почему дядя Билл смог это сделать?
- ✓ Как сделать так, чтобы дети менялись не в плохую, а в хорошую сторону?

Психологическая помощь нужна не только тем, кто страдает от других, но и тем, кто страдает от самого себя, потому что сами они не могут справиться со своей проблемой и не могут измениться.

История в стихах:

Лев зверей слабых звал себя слушать.

“Вас терзаю, коль хочется кушать.

Суть не в том, что я кровожаден.

Просто голод мне так неприятен”.

Лев недоволен, что в пустыне

друзей он не обрел доньше.

Понять собратья не хотят, что он и сам себе не рад.

Занятие 8. Как быть, если желаемое никак в руки не дается?

Задачи психолога: формирование представлений о способах преодоления состояний фрустрации, таких как: интенсификация усилий, замена средств достижения цели или замена самой цели; стимуляция творчества и изобретательности в поведении; ознакомление с механизмами овладения собственным эмоциональным состоянием; механизм эмоционально-ролевой идентификации (уподобление, отождествление себя с кем-то), механизм эмоционального обособления от временно взятой на себя роли.

В центре рассмотрения: состояние фрустрации; конструктивный и деструктивный способ реагирования на фрустрирующие обстоятельства; разнообразие переживаемых чувств; способы оказания психологической поддержки; способы снижения эмоционального напряжения.

Нередко приходится сталкиваться с ситуацией, когда обстоятельства препятствуют осуществлению желаемого. При этом люди, как известно, ведут себя совершенно по-разному. Некоторые так расстраиваются из-за того, что не могут получить, что хочется, что делать или думать о чем-то совершенно не в состоянии. Сидит, например, такой человек на месте, уставившись в одну точку, и молчит. Может быть, для него даже лучше ничего не делать в подобных обстоятельствах, потому что, если он тот же час чем-нибудь займется, такого может понаделать... Побежит, может, куда-нибудь, и под машину угодит, которую не заметит. Или чертить чертеж возьмется, а руки дрожат от расстройства. За такой чертеж даже “двойку” потом поставить будет жалко. Для таких людей препятствия - сущие несчастья. Есть и другие люди. Для них трудности, все равно, что кислород: обладают живительным действием. “Раз так, если то, что хочу, само мне в руки не дается, - думают они, - то я еще больше поднатужусь, постараюсь, и все пойдет на лад. Или что-нибудь новенькое придумаю. Вспомню поговорку: ”Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет”. Нет одного способа решения проблемы. Кто ищет, тот всегда найдет. Найду и я, наверное, не глупее других”. Так думают люди, которые верят в себя и в свою способность решать трудные задачи. Есть еще и третий вариант поведения. В этом случае человек подумает: так ли уж велико его желание. И если уж возникли такие сложности, может быть, вообще стоит пожелать что-нибудь другое. Например, нет у родителей денег для поездки на юг летом (имеющаяся в распоряжении наличность нужна для ремонта квартиры), так чем бабушкина деревня хуже? Воздух так еще чище, а вода в речке теплее морской. К тому же, если вместе с друзьями поехать, веселья будет достаточно, еще и бабушку можно порадовать помощью по хозяйственным делам.

Понимаем ли мы переживания одной девочки, которую увидим не в очень веселую минуту?

История в стихах:

*Девочка плачет, буря эмоций:
рыданья навзрыд. Вернейший, без лоций,
известен ей путь в океане проблем
на остров, где счастье – рук маминых плен.
Словам-уговорам она не внимает,
от мамы чужие слова отдаляют.
Дом этот не мил ей, и хлеб чужой горек,
Несчастный, покинутый, бедный ребенок.*

Вопросы детям:

- ✓ Как девочка выглядит со стороны? Что о ней думают окружающие?
- ✓ Как вы думаете, как долго девочка будет находиться в этом состоянии?
- ✓ Имеются ли отрицательные или положительные последствия таких переживаний?
- ✓ Надо ли стараться их избегать? Какие вам известны способы?
- ✓ Можно ли чем-то заинтересовать девочку?
- ✓ Какое поведение окружающих противопоказано в этой ситуации?
- ✓ Известны ли вам случаи таких же “бурных” переживаний?

