



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**О.В. Хухлаева**

**ГРУППОВОЕ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Москва, 2017**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

---

---

**О.В. Хухлаева**

**ГРУППОВОЕ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Москва, 2017**

**ББК 88.5**  
**X 98**

**Хухлаева О.В.**

Групповое социально-психологическое консультирование:  
теория и практика. Монография. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ,  
2017. – 87 с.

**ISBN 978-5-94051-157-1**

**© ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Проблема необходимости организации группового социально-психологического консультирования.....	4
Глава 1. Наличие позитивного внушения как необходимый аспект группового социально-психологического консультирования.....	6
Глава 2. Необходимость создания условий для формирования уверенного поведения в групповом социально-психологическом консультировании.....	14
Глава 3. Необходимость использовать работу с общекультурными символами в групповом социально-психологическом консультировании.....	26
Глава 4. Использование арттерапии в групповом социально-психологическом консультировании.....	33
Глава 5. Общая структура занятий.....	39
Глава 6. Особенности поведения ведущего в групповом социально-психологическом консультировании.....	47
Приложение 1. Сценарии целостных занятий.....	52
Приложение 2. Сценарии отдельных упражнений.....	62
Приложение 3. Сказки для работы со взрослым.....	71
Литература.....	85

## **Введение.**

# **Проблема необходимости организации группового социально-психологического консультирования**

В жизни современного человека, его психическом здоровье роль социума сегодня столь велика, что возникает необходимость разработки специальной формы психологической поддержки человека – группового социально-психологического консультирования. Этот вид поддержки в отличие от индивидуального консультирования не преследует терапевтические или коррекционные цели, а ориентирован скорее на рост, развитие человека, ориентирован на превентивные и оздоравливающие цели.

Исходя из этого, основные задачи группового социально-психологического можно определить как:

- улучшение межличностных отношений в малой или большой группе, к примеру, снижение конфликтности, повышение сплоченности или повышение открытости к людям,
- увеличение личностной эффективности при социальном взаимодействии, например, большая свобода к принятию на себя ответственности во взаимоотношениях,
- увеличение социальной эффективности, как скажем возрастание способности работать в команде, проявлять лидерские качества.

Групповое социально-психологическое консультирование часто применяется в различных социальных институтах (школы, социально-психологические центры), также при подготовке специалистов по работе с людьми (сбербанки, авиакомпания, педагогические вузы). Оно является неотъемлемой частью организационных тренингов и тренингов по повышению мотивации в различных структурах.

Поскольку участие в групповом социально-психологическом консультировании часто не является добровольным, оно осуществляется либо по запросу руководства организаций либо согласно требованиям учебного плана при обучении студентов, важными аспектами становятся мотивирование участников к открытой работе и обеспечение их комфортности.

Для мотивирования участников к включению в группу первыми выполняются задания именем. Позже они будут описаны подробно. Через громкое называние имен в приятном контексте участники привлекаются к работе группы.

Для обеспечения безопасности участники не рассказываются в круг, как в социально-психологическом тренинге. Они сидят в комнате так, как им удобно. От них не требуется обязательный рассказ или отчет о выполнении того или иного задания. Они имеют право на внутрен-

ную работу без вынесения ее вовне. Это важное условие, поскольку часто групповое социально-психологическое консультирование проводится в группах, в которых люди останутся учиться или работать после окончания консультирования.

Отличие группового социально-психологического консультирования от других форм психологической поддержки – отказ от правила конфиденциальности, которое обычно должно удерживаться на протяжении всех встреч. Поскольку человек свободен в самораскрытии, он говорит только то, может быть доступно другим.

Поскольку групповому социально-психологическому консультированию присуща ориентация на рост, развитие человека, важным аспектом работы становится поиск и развитие ресурсов человека, многие из которых позволяет открыть во взаимодействии с группой.

Чтобы достичь этого, занятия насыщаются заданиями, через выполнение которых, взаимодействие в группе становится теплым, принимающим каждого участника. Это принципиальное условие организации группового социально-психологического консультирования.

Итоговыми эффектами социально-психологического консультирования на уровне участников группы можно назвать следующие:

- усиление самопринятия, самоуважения, доверия к себе,
- обнаружение альтернативных путей решения коммуникативных проблем,
- усиление самоуправления, ответственности перед собой и другими,
- осознание возможности выбора,
- освоение более эффективных социальных навыков,
- становление большей чувствительности к нуждам других,
- формирование оптимистического мировоззрения,

Итоговыми эффектами социально-психологического консультирования на уровне группы в целом можно назвать следующие:

- усиление взаимоприятия, взаимоуважения, доверия к группе,
- повышения сплоченности группы,
- повышения стремления к взаимной поддержке,
- повышение уровня самораскрытия,
- повышение учебной или трудовой мотивации.

Важным аспектом организации группового социально-психологического консультирования является учет мультикультурального контекста, что особенно важно для многокультурной России. Для нас это требует внимания к двум задачам:

- применение и модификация теорий, на которые опирается консультирование, описывающих реальные российские проблемы,
- использование методов, сфокусированных на культурных универсалиях, а не отличиях.

Как решаются эти задачи, будет представлено в последующих главах.

# Глава 1.

## Наличие позитивного внушения как необходимый аспект группового социально- психологического консультирования

Реальная российская проблема, которая негативно сказывается и на коммуникативной сфере человека и на его жизни в целом, широкое распространение негативного социального внушения.

*«Ты выходишь утром из дома и слышишь, как соседки-старушки обсуждают подорожание лекарств. В автобусе двое – явно муж с женой громко ругают правительство. Ты пытаешься отвлечься, включаешь новости на телефоне «Обвалился угол дома», «Произошла перестрелка между неизвестными», «Предотвращен террористический акт», «Подростки напали на сверстника». Новости не добавляют радости.*

*На работе шеф недоволен кем-то из сотрудников. Те тихо жалуются на него в буфете. Шефа можно понять, но и сотрудников жалко. Наверное, можно расслабиться только вечером дома у телевизора. Вот оно прекрасное зрелище – две красивые женщины. Но, увы, они говорят о проблемах с мужским здоровьем и предлагают его полечить».*

Получается, что человек постоянно находится в негативной информационной среде и чаще всего не задумывается над тем, как она на него влияет, и какое внушающее действие оказывает.

Понятие негативного социального внушения было введено Бехтеревым В.М., который придавал ему очень большое значение. Приведем его слова по этому поводу.

В настоящую пору так много вообще говорят о физической заразе при посредстве «живого контактия» (*contagium vivum*) или т. н. микробов, что, на мой взгляд, нелишне вспомнить и о «психическом контакте» («*contagium psychicum*»), приводящем к психической заразе, микробы которой хотя и не видимы под микроскопом, но тем не менее подобно настоящим физическим микробам действуют везде и всюду». Они передаются через слова, жесты и движения окружающих лиц, через книги, газеты. Таким образом, как утверждал Бехтерев, где бы мы ни находились, в окружающем нас обществе мы подвергаемся действию психических микробов и, следовательно, находимся в опасности быть психически зараженными. Под действием психических микробов он понимал внушение человеку негативных чувств и мыслей- тревоги, различного рода страхов, депрессии и агрессии.

Бехтерев В.М. понимал внушение шире, чем внушение, наведенное в гипнозе. По его мнению, внушение – один из способов воздействия одного человека на другого, которое осуществляется в любой социальной среде. Особенность его состоит в том, что *она осуществляется не-*

заметно для человека и воспринимается им пассивно без участия внимания, без размышлений и осмыслений. Усиливает внушающий эффект ситуации, в которых чувства преобладают над разумом. Имеется в виду, что сильные эмоции усиливают внушающий эффект. Также эффекту внушения способствует скопление людей в больших группах, что способствует их эмоциональному заражению.

Таким образом, внушение представляет собою непосредственное «прививание» тех или других психических состояний от одного лица к другому или к группе людей

По мнению Бехтерева В.М. психический микроб в известных случаях оказывается не менее губительным, нежели физический микроб, И если бы можно было сосчитать те жертвы, которые прямо или косвенно обязаны влиянию этого психического микроба, то вряд ли число их оказалось бы меньшим, нежели число жертв, уносимых физическим микробом во время сильных эпидемий.