Есть повод поговорить о привязанности к близким, об эмоциональном переживании разлуки, о выражении эмоций, о возможности сдерживания эмоций или их выражения.

А сейчас стихи о том, как мы сами приносим себе неприятности.

История в стихах:

*Мне подарили ободок. Он был не узок, не широк.
Он был как раз того размера, что предпочтем из чувства меры.
По вкусу мне пришелся сразу. Был в украшениях: блески, стразы.
Но главное - был сердцу мил. В один миг мною стал любим.
Так, ничего себе вещица. Не так уж нужно изловчиться,
чтоб изготовить сей предмет. Особого в нем шика нет.
Быть может, кто-то так оценит, кто чувств не слышит, им не верит.
А мне стал дорог ободок. Хорош: не узок, не широк.
Но к сожаленью так бывает, что кто-то ни за что страдает.
Настал и мой нежданный час. Я так весельем увлеклась:
я обод с головы снимала, его почти что обнимала,
сдувала каждую пылинку, все замечала: пух, соринку.
В душе я пела, танцевала. Так было радостно. Играла*

*на улице цветным мячом, забыв про все. Все нипочем.
Мне было мало развлечений. Без размышлений и сомнений
Я в руку ободок взяла и по мячу ударила.
Был ужас мой неописуем. Веселье стерлось как рисунок.
Исчезла радость, как фантом. Все показалось страшным сном.
От ободка лишь половина в руке осталась. Отломилась
другая, - не ждала удара, в грязи лежала под ногами.*

Занятие 9. Какого цвета очки ты предпочитаешь?

Наше настроение - это и есть очки: черные или розовые. Если мы счастливы, мир вокруг нас восхищает, мы любим его красотами, люди нам кажутся добрыми, а жизнь прекрасной. Именно так мы воспринимаем окружающее, то есть все предстает перед нами в розовом цвете в те дни, когда у нас хорошее настроение, например, в день рождения, когда мы получили долгожданный подарок, в случае победы любимой футбольной команды, после просмотра веселого, согревающего душу фильма. Если же мы печальны (а поводов для перемены настроения к худшему может быть также множество, например, поражение той же самой любимой команды), все выглядит так, будто мы поменяли розовые очки на черные: ничего не замечаем хорошего, на первый план выступают самые мрачные стороны действительности. Некоторые люди вообще черные очки не снимают. Знаете ли вы таких? А может быть (боюсь даже предположить) кто-то из присутствующих, обратив внимание на свой нос, почувствует на нем отнюдь не самое лучшее украшение: черные очки. Если такие люди есть среди нас, давайте попросим их рассказать, почему у них испортилось настроение.

Наверное, никто не откажется почаще чувствовать себя счастливым. Есть очень верный способ добиться этого: надо просто-напросто никогда не терять, не забывать в транспорте, не разбивать, не ломать приобретенные вами однажды розовые очки, то есть хорошее настроение. Нельзя меняться с кем-то розовыми очками на черные. Единственное, что можно с ними делать - это подарить тому, у кого их еще нет. Если вы это сделаете, самый первый магазин, в который вы войдете, будет магазин, где продаются розовые очки всевозможных фасонов. Причем, даже не продаются, а отдаются бесплатно.

Задачи психолога: формирование оптимизма как черты характера, психологической проницательности.

В центре рассмотрения: психические состояния человека, ошибки восприятия.

Не только очки да настроение в разные цвета окрашиваться могут, дела и замыслы человека тоже светлыми и черными быть могут. А еще бывает такое, что у окружающих будто завеса на глазах, очевидных вещей или совсем не видят, или эти вещи перед ними совсем в другом свете предстают.