Как осуществляется негативное социальное внушение. Можно выделить три основных способа.

Первый – это прямое внушение, которое присутствует в обыденной жизни людей, причем осуществляемое с благими намерениями. Так, к примеру, ребенок с малых лет слышит в семье «Осторожнее ходи, а то упадешь». «Не поднимай с пола, а то заболеешь». Поскольку негативная лексика « упадешь, заболеешь», обладает большой энергетикой, ребенок слышит именно ее и ожидает от своей жизни падений и болезней.

Как уже говорилось, эффекту внушения содействуют эмоционально значимые ситуации. К примеру, для младшего школьника такой становится появление отметок в начале второго класса. И здесь он часто слышит такие фразы « Будешь плохо учиться, станешь дворником. И жизнь твоя, когда вырастешь не будет счастливой». В этой ситуации тревога, внушенная ему взрослыми может зашкаливать. И мы не раз наблюдали появление в это время у детей невротических симптомов – кашля, запинки в речи или каких-либо других.

Внушение, произведенное в детстве обладает большой силой и его последствия могут сохраниться на долгие годы. «Кому ты такая будешь нужна, тебя никто замуж не возьмет»,- вспоминает мамы слова взрослая женщина, которая, конечно же, испытывает трудности во взаимоотношениях с мужчинами.

Второй путь – это внушающее воздействие негативной информации.

Получая тем или иным способом сильно эмоционально окрашенную негативную информацию, человек бессознательно примеряет ее на себя. И после нескольких таких «примерок» она присваивается им, причем незаметно от него самого. К примеру, прочитав несколько статей про ошибки врачей, человек перестает им доверять и в худшем случае *вообще перестает* к ним обращаться. А прослушав передачу про болезнь, начинает срочно искать симптомы у себя. И, как правило, находит их.



Другой способ связан с так называемой негативной лексикой. Когда мы слышим или произносим то или иное слово, автоматически вспоминается пласт событий с ним связанный. Например, слово больница заставляет человека вспомнить весь свой опыт, связанный с больницами. Но не только ментальный опыт, но и эмоциональный. Получается, что негативные чувства из прошлого, возвращаются в сегодняшнюю жизнь человека, заставляя его страдать без имеющихся для этого причин. Вспоминается, как во время одного из экономических кризисов в СМИ постоянно звучала такая фраза «Голода не будет». И услышав слово «голод» все запасались сумками и бежали в ближайший магазин.

Помимо словесного внушения нужно отметить такой способ как эмоциональное заражение. Имеется в виду, к примеру, что в группе с депрессивным настроением трудно будет поддерживать настроение нормальное.

Думается, что настоящее время по сравнению с тем, когда жил Бехтерев В.М., обладает много большей внушающей силой. В связи с этим можно вспомнить рекламу лекарств, которые именно на этом эффекте и основано. Внушить страх болезни, чтобы лекарство купили. Интересно, что все рекламы используют яркие эмоциональные образы, усиливающие эффект внушения.

На что влияет наличие столь огромного социального внушения в современном мире? Прежде всего, на ухудшение состояния здоровья людей, вызванного нарушением их эмоциональной жизни. Действительно, врачи сегодня констатируют рост психосоматических заболеваний – тех, в основе которых лежат психологические факторы.

Возьмем книгу детского педиатра Брызгунова И.П. «Психосоматика у детей» и прочитаю фрагменты ее оглавления «Бронхиальная астма, энурез, артериальная гипертензия, синдром дефицита внимания, ожирение, боли в животе психогенного происхождения».

А есть ли психосоматика у взрослых? Да, только спектр ее существенно расширяется.

Близорукость, ангина, аллергия, бронхит, варикоз, гастрит, диабет, мигрень, дерматит, расстройства сна....

И главная беда в том, что чаще всего лечение психосоматических заболеваний происходит только медикаментозно без установления психологических трудностей.

Раскроем книгу В.Д. Тополянского, М.В. Струковской «Психосоматические расстройства». Там приводятся такие данные. 150 больных до начала психологического лечения получили 496 курсов консервативной терапии, 811 ненужных терапевтических вмешательств, 244 бесполезные операции. Они считают, что 30 % больных, обращающихся с соматическими жалобами в поликлиники, составляют практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в коррекции эмоционального состояния.

О.В. Бухтояров и А.Е. Архангельский – врачи-практики распространили психосоматический подход на развитие злокачественных опухолей. Они признавали, что связи между психологическими факторами и возникновением злокачественных опухолей сложны и во многом малопонятны. Но полагали, что посредником между ними является психо-нейро-эндокринно-иммунная ось, которая является предметом изучения психонейроиммунологии. Полученные в свете этой науки исследования доказали взаимосвязь психического состояния человека и его иммунной системы. Из этого следует, что стресс будет приводить к иммунной депрессии и «прокладывать дорогу» иммунозависимым заболеваниям, в том числе и раку.

О.В. Бухтояров и А.Е. Архангельский также рассматривают вопрос о возможности психогенной смерти и в связи с этим приводят такой пример. Одного мужчину случайно закрыли в вагоне-холодильнике, который не был включен. Соответственно температура в нем не была слишком низкой – плюс 10 градусов. Несмотря на это, мужчину нашли замерзшим насмерть, когда вагон открыли.

Ян Мак-Дермот и Дж.О Коннор приводят интересные данные об эксперименте с плацебо-нейтральных таблетках, которые при наличии негативного внушения приводят к физиологическим изменениям. Известно, что химиотерапия приводит к выпадению волос. 100 пациентам дали нейтральные таблетки, не содержащие химии, однако они все потеряли волосы, поскольку считали, что должны их потерять.

Ян Мак-Дермот и Дж.О Коннор описывают реальный случай, в котором случайно организованное негативное внушение привело к проблемам со здоровьем. Во время футбольного в Монтерей-парке (штат Калифорния) четыре человека заболели без всяких видимых на то причин. Присутствовавший при этом доктор обнаружил, что все они пили слабоалкогольный напиток, приобретенный в автомате рядом с трибунами. На всякий случай было сделано громкое объявление о возможной опасности. Это привело к катастрофическим последствиям.

Люди стали падать в обморок и проявлять признаки болезни. Многие ушли со стадиона. Около 200 человек оказались в таком состоянии, что не могли двигаться, и пришлось вызывать машины скорой помощи из пяти госпиталей. Изучение этого случая показало, что автоматы были ни при чем. Когда эта новость была объявлена, люди стали волшебным образом выздоравливать.

Только ли к проблемам со здоровьем может привести негативное социальное внушение?

Трудная контрольная работа по математике. Вася старательно пыхтит над задачей. Коля грустно ковыряет в носу «Все равно не получится»

Трудно складываются отношения с ребятами. Лена пытается хоть с кем-нибудь подружиться. Катя уходит в сторону, а вечером жалуется маме «Не хочу идти в эту школу»

Трудно догнать класс после болезни. Вика просит дополнительное задание, что-то списывает в тетрадах ребят. Витя медленно выводит на листике «Я тупой»

Кто более успешен сейчас? Кто будет более успешным потом?

Конечно тот, который в трудной ситуации верит в возможность успеха и поэтому действует, пытается ее изменить. Вася, Лена, Вика. Таких обычно называют оптимистами. Их жизненный локатор направлен на удачу, и он ловит именно ее.

А Колю, Катю и Витю мы назовем пессимистами. Им кажется, что у них нет сил добиться успеха, будущее их огорчает и страшит. Жизненный локатор включен на неудачи, которые не заставят себя ждать.

Рассмотрим, как социальное внушение влияет на формирование таких устойчивых личностных характеристик как оптимизм и пессимизм.

В их изучении можно выделить два основных подхода Ч. Карвер, М. Шейер и др. и М. Селигман, К. Петерсон. Они несколько различаются. Но целом же с их позиций можно рассматривать оптимизм как ожидание хороших результатов при столкновении с проблемами в важных для человека сферах жизни. Пессимизм – соответственно – как ожидание прежде всего негативных событий. Понятно, что на формирование большинства личностных характеристик человека влияют различные факторы – биологические, психологические и социально-культурные. Именно к социально-культурным можно отнести негативное социальное внушение, которым, как уже говорилось пронизано современное общество.

Мы проводили небольшое исследование среди подростков одной достаточно хорошей московской школы. Оказалось, что 30 % из них – глубокие пессимисты 40 % имеет к этому некоторую склонность. Может быть именно поэтому в последнее время приобретают все большую популярность различные социальные группы суициальной направленности.

Думается, что среди взрослых эта позиция выражена острее. Ведь они ежедневно подвергаются массивной атаке СМИ, которые формируют у них страх будущего – основу пессимизма.

На что влияет наличие у человека этих характеристик?

Как считают многие исследователи, прежде всего также на его здоровье.

Хочется познакомить с результатами любопытных экспериментов. Мартин Зелигман описывает исследование, проведенное по программе Фонда Гранта. Среди выпускников Гарварда в 40–50 годы были выявлены люди здоровые, интеллектуально одаренные. За ними в течение более 50 лет осуществлялось наблюдение. Оказалось, что до 45 лет оптимизм практически не влиял на здоровье. Однако в среднем возрасте пессимисты начинали болеть чаще, чем оптимисты. А в 60 лет уровень их здоровья был намного хуже.

Помимо здоровья оптимизм существенно влияет на качество обучения. Приведу результаты эксперимента, который проводился со

студентами Пенсильванского университета. Оказалось, что качество обучения их на первых курсах более коррелирует с уровнем оптимизма студентов, чем с аттестатом их зрелости за школу, т.е. с уровнем первоначальных знаний.

Опишем другой эксперимент, которые проводились с 4 классниками. Им, предварительно продиагностировав на оптимизм и пессимизм, предлагалась серия неразрешимых задач, т.е. они ставились в ситуацию неудачи в учении. А после этого давалась серия задач, которые имели решение. Стратегия решения задач в первой серии у пессимистов деградировала до уровня 1 класса. А приступая ко второй серии задач, они считали, что смогут решить только 50 % задач. Оптимисты же верили, что решат 90 %. Понятно, что оптимисты намного лучше справлялись с задачами второй серии, чем пессимисты.

Можно сделать вывод о том, что оптимисты более активны в достижении целей, легче справляются с неудачами. Быстрее находят новые способы решения проблем. Пессимисты же обладают полярными качествами.

Можно вспомнить рассказ известного психолога В.Франкла о его жизни в немецком концентрационном лагере. В.Франкл утверждал, что вера в будущее, возможность мысленно увидеть свое завтра помогали людям выживать в нечеловеческих условиях и помогать друг другу.

Получается, что оптимизм напрямую связан со стрессоустойчивостью человека.

Метафорически оптимизм – пессимизм описан в сказке А.Пантелеева про двух лягушек, которые попали в крынку с молоком. Ведь именно та, которая верила, что выпрыгнет, продолжала шевелить лапками, сбила кусочек масла. И получила свободу. А другая – просто утонула.

Подведем итог нашего обсуждения влияния негативного социального внушения на жизнь человека.

В этих условиях он чаще болеет и труднее выздоравливает.

Становится менее стрессоустойчивым. Чаще всего он сгибается под действием трудных ситуаций, не ищет способов их преодоления.

Не умеет ставить позитивные жизненные цели, поскольку не верит в успешность их реализации. Можно сказать, что качество жизни его сильно снижается.

Но что делать в такой ситуации? Негативное социальное внушение – часть нашей жизни. Его нельзя просто так взять и выключить.

Мы полагаем, что необходимо искать способы позитивного внушения тех аспектов жизни, которые хотелось бы иметь. Приведем примеры того, как позитивное внушение использовалось в разных целях.

Так врачи О.В. Бухтояров и А.Е. Архангельский разработали модель гипносуггестивной терапии онкологических больных, сутью которой являлось внушение им так называемой доминанты здоровья. С помощью многочисленных исследований они показали, что изменение в эмоци-

ональном состоянии больных, ориентация их на позитивное будущее позволяет добиться повышения выживаемости и качества жизни людей даже при 3–4 стадиях рака

Г.С. Кочарян, А.С. Кочарян проводят подробный обзор исследований, посвященных гипносуггестивному лечению сексуальных расстройств. В частности, описывают использование гипнопрограммирования при расстройствах эрекции, обусловленных синдромом тревожного ожидания неудачи. В этом случае больному внушается та или иная позитивная программа.

Более сложным методом является гипносуггестивное моделирование, когда у пациента вызываются те психофизиологические реакции, как при естественном половой акте. В целом же, как утверждают Г.С. Кочарян, А.С.Кочарян использование гипносуггестии при сексуальных нарушениях считается весьма эффективным.

В.Т. Кондрашенко приводит достаточно широкий список заболеваний, когда показана гипносуггестия. Это гипертония, астма, язвенная болезнь, аллергии, нарушения сердечного ритма, тревога и депрессия при инфаркте) заболевания кожи (экзема, псориаз, лишай, кожный зуд и т.д; лечение обширных ожогов.

Внушение может осуществляться и без гипноза. Ян Мак-Дермот и Дж.О Коннор описывали действие позитивно заряженное плацебо. В связи с этим они утверждают, что плацебо может эффективно снижать боль.

По их данным уменьшение боли с помощью плацебо составило 55 % того уменьшения, которого можно добиться с помощью морфия.

А эффективность плацебо при лечении депрессии составляет 59 % эффективности психотропных лекарств.

Они же утверждают, что эффект плацебо может проявляться даже тогда, когда пациенты знают, что принимают не лекарство. В связи с этим описывают исследование 15 пациентов, проходивших амбулаторное лечение патологического тревожного состояния. Им давали сахарные пилюли и открыто говорили об этом. Но добавляли, что многим такое лечение помогает. Через неделю 14 человек сообщили об улучшении состояния. Шестеро подозревали, что в таблетках содержались активные составляющие.

Итак, позитивное внушение можно использовать для улучшения здоровья.

*Некоторые считают*, что его возможности намного шире. Так шотландский ученый Д.Макколл считает, что овладев позитивным самогипнозом, человек может не только лучше себя чувствовать, но и качественно изменить свою жизнь. В том числе добиться профессионального успеха, повысить уровень благосостояния, улучшить семейные и социальные взаимоотношения.

Д.Чопра полагает, что с помощью позитивного внушения можно влиять на старение человека. В связи с этим описывает любопытный

эксперимент. Испытуемых старше 75 лет на неделю помещали в загородный коттедж, в котором создавали условия двадцатилетней давности. Мебель в коттедже, журналы, музыка как бы смещали людей на 20 лет назад. Люди должны были общаться друг с другом на темы 20 летней давности. Результаты эксперимента были удивительными. У людей не только улучшилась память и активность в целом, но улучшилась гибкость суставов, увеличилась мускульная сила, обострились зрение и слух. Получается, что люди психологически отправились на 20 лет назад, и их тела последовали за ними.

Д. Чопра говорит о том, что нормальное старение сегодня – это сочетание ненормальных убеждений. На нашем языке можно сказать, что оно является следствием негативного социального внушения представления о старости как времени болезней и одиночества. С этим можно согласиться. Много раз я в студенческой аудитории наблюдала такой эффект. Когда я просила подумать о счастливой жизни в старости, все студенты растерянно улыбались. Когда я произносила слова «сексуальная жизнь старости», они от смеха падали со стульев.

Л. Грэхорн не говорит о внушении, но о его следствиях, когда описывает свой закон «Подобное притягивает подобное» Суть его состоит в том, что позитивное эмоциональное состояние привлекает в жизнь человека соответствующие события. Поэтому желая изменить свою жизнь, необходимо тем или иным способом воздействовать на свой эмоциональный мир.

Но человеку чаще всего трудно в одиночку справиться с собой. Тем более, что большинство не знает о явлении негативного социального внушения, не отслеживает его последствия. Им требуется помощь извне, направленная на внушение позитивных эмоций, идей, целей и позитивного представления и о будущем. Это наполнит их оптимизмом, заставит активизировать свои потенциальные возможности, привлечь к достижению желаемого помощников из своего окружения.

Итак, внушение людям позитивного восприятия различных аспектов своей жизни (здоровья, успехов, материального благосостояния и др.) является главной задачей предлагаемого нами подхода.