Сказка «Как люди шиворот-навыворот жить стали»

Эта сказка про те далекие времена, когда у людей тканой одежды еще и в помине не было, красовались они тогда в шкурах звериных. Избы тогда топили по-черному: через трубу дым не выходил, а весь в доме оставался. И придумано это было не на потеху кому, а по разумению: чтобы бревна не

гнили, и дом дольше простоял. Дома свои люди прямо посреди поля ставили. А дома были большие, потому что жило там очень много людей. Семьи были такие большие, что до сорока человек доходило. Двоюродные, троюродные братья и сестры - все вместе держались. Главным в семье был старший сын, который все отцовское наследство получал. Младшие же братья, которым ничего не доставалось зачастую покидали отчий дом и уходили новые земли распахивать. Поля свои жители деревни берегли. Если чужака увидят, боялись: как бы он рожь не поджег, прогоняли его, чтобы он что плохое не придумал.

Однажды возвращались женщины и дети из леса, где они грибы, ягоды и коренья собирали, а мужчины с охоты шли с трофеем завидным, и увидели на краю поля старушку незнакомую. Как и всех чужих, прогнали ее. Хоть и обратили внимание люди на злые ее глаза, но того не прознали, не проведали, что старуха ведьмой была. Прогневалась на жителей деревни злая колдунья, постаралась на славу: такое хитрое колдовство придумала, что никто ничего и не заподозрил. В один прекрасный день с теми жителями, кто ее прогонял, приключилось одно и то же: они вдруг белое за черное стали принимать, а черное - за белое. Вещи и явления будто шиворот-навыворот перед людьми предстали. Раньше, бывало, люди рано на зорьке вставали, в поле шли, работы сезонные выполняли. Теперь стали спать долго, потом весь день сонные ходили, а по ночам вместо того, чтобы спать, отдыхать да сил набираться, стали пляски затевать, гульбища великие. Всю ночь пиво, брагу и мед пьют, костры жгут и через них перепрыгивают, пляшут, пока с ног от усталости не повалятся. Люди, которые хвастают, нос повыше задирают, - тем почет и уважение, мол, достойные люди, а которые скромные, на вид заслуг своих не выпячивают, тех так и норовят подальше в угол затолкать, мол, чего на них смотреть, все равно ничего не стоят, пропащие люди. А того не замечают, что этот скромный крутился с утра до вечера, столько за других работы переделал, только не кричал при этом, что это все он постарался. Тех, кто другим много указывает, как то иное делать, что говорить, что думать (пусть даже и неправильно указывают), - про тех скажут: "Ученые люди, все знают". А тех, кто живет мирно да праведно, но других поучать не торопятся, про тех говорят: "Вот дурак, слова от него не добьешься". Про тех, кто над другими смеется, если те другие в чем ошибутся, промашку какую допустят, на вид им поставят: вот, мол, какой ты такой-сякой, неумеха, нерадивый, немый-нечесаный, - про тех скажут: "Совестливый человек, все недостатки замечает". А тех, кто другого успокаивает: "Не тужи. Эта беда - не беда. Улыбнись и забудь, в другой раз все получится", их

сразу шельмуют: “Равнодушный. Не хочет, чтобы другие лучше стали, ошибки свои исправляли”.

Вот так, шиворот-навыворот и жили, хороших ругали, плохих возвеличивали, до тех пор, пока не состарились и не поумнели. Поняли, как ошибались, потому что хорошие им в старости помогли, в болезнях-невзгодах утешили, а плохие - отвернулись и пошли к другим - себя показывать.

Вопросы детям:

✓ Помните сказку Ганса Христиана Андерсена про голого короля? Что-то мешало людям заметить отсутствие у короля одежды. В нашей сказке люди тоже вдруг стали ошибаться, и в конечном итоге сами от этого пострадали. Давайте подумаем: всегда ли мы с вами правильно воспринимаем окружающих?

✓ Всегда ли имеем разумение добро от зла отличить, оценить хорошее, а плохое осудить?

Занятие 10. Старайся видеть дальше... “собственного носа”

Задачи психолога: способствовать формированию коммуникативной компетентности, развитие рефлексии своих взаимоотношений с окружающими; осознание основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми, а также способов реагирования в сложных ситуациях.