Поскольку большинство практических психологов, как и мы сами не владеют гипноуггестивными умениями, необходимо искать другие способы достижения эффекта внушения. О том, как это можно сделать без гипноуггестии будет рассказано в следующих главах.

Встает вопрос, что необходимо внушать человеку. На наш взгляд это

- наличие позитивного будущего,
- наличие ресурсов для решения трудной ситуации,
- возможности человека сделать правильный выбор ,
- возможности изменить трудную ситуацию и использовать ее как опыт.

## **Глава 2.**

### **Необходимость создания условий для формирования уверенного поведения в групповом социально-психологическом консультировании**

Следующая общероссийская проблема, негативно влияющая и на коммуникацию и на жизнь человека в целом, это широкая распространенность неуверенности в себе у людей разного возраста.

Поэтому начнем с обсуждения уверенности в себе в отечественной и зарубежной литературе

Феномен уверенности долгое время находится в центре внимания отечественных и зарубежных психологов.

Анализ настоящего состояния проблемы уверенности в психологии показывает, что несмотря на огромное количество работ посвященных анализу уверенности, в психологической науке до сих пор нет однозначного понятия термина уверенности как феномена личности.

В первую очередь это обусловлено сложностью и многогранностью феномена, а также попытка раскрыть понятие уверенности через другие понятия: смелость, застенчивость, воля, самооценка. Из этого вытекает свободная интерпретация термина уверенности различными авторами. Мы можем увидеть, что «уверенность» может трактоваться как мера поведения, вероятностная характеристика, при оценивании деятельности человека, выражение черты характера человека, а также состояние, возникающее при оценке результата своих действий при формировании самооценки своих возможностей. Уверенность может трактоваться как «установка», уверенность-особенность нервной системы, стратегия собственных действий и так далее.

Также существует огромное количество трактовок уверенности в психологических словарях: «уверенность – это доверие, убежденность в том, что кому-то можно доверять». В психолого-педагогическом словаре уверенность это «чувство отсутствия сомнений, основанное на знаниях и опыте» и там же «уверенность – положительное свойство личности, формируемое в процессе профессионального обучения и воспитания».

Исходя из вышеописанного, мы можем сделать вывод, что не существует точного определения понятия уверенности, что затрудняет изучение данного феномена, поэтому мы будем рассматривать феномен уверенности с разных позиций как состояние и личностную характеристику.

Впервые термин уверенности в себе был употреблен в бихевиоральной концепции и там же были описаны его основные структурно-содержательные характеристики (Э.Селигман, А.Бандура, А.Лазарус, А.Сальтер и др.).

В рамках бихевиорального подхода А.Сальтером была выдвинута гипотеза о том, что неуверенная личность не способна к открытости и спонтанности при выражении своих чувств, желаний, потребностей и в процессе самореализации ощущает трудности в связи с преобладаниями процессов торможения над процессами возбуждения в нервной системе.

Представители бихевиористов рассматривают три типа проявлений уверенности в себе:

- 1) Проявление отрицательных эмоций;
- 2) Выражение позитивных чувств;
- 3) Способность отказать в просьбе.

Описывая данный феномен А.Лазарус выделил еще четыре фактора:

- 1) Умение сказать «нет»;
- 2) Умение призвать при необходимости на помощь, а также обратиться с просьбой;
- 3) Умение выражать позитивные-негативные чувства и эмоции;
- 4) Умение инициировать общение (в данной концепции под этим подразумевается способность начинать, продолжать и заканчивать беседу.).

Таким образом, бихевиористы пришли к выводу, что в случае если один или несколько выше перечисленных умений были неразвиты или отсутствуют, то это приводит к понижению уверенности к себе, следовательно для того чтобы снять или уменьшить барьеры, мешающие индивиду быть уверенным в себе, нужно обучить его навыкам уверенного поведения либо провести тренинг на уверенность.

В работах В.Г.Ромека уверенность подразумевается, как личностная характеристика, в отличие от бихевиористов, он выдвинул предположение, что люди, которые менее уверены в себе имеют необходимые навыки, но тем не менее просто не пользуются ими по различным соображениям. Так уверенность – это определенный набор навыков в зависимости от культуры, который позволяет человеку самореализоваться именно в этой определенной социальной среде.

С одной стороны, личный набор навыков зависит от общественного представления о том, какие навыки необходимы уверенному человеку, а с другой стороны – это личный поведенческий репертуар, и образуется при пересечении этих представлений.

В качестве основы уверенности выступает стабильное позитивное отношение индивида к собственным навыкам, знаниям и навыкам и способностям которые проявляются при нахождении индивида в социальной ситуации, предполагающей его личное участие.

В своей концепции В.Г.Ромек рассматривает уверенность через три составляющие:

- 1) Уверенность в себе
- 2) Социальная смелость
- 3) Инициатива в социальных контактах



Социальная смелость – это обратный полюс социальных страхов, выражающийся в позитивной форме и сопровождающий любые контакты, являющийся эмоциональным компонентом уверенности в себе. Инициатива в социальных контактах – это готовность ко взаимодействию с социумом.

Таким образом, термин уверенности по Ромеку рассматривается как качество индивида, в основе которого находится положительная оценка собственных способностей, навыков которых достаточно для достижения важных целей и удовлетворения потребностей индивида.

Следовательно, для достижения уверенности в себе не столь важен объективный успех в жизни (социальное положение, деньги, власть и т.д.), сколько субъективный успех и позитивная оценка результата своих действий самим собой и значимыми людьми. Положительные оценки наличия, эффективности и качества собственных способностей и навыков определяют смелость при постановке целей и задач, а также инициативу, с которой индивид начинает их исполнение. (Ромек)

При рассмотрении исследований «Я-концепции» мы можем увидеть феномены которые затрагивают тему уверенности в себе. Так согласно данной концепции выделяется три аспекта уверенности:

- 1) самосоответствие (или соответствие качеств и способностей субъекта его целям и мотивам по В.В. Столину, а также соответствие «Я»-реального и «Я»-идеального по К. Роджерсу);
- 2) внутреннее согласие и интеграция элементов «Я»-концепции, ощущение постоянного единства собственного «Я»;
- 3) оценка уровня собственных способностей по сравнению с остальными людьми.

Соответственно, совсем не каждая, а только очень специфическая и определенная «Я»-концепция способна воспроизвести чувство уверенности в себе. Когда концепция представлений человека о себе имеет отчетливую иерархию, высокую интеграцию, когда в ней нет внутренних и внешних противоречий, – тогда зарождается уверенность, являющаяся качеством целостной личности.

В том или другом проявлении проблему уверенности в себе можно выявить почти в любой психологической теории, связанной с психологией личности. Понятие «уверенность» имеется в большей части языков мира, причем в кое-каких из них даже бывает несколько слов для обозначения данного качества индивида. Однако, в качестве психологического понятия «уверенность в себе» появилось в учебниках по психологии относительно недавно, когда появилась необходимость решать задачи по психокоррекции и психотерапии.

Как в обычных больницах, так и в клиниках неврозов, до экспериментального изучения уверенности в себе в психологии имела место практика так называемого «тренинга уверенности». Данный факт

подтверждает интерес психологов к проблемам уверенности в себе. Терапевты и психологи в ходе своей практики получили результаты, подтверждающие то, что большое количество пациентов (особенно с заболеваниями сердечно-сосудистой системы) в той или иной степени страдают от неуверенности в себе, своем будущем, одиночества и скванности. (Ромек)

Специалисты пробовали найти причины неуверенности в себе и обнаружить пути лечения и ослабления ее влияния. Первым, кто начал заниматься этой проблемой всерьёз, стал Андре Сальтер. Он выделил и описал шесть характеристик уверенного в себе, здорового индивида;

- 1) Эмоциональная речь. Это обозначает открытое, подлинное и спонтанное выражение в речи всех испытываемых в данный момент чувств;
- 2) Экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи. Это обозначает четкое проявление чувств в невербальных сигналах, а также соответствие между невербальным поведением и вербальным (словами);
- 3) Способность противостоять и атаковать. Проявляются в честном и прямом выражении собственной точки зрения, не глядя на окружающих.
- 4) Частое использование местоимения «Я». Уверенные в себе люди не стремятся прятаться за неопределенными выражениями;
- 5) Позитивная реакция на похвалу в свой адрес. Таким людям не присуща недооценка своих качеств и сил;
- 6) Умение импровизировать – то есть спонтанное проявление своих чувств и потребностей (Сальтер).

Еще одним из наиболее часто употребляемых определений понятия «уверенности в себе» является определение Риты и Роджера Ульрих, которое включает ключевые когнитивные, эмоциональные и поведенческие характеристики уверенного в себе человека. Итак, уверенность в себе – способность личности предъявить запросы и требования при взаимодействии со своим окружением в социуме, а также добиться их реализации. Помимо того, к уверенности в себе относят умение разрешить себе иметь требования и запросы (т.е. установки, касающиеся лично индивида), решаться их проявить (заторможенность и социальный страх) и обладать навыками их реализации (т.е. социальные навыки).

Райнер Зигмунд обозначает основополагающую роль самооценок в поведении уверенного человека. Он показывает, что социальный страх в установленных обстоятельствах активизирует определенные негативные словесные проявления (например: «Это выше моих сил» или «Я с этим не справлюсь»). Внимание сосредоточивается на подобных устаюнках и затормаживает уверенное поведение. В связи с этим возникает закрепляющееся переживание неуспеха. В случае недостатка инструментальных навыков, отрицательный практический опыт, понижая доверие личности к себе, проявляет неуверенность в ее поведении.

Кроме того, предыдущий опыт определяет способ оценки себя. Неуверенность в себе появляется как результат негативных оценок, в связи с чем свои собственные достижения недооцениваются по сравнению с другими людьми. В итоге человек начинает постоянно негативно оценивать себя, свои цели, способности и достижения. Неуверенность в себе также характеризуется незаконченными планами действий, не совсем понятными формулировками намерений и отрицательной оценкой итогов деятельности, которые приводят к появлению негативных стереотипов поведения. Итак, по мнению Зигмунда, установки по отношению к собственной личности, самооценка человека и самовербализация значительно влияют на поведение индивида, а также формируют тип уверенного либо неуверенного поведения. (Ромек)

Таким образом, уверенность в себе рассматривалась при помощи описания разнообразных явлений психики. Это и принятие самого себя, и способность самовыражению, и постоянная высокая самооценка. В качестве основы уверенности выступает самостоятельно выработанное стабильное положительное отношение человека к своим способностям, умениям и навыкам.

Итак, мы рассмотрели различные подходы к определению понятия «уверенность»; рассмотрели два ее направления – уверенность в себе и уверенность в достоверности собственных суждений; изучили феномен «уверенности в себе» с точки зрения «Я»-концепции. Мы рассмотрели различные проявления уверенности в поведении индивида, а также условия её формирования. Изучили подробно 3 компонента уверенности по Ромеку: общую уверенность в себе, социальную смелость и инициативу в социальных контактах.

Основу формирования механизмов уверенности составляют «Я-схемы», процессы воспитания и научения, свойства нервной системы. Уверенность психологическая характеристика, которая отражает отношение субъекта к неопределенности. Уверенность как полифункциональный конструкт рассматривается, и как свойство личности, и как состояние.

Также в отечественной психологии состояние уверенности рассматривается в контексте осуществления деятельности. Так в своих работах Абульханова-Славская рассматривает влияние личности и ситуации на уверенность, соответственно уверенность может рассматриваться как личностная черта и уверенность в себе и своих силах при решении разных когнитивных уровней.

Нужно отметить, что понятие уверенности тесно связано с навыками коммуникации, чем меньше уверенность, тем больше стремление к социальным контактам через интернет, а не лично. В данной работе мы будем рассматривать и теорию самоэффективности, допустим, если человек не верит в свою привлекательность для окружающих его людей, тогда его самоэффективность в сфере знакомства низка, так как он бу-

дет транслировать свои ощущения в мир, тем самым испортив настроение не только себе, но и людям, которые настроены положительно по отношению к нему. Попытка знакомства с кем-то интересным для этого индивидуума с большой вероятностью потерпит крах, соответственно он будет вынужден общаться с другими посредством социальных сетей.

#### *Уверенность в себе и самоэффективность*

Теория самоэффективности впервые была озвучена в работах А.Бандуры в ряде проведенных им исследований, в своих исследованиях он отметил, что одной из причин нарушения поведения индивида может являться отсутствие веры в то, что его действия будут эффективны.

В данной теории мы можем рассмотреть параллель с концепцией М.Селигмана, где он говорит о выученной беспомощности и Дж.Роттера о локусе контроля.

Способность индивида верить своим силам и находить выход из сложной жизненной ситуации, где ему необходимо продемонстрировать свое необходимое поведение является самоэффективностью. Оценка себя и своей поведенческой компетентности будет являться собственной эффективностью.

Причиной многих психических заболеваний является недостаток доверия индивида к своим поведенческим способностям и способностям переживания, так как возможно индивид неправильно оценивает или недооценивает себя и свои возможности.

Так как в большинстве своем для достижения успеха в той или иной сфере нам недостаточно только личностных навыков, все зависит во многом от факторов от времени и места, и окружения. Для психического здоровья и хорошего самочувствия важны не только объективные результаты сами по себе, но и их интерпретация конкретным человеком и ожидания успеха, положительных результатов собственных действий.

Исходя из этого, А.Бандура выдвинул гипотезу: когнитивное по природе оживание индивида в отношении своей собственной эффективности будет влиять на самомотивированное поведение личности. К примеру, будет ли стрессовая ситуация стимулировать человека пытаться овладения ею, насколько это будут интенсивные попытки и как долго они будут продолжаться. Эта же самоэффективность может влиять и на последствия поведения.

Допустим, если человек не верит в свою привлекательность для окружающих его людей, особенно, для противоположного пола и его самоэффективность в сфере знакомства низка, то он будет транслировать данное самоощущение в мир, тем самым испортив настроение не только себе, но и, благожелательно настроенным по отношению к нему людям. Тогда любая попытка знакомства с кем-либо интересным для индивида заранее будет определена на неудачу и потерпит крах, вслед-

стве чего у индивида закрепиться отрицательный результат, который еще больше снизит самооффективность индивида.

Когда уровень самооффективности у индивида высокий, то большие его попытки завести новые знакомства будут иметь успех и получат развитие, что еще больше укрепит веру себя и свои собственные силы и ддя будущего закрепиться положительный опыт.

В своей теории ожиданий Бандура выделяет два ожидания – (1) ожидание эффективности и (2) ожидание результатов. В случае ожидания результатов индивид ждет, что определенное поведение принесет ему желаемый результат. А способность индивида оценивать себя и свое поведение которое он применяет для получения результата является ожиданием эффективности, здесь имеется ввиду в какой степени человек в состоянии вести себя определенным образом для получения необходимого результата. Различие между результатами и эффективностью в том, что индивид может ожидать, что некоторая реакция имеет большой шанс получить желательный результат, но не верить в то, что конкретно он в состоянии произвести это поведение.

Все выше сказанное: степень, обобщенность и сила самооффективности оказывает большое влияние на человеческое поведение. Самооффективность воздействует на выбор поведенческих альтернатив; тип, частоту и продолжительность попыток овладения трудной ситуацией; на поиск или избегание ситуаций определенного типа; атрибуцию успеха и неуспеха. Важным фактором является обратное влияние на самооффективность результатов действий, моделей, доступных наблюдению и т.д.

Факторы, влияющие на формирование самооффективности:

- 1) Наличие вариантов поведенческих навыков;
- 2) Физическое или символическое следование модели поведения, полученное опытным путем в процессе наблюдения за другими людьми;
- 3) Вербальное подкрепление или наказание высказываемое сторонними лицами;
- 4) Физическое, психологическое, эмоциональное состояние. Оценивая свои эмоциональные состояние такие, как страх, спокойствие, возбуждение в конфликтных ситуациях, человек оказывает влияние на оценку собственных поведенческих способностей.

Согласно теории А.Бандуры самооффективность – это переменная, по своей силе, обобщенности и степени, которая находится во взаимозависимости от актуальной ситуации и прежней истории развития личности.