В центре рассмотрения: умение понимать, формулировать и решать проблемы, возникающие в процессе взаимодействия с окружающими; умение адекватно воспринимать окружающих; осознавать, какие чувства они вызывают у нас, а также - какие чувства мы вызываем у других; проявления снижения эмоционального контроля: импульсивность, неуравновешенность, вспыльчивость, агрессивность.

Вопросы детям:

- ✓ Всегда ли мы дорожим хорошими отношениями с окружающими?
- ✓ Не бывает ли, что ссоримся по пустякам?
- ✓ Обращаем ли внимание на то, что других волнует и заботит или только собственные желания для нас важны?

Сказка «Хорошо тому, у кого ум в дому»

Жил-был на свете один человек. Иван его звали. Жил, как говорится, не тужил. Работал, отдыхал, семью свою любил: жену, детишек. Дом у него был, сад за окном. Сад он любил очень. Да и понятно, за что: ароматы в саду необыкновенные, краски самые яркие, звуки - трели птичьи - просто роскошные. Как можно быть несчастным, имея сад? Счастливым был Иван. Время текло помаленьку, детки росли, жена год от году краше становилась, улыбка на лице нашего героя становилась все благостней. И зашла к нему как-то на огонек одна старушка. Так, ничего себе старушка, не злая, может быть, даже добрая, с первого взгляда не поймешь. Сказала старушка: “А что, Иван, давай сделаем так, что сад твой будет необыкновенным, лучше такого нигде не сыщешь, хоть весь свет обойди”. “Чудны мне слова твои, добрая женщина, не нужно мне совсем такого сада. На что он мне? Я свой сад люблю. Да и потом, если бы я и захотел, - засомневался Иван, - как бы мы это сделали?”

“ Это не твоя заботы, мил человек, - говорит старушка, - с этим я и без тебя справлюсь. Для меня это дело легче легкого. Ты думаешь, если я обличьем проста, так и сил ни на что не имею? Сила у меня есть, сила волшебная. Волшебства я творю иногда по несколько штук в день. Многие люди в волшебников не верят. Вот сделаю тебе чудесный сад, сам поверишь и другим расскажешь, какие волшебники бывают.” “Не думай, бабушка, что я твоими услугами гнушаюсь. Напрасны хлопоты твои. Я свой сад люблю и другого мне не надо. Да и не в этом даже дело. Дорог мне мир с соседями моими. Будет у

меня сад лучше, чем у них, позавидуют мне, пожалеют, что у них такого нет. Вражда поселится меж нами. А этого я не хочу. Я мир люблю. Благодарю тебя за желание одарить меня, но не ко двору мне это приобретение. Так что, прости, и не обижайся” Посмотрела старушка на Ивана, умна, видать, была: уговаривать не стала, поняла, что крепок он во взглядах своих, ушла, а себе метку сделала: не всякий человек на добро прельстится.

Вопросы детям:

- ✓ Каким человеком вам представляется Иван?
- ✓ Давайте пофантазируем: как вам кажется, ведет себя Иван в жизни?

Придумайте что-нибудь об Иване.

✓ Правильно ли поступил Иван, отказавшись от предложения старушки?

✓ Какие вы можете назвать способы предотвращения раздоров и соперничества между людьми?

✓ Как вы думаете, сложилась бы жизнь героя, если бы он принял подарок?

✓ Был ли в вашей жизни случай, когда вы отказывались от чего-то во имя чего-то другого?

История с Иваном показала нам, что не всегда лучшим выбором является получение собственной выгоды, мудр тот, кто “видит дальше своего носа”. Именно об этом следующая история.

Сказка «Родные сестрицы, да разные»