В зависимости от того, как индивид оценивает и интегрирует свой полученный опыт, воспринимает себя и свое поведение, будет развиваться самооффективность. При наличии предыдущего отрицательного опыта поведения и результатов, самооффективность в этой сфере будет низка, так как индивид сконцентрирует все свое внимание на негативные результаты и ситуации, эти итоги и последствия будут лично

проинтерпретированы, снизив, в свою очередь, самоэффективность в последующих подобных ситуациях.

Теория А.Бандуры обоснована как теоретически, так и экспериментально. В ряде исследований были подтверждены следующие гипотезы:

1) Ожидания эффективности коррелируют на высоком уровне значимости с реальным поведением.

То есть индивид в основном воспроизводит ожидаемое от себя поведение, и получает именно те результаты, которые планирует. Ожидая получить отказ в ответ на просьбу, он саму просьбу выстроит так, что она планомерно приведет к отказу, и именно отказ окажется в фокусе его внимания.

2) Используя оценки ожиданий и уровень самоэффективности возможно достаточно точно предсказать реальное поведение индивида.

В разговоре с собеседником при анализе его речи можно предположить каким будет его поведение в различных ситуациях. В следствии если мы попытаемся изменить его ожидание, переведа его внимание на непривычные аспекты для него в его поведении, мы сможем изменить его поведение в целом.

Несмотря на то, что в исследовании А.Бандуры принимали участи только пациенты с классическими фобиями, на данный момент мы имеем много доказательств, говорящих об эффективности его теории. В первую очередь – самоэффективность, могут быть легко перенесены из области клинической терапии и терапии клинических фобий в сферу регуляции социального поведения. Причиной некоторых невротических нарушений, препятствием в формировании социальной компетентности и активности человека может быть отсутствие, либо недостаток самоэффективности.

Теория социального научения Альберта Бандуры нашла множество применений в поведенческой психотерапии. При рассмотрении его теории мы видим, что он говорил, что помимо врожденных форм поведения, индивид в течении времени приобретает новое поведение, не связанное с его врожденным, оно появляется с течением времени когда индивид копирует поведение значимых людей наблюдая за ними. Обусловливание само по себе не объясняет процесса обучения, оно лишь влияет на повторяемость того, что ранее выучивается в процессе обучения на моделях.

Кто же является теми «значимыми» людьми, первыми значимыми людьми в жизни индивида это его родители и семья, где формируется его поведенческие навыки, далее с ростом ребенка и при попадании им в коллектив сверстников: детские сады, школы, в его жизни появляются другие значимые люди, в общении с которым он продолжает впитывать все, что происходит вокруг него в его мире, копируя поведение одноклассников и учителей, героев телевизионных фильмов и передач. В

процессе роста, человек уже автоматически берет на заметку поведение руководителей и коллег, политических деятелей, партнеров, кумиров и других значимых для него людей.

Часто поведенческие особенности передаются ребенку неосознанно в процессе общения с ним родителей и учителей, так как это две особо значимых структуры в социальной жизни ребенка. Дальше эти поведенческие особенности усваиваются и начинают транслироваться индивидом, после чего такое поведение подхватывается одноклассниками и те реализуют усвоенные модели из фильмов и телепередач, фиксируют накопленный опыт в учебниках и книгах. Такой способ передачи поведенческих особенностей, носит постоянный характер и значительно экономит время человека. Однако, появления новых трендовых, «модных», наиболее часто встречающихся форм поведения, явно и очевидно способствуют изменению среды. К сожалению, часто, в механизмах обучения, основанных на моделях для подражания, отсутствуют значимые морально-этические нормы и границы.

В современном социуме значимая роль отведена Сми – телевидение, радио, интернет которые имеют значимую роль в формировании поведенческих навыков индивидов.

Чаще всего механизмы копирования используются в коммерческих и рекламных целях, реже – образовательных и терапевтических. Так как бюджеты коммерческой рекламной деятельности традиционно больше социальной, средства массовой информации, все чаще демонстрируют зрителям агрессивные и асоциальные модели поведения, сводя мировоззрение населения к массовым деструктивным стереотипам.

Механизмы обучения на моделях не имеют этического измерения и этический аспект задающийся подкреплением, следующий за демонстрацией выученного поведения, формирует у индивида асоциальную модель поведения и уверенности в себе. А.Бандура отмечал, что индивид, наблюдая за тем как другой получает положительное или отрицательное подкрепление, формирует свое представление о том или ином поведенческом сценарии и способен влиять на дальнейшую воспроизводимость усвоенных образцов поведения. Необходимость в дополнительных усилиях для копирования нового поведения обычно отсутствует, так как наблюдаемое поведение сохраняется в памяти человека быстро, тем самым формируя внутренний шаблон, который будет позже воспроизведен. Механизмы, отвечающие за воспроизведение, срабатывают автоматически, при этом не нуждаются в дополнительных стимулах. На то насколько часто будет воспроизводиться скопированное поведение будет влиять окружающая среда и ее влияние.

Обычно, наблюдая за поведением других, вслед за определенным поведением мы видим и последствия, которые возникают после. Человек делает для себя выводы из наблюдения за тем, какие последствия

приобретает поведение других. Последствия действий человека как и в случае подкрепления собственного поведения, так и в случае косвенного подкрепления имеет сходные результаты. Инстинкт подражания, подталкивающий к копированию поведения авторитетных людей в социуме в повседневной реальности и развлечениях, в той или иной степени имеется практически у всех высокоразвитых животных и человека.

Чаще всего примером для подражания становится поведение вызывающих доверие, значимых для общества круг лиц. В первую очередь важным и наиболее часто копируемым, формирующим основу социальных поведенческих норм становится поведение больших групп людей.

В процессе контроля выполнения поведенческих намерений человек постоянно сверяет их результаты с некоторыми эталонами, имеющими отношение как к цели поведения, так и к отдельным его процессуальным моментам.

Если человеку удается получить желаемый результат от своей деятельности, то он остается доволен и, как правило, сам себя хвалит, тем самым подкрепив свой успех и став еще немного увереннее в себе. В обратном случае – закрепится опыт неудачи и уровень уверенности в себе снизится.

У всех людей имеется способность к самооценке процесса и результатов своей деятельности. Баланс ситуативного самоподкрепления и самонаказания очень индивидуален, но от него в большой мере зависит энтузиазм, с которым человек возьмется за новые, более сложные поведенческие задачи или же продолжит заниматься уже освоенной деятельностью.

Еще одной возможностью терапевтической корректировки сценария поведения является наличие у людей воображения, мышления и речи. Поведение может быть описано словами, в форме вербальных инструкций, последствия также могут быть выражены в речи. Вербальная инструкция также может выполнять функцию модели для подражания. Учебники, книги, самоучители, инструкции и прочие руководства являются источником вербальных моделей, стереотипов и сценариев поведения для копирования.

Вербальные модели очень популярны в поведенческой психотерапии. Важно учитывать то, что для успешного практического применения выбранной вербальной модели необходимо не только представить ситуацию и последствия тех или иных предпринятых действий, но и реализовать ее на практике, положительно подкрепить.

Данный теоретический обзор позволит выйти на рекомендации к конструированию практических заданий для группового социально-психологического тренинга:

- 1) После выполнения каждым участником того или иного задания ведущему необходимо стимулировать групповой интерес к результа-



там этого задания. Групповой интерес интерпретируется участником как состояние публичной успешности, что приводит к повышению уверенности в себе.

- 2) Необходимо использовать такие задания, в которых каждый участник по очереди находится в центре группы, получит от них позитивную обратную связь и поверит в свою привлекательность для окружающих.

Пример такого задания

*«Предпоследняя буква – ресурс»*

*Ведущий говорит группе о том, что не все люди достаточно хорошо знают свои ресурсы, предлагает прямо сейчас их поискать. Для этого использовать предпоследнюю букву имени. В центре внимания обычно бывает первая или последняя буквы, а именно предпоследняя, которая не находится на поверхности таит знание о ресурсе человека.*

*Далее один из участников называет свое имя. Остальные придумывают его ресурсы, которые начинаются на предпоследнюю букву имени. Участник выбирает тот ресурс, который ему нравится. После этого группа хором произносит сочетание качества и ресурса, например, сила Вали, искренность Евгения, ласковость Оли.*

- 3) Поскольку человек ориентирован на подражание большой группе необходимо включать задания на взаимную поддержку участников друг друга.