У двух сестер, двух девочек, которые росли, росли, и вдруг так подросли, что свой характер у каждой появился. И вроде все время вместе были, по одним улицам ходили, одну воду пили, одинаковыми вкусами лакомилась. И тем не менее, почему-то выросли разными. У первой сестрицы бровки все время были нахмуренными, губки надутыми, глазки почему-то злыми и колючими. А вторая все время улыбалась, смотрела вокруг по-доброму, так и хотелось с ней заговорить, все равно о чем, неважно. Утром девочек, как это всегда у всех детей бывает, мама завтраком кормила. Поставит мама перед первой чашку, а она уж кричит, зачем чашка не голубая, а розовая, ведь она голубую любит. Вторая ей все объясняет, мол, не надо, сестрица сердиться, мамочка не хотела тебе досадить, ее голова заботами полна, она и забыла, что тебе из голубой чашки пить приятнее. А та не успокаивается, сердится: как забыла? Почему обо мне не подумала? Да так иногда рассердится, что в слезы ударится, а то и со стула вскочит, убежит в комнату, и ну там горевать-переживать непонятно о чем. Надо сказать и с детьми у нее также получалось: всегда ей хотелось, чтобы все по ее выходило. А уж если кто по-своему что-то делал, тот ей сразу врагом-неприятелем и злоумышленником казался. Смотрели на нее дети, и не

понимали, чего это она раскомандовалась, почему другие ей подчиняться должны. Обидится девочка на такое неподчинение, уйдет от детей. А они и думать забыли, играют, резвятся, ведь детских веселых игр множество, только, оказалось, не все с другими играть умеют, и плохо, если научиться не хотят.

Вопросы детям:

- ✓ Какая девочка вам понравилась больше? Почему?
- ✓ Есть ли у девочек что-то общее и чем они отличаются?
- ✓ Назовите ошибки в поведении капризной девочки. Что она еще не знает и не умеет?
- ✓ Легко ли подружиться с такой девочкой?
- ✓ Как ей можно помочь?
- ✓ Что будет, если она не изменится?
- ✓ В чем ценность хороших отношений между людьми?

Немало, наверное, найдется людей, которые думают, что нет никакой необходимости выбирать, что можно сказать другому, а что его может обидеть, какой тон желателен для общения и т.д. Это люди, общающиеся примитивно, грубо, без предварительного обдумывания. Они легко обвиняют других, если им что-то не нравится. От них можно услышать: “Он на меня не так посмотрел” или “Он не то сказал”. Такие люди мыслят однозначно, окружающие должны действовать только по их инструкции, которую, к тому же, нередко еще нужно угадать. Но не зря говорится, сколько людей, столько и мнений. Не всегда другие говорят и делают то, что нам хочется. Можно управлять кораблем, но нельзя управлять океаном. А другие люди - это именно океан различных мнений, оценок, взглядов. К тому же, если нас в чем-то обвиняют, трудно удержаться от оправданий, никому не нравится, когда на него показывают пальцем. Иногда, оправдываясь, мы начинаем, в свою очередь, обвинять других. Бурными возражениями мы только подливаем масла в огонь и раздуваем конфликт. Всегда полезно погасить конфликт на ранних стадиях.

Если создалась конфликтная ситуация, где стороны выдвигают взаимные обвинения, полезно проанализировать следующие вопросы: В чем непосредственный повод для конфликта? Можно ли предполагать существование каких-то дополнительных моментов, которые не столь очевидны? Не играют ли здесь определенную роль старые обиды или скрытое соперничество?

Если Вы изначально были объектом упреков, подумайте: какие Ваши действия могли послужить для этого поводом? Использовали ли Вы возможность разрядить ситуацию? Как Вы могли это сделать? Если обвинения заслуженны, может быть, стоит признать свою вину? Что при этом будет?

Всегда есть наилучший и наихудший сценарий развития любого конфликта. Надо помнить, что развитие конфликта нередко негативно отражается на общей ситуации, а также на самочувствии его участников. Отрицательные эмоции разрушают наш душевный покой. Целесообразны попытки предотвратить конфликт. Вспомним поговорку “Худой мир лучше доброй ссоры”. И еще надо помнить о том, что враждебность всегда порождает враждебность. Если один человек считает другого агрессивным, мстительным, то другой начнет вести себя так в порядке самообороны, что создаст нескончаемый порочный круг. Агрессивность в общении мешает нам добиться тех целей, для достижения которых мы вступили в общение (исключение составляют те случаи, при которых цель начинающего разговор человека - добиться ссоры).

Возвращаясь к рассказу о капризной девочке, представим, что появился волшебник. Прикоснулся он к девочке волшебной палочкой. И она стала вежливой, культурной. Она теперь с уважением относится к себе, другим, всему миру. Как теперь будет выглядеть рассказ? Давайте попросимся с предыдущим рассказом, выразим благодарность автору за то, что он показал нам, как бывает и заставил задуматься: как должно быть? Сочиним новый вариант.

Занятие 11. Я была сегодня гостьей из будущего

Задачи психолога: формирование стремления изучать и осознавать принципы духовно и психически здорового функционирования человека.

В центре рассмотрения: произведения искусства и науки как элемент культурного наследия человечества. Возможность познания опыта полноценной, насыщенной и счастливой жизни, законов развития через изучение психологической, философской, религиозной литературы, через восприятие образов произведений искусства. Преемственность поколений.

Жизнь человека наполнена разнообразными событиями, и складывается она у всех совершенно по-разному. Способов проживания может быть великое множество, и нельзя среди них назвать один или несколько, которые являются лучшими по сравнению с другими. Одним из общих моментов, обогащающих жизнь каждого, является встреча с удивительным человеком, подлинным искусством, которое вызывает искреннее и глубокое чувство, светлые мысли. Любое подлинное произведение искусства имеет свою родину, место, где его творец получил вдохновение. Изучение места, времени и обстоятельств возникновения произведения искусства является важнейшей составляющей его понимания. Как правило, существует глубокая связь между произведением искусства и природой, историческими, культурными и религиозными событиями родины автора. Таким очагом духовной культуры может быть дом-музей, уникальные уголки природы, монастыри и церкви, исторические места. Присутствие в этих местах вызывает у человека яркие впечатления, знакомит с новыми идеями, позволяет лучше понять историю создания великих произведений. Такое опосредованное общение со значительными людьми является плодотворным, зовет к движению вперед, к самовоспитанию, вдохновляет на реализацию собственных замыслов. Не праздное и поверхностное, а заинтересованное и глубокое познание произведений искусства, мысли, является одним из путей открытия истин человеческой жизни.

История в стихах:

в Абрамцево

Я была сегодня гостьей из будущего.

Людам, к которым пришла я, грядущее

время огромной сплошной волной

казалось когда-то в столетии былом.

Волна поглощает отдельные всплески.

Оставили вы, как наскальные фрески,

картины, что вами любовно писались,

*предметы, к которым рукой прикасались.
Из фильмов и книг я о девочке знала,
теперь вижу стол, на котором лежала
застенчивым грузом фруктовая мякоть.
Сейчас на столе только белая скатерть.
Та девочка персик руками сжимала.
Сто лет пролетело, она убежала.
Ее давно нет. О присутствии дивном
расскажут лишь нежные краски картины.
Как мне неприятен зашедший случайно
гонимый откуда-то гость нежеланный,
так вам непонятен, быть может, тот повод,
который в ваш дом незнакомцев приводит.*

Вопросы детям:

- ✓ Зачем люди совершают поездки к памятным местам?
- ✓ Может быть, это пустое любопытство, например, к событиям личной жизни знаменитых людей?
- ✓ Какие потребности влекут людей в такие путешествия?

Занятие 12. Смотри на мир широко раскрытыми глазами

Не поможет человеку добиться успешного выполнения дел склонность слишком много “переживать” (даже, надо отметить, и по весьма незначительным поводам). Что же мешает нам более позитивно и оптимистично относиться к жизни. Одной из причин является наше неумение обращать внимание на положительные стороны жизни, в которой так много приятного, веселого, радостного. Плохое заметить легче, а найти что-то хорошее и приятное в самом обычном удается не всем. Мы много говорили о различных проблемах и трудностях. Сегодня мы не будем говорить о грустном, мы будем слушать стихи и наслаждаться ощущением радости существования, почувствуем единение с природой, радость от возможности созерцания великолепия природы.

Истории в стихах:

В комнате растет цветок.

От полей, лесов далек.

*В глиняном горшке на полке
зеленеет стебель тонкий.*

Листья клонятся послушно.

*Свет питанием снаружи
проникает сквозь стекло.*

*Солнечных лучей тепло
мой цветок кивком встречает.*

Кивок улыбку означает.