Приведем пример такого задания

*«Переход по мосту»*

*Слово ведущего.*

*Мост будет символизировать эта веревка, которую мы разложим на полу. Проходить по мосту вы будете по одному и с завязанными глазами. Поскольку вредные чудовища будут мешать вам, они искривят ваш мост. Но вам будут помогать другие члены группы- давать указания, как идти, чтобы не соскользнуть с моста.*

*Ход проведения*

*Проход по мосту с завязанными глазами для большинства является довольно трудным. Теряется координация движений, у некоторых может закружиться голова. Поэтому рядом с водящим всегда должен идти человек, который не только дает ему указания, куда наступать, но и страхует его. После того, как человек проходит по мосту и открывает глаза, группа ему хлопает*

- 4) Поскольку оказываясь в поддерживающей позиции, участник особо чувствует свою силу, необходимо подробное обсуждение этого.
- 5) Поскольку уверенность в себе предполагает смелость в социальных контактах, необходимо давать задания, в которых социальное взаимодействие будет осуществляться в непривычных для человека формах.

Приведем пример такого задания

*«Метафорические карты»*

*Слово ведущего*

*На столе разложены метафорические карты с изображением различных деревьев. К ним можно подойти, рассмотреть их, а затем выбрать ту, которая отвечает вашему актуальному состоянию. После этого уже на своем месте нужно подумать, почему вы выбрали именно это дерево, и рассказать об этом группе.*

*Ход проведения*

*Участники встают со своих мест, подходят к столу, на котором разложены карты. Затем выбирают себе подходящую и садятся на свои места. В свободном порядке рассказывают о своем дереве группе. Может случиться, что кто-то захочет карту поменять*

- 6) Необходимо стимулировать участников к позитивным реакциям на похвалу в свой адрес.
- 7) Необходимо поощрять участников, если они скажут «нет» тому или иному упражнению и останутся наблюдателями.

### **Глава 3.**

## **Необходимость использовать работу с общекультурными символами в групповом социально-психологическом консультировании**

В современной России остро встает проблема недостаточного контакта человека со своей эмоциональной сферой. Решить ее можно с опорой на идеи, выдвинутые К.Юнгом, а точнее – о необходимости работы с символами.

Символ, согласно К.Юнгу, – знак, напоминающий о повторяющейся ситуации и вызывающий ту же реакцию, что и была прежде. Символы бывают индивидуальными и культурными, те, которыми люди долгое время пользовались для выражения так называемых вечных истин. Поэтому они считались сакральными. Эти символы прошли много преобразований и стали коллективными образами, при этом сохранили важное значение и большую энергию. Поэтому встреча с ними может вызвать у человека глубокую эмоциональную реакцию и заставить действовать так же, как действовали люди в подобных ситуациях ранее.

Как считал К.Юнг, символы, а также ритуалы были необходимы человеку для взаимодействия с коллективным бессознательным. Они были своеобразными плотинами, позволяющими человеку, с одной стороны получать из него опыт, с другой, – сохранять над ним контроль.

Современный человек лишен этого. И, по мнению К.Юнга, следствием этого является его рационализм, который отдал его на милость психической преисподни, лишил средств, с помощью которых сознание ассимилировало вклад бессознательного.

Другое следствие рационализма – потеря контакта с природой, в связи с чем ушла глубокая энергия, которую давала человеку эта связь.

Рассмотрим некоторые общекультурные сакральные символы, которые использовали в обрядности традиционных культур.

Одним из важнейших можно назвать хлеб. Достаточно часто эти обряды включали те или иные действия с хлебом как символом солнца и плодородия. Например, у поляков к свадьбе пекли обрядовый хлеб, который в некоторых районах Польши назывался «корова». Выпечка сопровождалась эротическими песнями, хлеб украшали элементами фаллического культа.

У аварцев жених обязательно отправлял невесте в качестве подарка хлеб (кудияб чед) в диаметре около метра. Пекли его в горячих углях очага, положив на огромную каменную плиту. В тесто добавляли кусочки сухой колбасы и орехи. Такой хлеб разрезали в доме невесты на кусочки и раздавали всем ее родственникам.

В Болгарии хлеб использовался при сговоре жениха и невесты: они разламывали его на две части, что символизировало обручение.

Во время мордовских свадеб родители жениха приносили с собой на предварительный сговор каравай хлеба (у мокши шумбра кши, у эрзи лувонь кши). Первую половину хлеба брали с собой родители жениха, вторую – родители невесты. Это означало, что сватовство состоялось и возврата не будет. Считают, что сосватанная половину отрезала от дома и семьи, и ее сердце к своим уже не пристанет. С этого момента девушка называлась «максанька» (у эрзи) – выданная.

Аналогична мишарская свадьба (татары-мишари), на которой основным элементом при предварительном сговоре тоже были не подарки, а хлеб. Подтверждением служит следующее: в мишарской свадьбе калым отдавали полностью в яраш туй (праздник в честь выкупа) или же часть – в день предварительного сговора, а остальную (большую) часть – в день яраш туй. Первую долю калыма отец жениха или тот, кто представлял его, клал на хлеб, принесенный родственниками жениха.

У мишарей и мордвы также бытовал обряд, когда несли хлеб в дом жениха перед отправкой свадебного поезда.

Иногда в свадебную символику включались игровые моменты. Так, в Костромской губернии на «сговорках» пекли пирог с начинкой из соломы и лучины, который подносили жениху с деревянным ножом. Жених должен был проявить находчивость и срезать корку.

В гуцульских селах после венчания молодожены разрывали калач. Считалось, что оторвавший большую часть будет более счастливым.

У мордовского народа на свадьбу пекли шумбра кши, входивший в приданое невесты, которое она забирала к мужу.

Нередко вместо хлеба использовались другие блюда из муки.

У южных кумыков было принято в потолок комнаты втыкать палку с надетым на нее чуреком и ватой.

В Швеции варили особую сладкую кашу из белой муки с добавлением корицы и миндаля. Остывшую кашу опрокидывали на блюдо и выносили гостям.

На даргинской свадьбе должна была быть каша из толокна.

В Греции в домах жениха и невесты собирались родственницы и пекли хлебы. В это время жених тайно посылал к невесте мальчика с небольшим количеством муки. Подружки заманивали невесту в угол и посыпали ей мукой. То же они делали с каждым проходящим в дом невесты родственником жениха. В тот же вечер жених посылал невесте пирог, который она должна была сломать.

В Древнем Китае при подготовке к свадьбе пекли круглые пшеничные или рисовые лепешки, которые семьи жениха и невесты раздавали родственникам и друзьям, что служило уведомлением о предстоящей свадьбе.

На марийской свадьбе, отведав хлеб с солью, жених становился между невестой и ее пожилым родственником, сидевшим вначале за столом. Чтобы не было порчи со стороны злых духов, подруга невесты должна была идти по следам невесты. После этого жениха с невестой отводили в специально отведенное для них место.

Во время осетинской использовался гуыдын – большой свадебный пирог, который пекли в доме невесты и привозили в дом жениха со свадебными дарами (хуын). По некоторым сведениям раньше его пекли вскладчину всем селом. Для этого существовали специальные большие печи. Начиняли пирог свежим сыром и курятиной. Гуыдын, таким образом, можно сравнить с русским курником – пресным свадебным пирогом, начиненным кашей и кусками мяса, — который первоначально начиняли, видимо, курятиной.

В некоторых случаях хлеб как символ солнца заменяла квашня.

Так, у поляков было принято сажать молодую на деревянную «дежу» для замешивания теста, чтобы ребенок потом рос, как тесто. Чешская и сербская невесты при облачении в свадебный наряд вставляли на квашню.

Символика хлеба использовалась не только в свадебных обрядах. В традиционной культуре существовало представление о том, что каждый человек имеет свою судьбу. В некоторых культурах считалось, что судьбой ребенок наделяется в первые дни после своего рождения особыми существами женского пола, из чего следовала необходимость каким-то образом умилостивить эти существа, и тем самым призвать позитивную судьбу. Для этого производились так называемые **обряды наделения долей**.