И я, как он, люблю тепло.

Свет солнца растворяет зло.

Цветок водою подслащу.

Коль он цветет, я не грущу.

* * *

*Я в лесу. Я, в шелках запутавшись травных,
пробираюсь под сенью деревьев величавых.*

Лист синее черничный ягодой сладкой.

Мне – корзинка черники из дикого сада.

Ветка руку ласкает, касаясь листком.

Мне травинки кивают под каждой сосной.

Я иду потихоньку, луч солнца ведет.

*Сладко стонут деревья, будто с птицей в полет
им мечтается робко, и, устав от мечты,
издают стон негромкий, птиц завидев вдали.*

* * *

*Лес, гребешком сомкнувши ели,
зимой на пряди рвет метели.
Холодным снежным изобильем
щедры бескрайние равнины.
У тишины нет перспективы
вдруг обнаружить край обрыва.
Здесь обретает неподвижность,
став ледяной, в сосуде жидкость.
Зимой то тихо, то метельно,
то буря, то покой постельный;
то солнце ярко и слепящее,
то дует ветер леденящий.
Пусть злой мороз глаза таращит,
пусть снегом от бессилья плачет,
пусть солнце убегает рано,
- достанет сердцу любованья.
Мальчишка бросил фантик яркий,
он на снегу горит, как факел,
снег голубой еще сильнее
сверкает, словно сто огней.*

* * *

*Сколько цвета предо мной: книги в платье голубом,
лист коричневый на чашке и плафон в молочной маске.
Солнце золотое рядом, серебро зеркальным взглядом,
светел капельный хрусталь, синевою скрыта даль.
Стаял сумрак черной ночи, утро в белом, непорочном,
вечер тайной окружен, многоцветье грезы в нем.
Скоро лета фиолетом потечет вода в реке,
алый поцелуй букета след оставит на щеке.
Летний знойный аромат пестрой птицею взмывать
будет в небо жарким днем, солнечным сверкать огнем.
Глаз любимых лучшей краской перекрашены несчастья
будут в цвет удачи яркой и любви медово-сладкой.*

* * *

*Воздушный шар легко взмывал,
его кружил, баюкал ветер,
он ввысь, к светилам путь держал,
беспечный, как ребенок летом.*

*Я так люблю полет неспешный,
качанье на волнах безбрежных.
Воздушный шар, глаза мои
и небо цвет соединил.
Мне кажется, что это я
плечом тревожу облака,
что это я, согрета счастьем,
парю, доверяясь ветра власти.
Шар в небе, рядом голубки.
Счастливчик, от моей руки
он стартовал, тревог не зная,
без сожаленья расставаний.
Его стихия – трепет неба.
Как ни хотелось бы проведать,
меня не ждет, а мне так жаль.
А, пусть летает. Все. Прощай.*

Литература

1. Бретт Д. Жила-была девочка похожая на тебя. - М.: Независимая фирма «Класс», 2014. - 224 с.
2. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. - М: Генезис, 2017. - 159 с.
3. Мишурова Е. Психологическая помощь детям с невротическим развитием личности. Пособие по психологическому развитию. - Lambert Academic Publishing, Germany, 2012. - 178 с.
4. Роджерс Карл Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Издательская группа "Прогресс"- "Универс", 1994. - 480 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М.: Прогресс, 1993. - 368 с.
6. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов: комплексная психологическая коррекция. - М.: Изд. МГУ, 1980. - 326 с.
7. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. – М.: Генезис, 2010. – 326 с.
8. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. – М.: Издательство Института психотерапии, 2000.- 288 с.
9. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия. - М.: Независимая фирма "Класс", 2001. - 368 с.
10. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: Пер. с англ. - М.: Педагогика, 1993. - 144 с.
11. Фрейд З. Психология бессознательного. - М.: Просвещение, 1990. - 448 с.
12. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ: Пер. с англ. - М.: Издательская группа "Прогресс" - "Универс", - 1993. - 480 с.
13. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. М.: Знание, 1981. - 192 с.

Для заметок