В Тверской губернии обряд назывался «Каша» и проводился как обед, в процессе которого едят кашу. При первой «Каше» все пили за здоровье новорожденного и «всех хрещонных»; при второй «Каше» отец втыкал все ложки в кашу и требовал выкуп за ложки. Повивальная бабка при этом просила денег на то, чтобы «помаслить кашу». Отцу давали ложку каши с солью, которую он съедал и подпрыгивал со словами: «Дай Бог, чтобы так нарожденный вспрыгивал». В Тульской губернии обязательными в этом обряде были две каши – гречневая и пшенная; там, как и в других местах, отцу подносили ложку соленой каши. Каждый из присутствовавших в ответ на угощение обязан был отдарить деньгами. Кум получал от кумы платок, а давал деньги. От матери ребенка крестные родители получали по пирогу и в ответ давали ей по 15–20 копеек или вещи: платок, чай, сахар, мыло и т.д.

Практически повсеместно был распространен обряд первого кормления ребенка, в котором также ключевую роль играла символика хлеба.

Например, у мордвинов перед первым кормлением в доме устраивалось моление над хлебом, на стол ставили каравай, кашу, яйца, и повитуха или свекровь поднимала хлеб и молила богиню, чтобы она берегла

ребенка, чтобы он прожил столько, сколько крупинок в этой каше, вырос на такую высоту, на которую она подняла хлеб.

В Сербии также важную роль в первом кормлении играл каравай, который собравшиеся женщины держали над головой ребенка как символ плодородия и сытой жизни, пока его кормили.

Помимо хлеба важным общекультурным символом считался огонь.

В Индии во время свадебной церемонии ее участники обходили огонь слева направо и приносили ему жертвы: свадебную ложку масла, поджаренные зерна. При этом невеста молилась следующим образом: «Пусть мой муж живет долго, пусть мои родственники будут благополучны. Свага! Это зерно я бросила в огонь. Пусть оно принесет благополучие и пусть соединит меня с тобой»

На четвертый день после свадьбы к утру совершался обряд установления домашнего огня, когда муж зажигал в доме огонь, варил жертвенную пищу, читал соответствующие стихи.

В Древнем Китае во время переезда невесты в дом мужа у дома последнего возле ворот разжигали костер, через который переносили паланкин с невестой. В этот момент в огонь нередко подливали масло, и вспыхнувшее пламя символизировало процветание молодой семьи. Затем свадебный паланкин ставили на землю. Невесте помогали сойти две женщины – замужняя и девица. Последняя подносила невесте блюдо, в котором лежали два вареных яйца без скорлупы, кусочек сахара, сладкие лепешки, украшенные цветком, гребень и маленький кувшин. В кувшин клали золотые и серебряные вещицы. Кроме того, невесте подносили миниатюрное зеркало, отпугивающее злых духов, и две скрещенные палочки, символизирующие брачный союз. Одна из женщин проводила гребнем по волосам невесты, клала ей в рот сахар.

В некоторых культурах для оказания продуцирующего воздействия использовались костры. В частности, зажигание свадебного костра встречалось в Курской, Костромской и Олонецкой губерниях. У поляков молодой и его дружки прыгали через костер по дороге в церковь.

В Индии во время свадебной церемонии ее участники обходили огонь слева направо и приносили ему жертвы: свадебную ложку масла, поджаренные зерна. При этом невеста молилась следующим образом: «Пусть мой муж живет долго, пусть мои родственники будут благополучны. Свага! Это зерно я бросила в огонь. Пусть оно принесет благополучие и пусть соединит меня с тобой. На четвертый день после свадьбы к утру совершался обряд установления домашнего огня, когда муж зажигал в доме огонь, варил жертвенную пищу, читал соответствующие стихи.

Огонь и очаг использовался и в обрядах бездетных родителей. В частности, буряты в случае бездетности проводили специальное моление огню. Специальный человек «угощал» огонь маслом и высказывал просьбу о послании детей, а нарядно одетые супруги в это время

стояли у костра с имитирующим ребенка свертком, в который были положены монеты или альчики.

Марокканцы с этой же целью прыгали через костер летнего солнцестояния.

Помимо обращения к огню как к порождающему началу люди нередко обращались к горам или пещерам. Вообще, представление о горах, дарующих чадородие, было довольно распространенным архетипом. В Корее с просьбой о детях люди обращались к духу – хозяину гор Сан-Сину. Для этого бездетные женщины ходили к скале, расположенной в лесу, молить Сан-Сина о ребенке.

В Китае существовал миф о великом Юи, происхождение которого описывалось следующим образом. Мать Юя, женщина из рода владеющих копытнем по имени Нью-Си долго не беременела. Тогда она пошла к горе Камень Рода, нашла там необходимое растение, съела его и забеременела.

А в Южном Дагестане чтобы забеременеть, жена отправлялась с мужем к особому камню, имеющему форму кровати с подушкой. Женщина умывалась и ложилась спать на этот камень вместе с мужем. Ученые говорят о том, что соотносительность архетипа камня с зарождением жизни присутствует во многих фольклорных текстах у народов Кавказа. В качестве еще одного примера можно привести ингушский текст: «Одна девушка доила коров. Близ того места, где она доила, лежал синий камень. Молодой человек, любивший эту девушку, сел на этот камень и, глядя на нее, пришел в возбуждение, отчего с ним произошло что-то; и от этого в камне образовался зародыш Соска Сослы...».

В Арцахен (Армения) бесплодные женщины приходили к «вратам святого» белого барана, становились на колени, а в это время маленький мальчик клал на шею женщины камень. Потом женщина давала обет обойти семь сел, собрать деньги для жертвенного барана и принести его в жертву.

Представления о скале и камне как порождающих началах были распространены не только на Кавказе. Так, на острове Малекула (Океания) в деревне Лооремев наиболее действенным средством помощи бесплодной женщине считалось обращение к духу Мангил Вео, который находился в священном камне в сакральной части деревни.

У турков было принято ходить к святому мазару (гробнице), совершать там молитву, затем брать с поверхности гробницы три камешка. Впоследствии женщина клала их под подушку и спала на них три ночи. Затем она завязывала камешки в кусок материи и прятала в сундук. Когда рождался ребенок, камешки возвращались на могилу.

Этнографами описано довольно много обрядов, в которых в качестве символа плодородия люди обращались к дереву. Так, «буряты с просьбой о чадородии обращались к одинокому дереву (в основном бе-

резе), растущему в степи, на горе или в месте жертвоприношений духам-хозяевам местности... Для этого к дереву привязывали 9 ленточек, желтых и красных...» Турки закалывали жертву около тополя, растущего возле святого мазара.

У южных славян бесплодная женщина, желающая иметь ребенка, в канун дня святого Георгия вешала на плодородное дерево новую сорочку. На следующий день она до восхода солнца тщательно осматривала сорочку, и если оказывалось, что по ней проползло какое-то живое существо, женщина питала надежду, что в течение года ее желание исполнится.

У якутов в случае отсутствия детей совершается следующее. «Женщина, пришедшая к арык майтыс (лиственница, густо сросшаяся сверху) втайне от всех говорит: “На тебя я позарилась, к тебе почувствовала любовную похоть. Нуждаюсь я в детях, дай мне твоего ребенка. Покумимся!” Затем женщина засыпает под деревом. Когда она проснется, червь падает ей в чорон кумыса, разведенного маслом. Она выпивает кумыс вместе с червем и, кроме того, брызжет дерево из хамыйаха кумысом... Женщина, пришедши к дереву, обходит его трижды и потом садится. С ней бывает шаман, читающий за нее молитву. Если дух арыка дает ей сына, то в кумыс падает белый червь, а если дочку, то зеленый. В иных местах женщина сама трясет ару – дерево, и когда выпадает червь, то берет его и съедает, приговаривая: “Будь у меня счастливое дитя, долговечное, бессмертное”».

Часто объектом молений, целью которых было испрашивание чадородия, служили источники. Так, буряты почитали источники сел Алой и Кучигеро, у которых, по их мнению, были духи-хозяева. Из березовых прутьев и кусочка материи делалась маленькая колыбель или сверток, напоминающий ребенка, завернутого в одеяльце, который во время обряда женщина держала в руках. Обряд совершался утром в начале месяца, а проводили его местные старицы или старица. Духу-хозяину подносили белую пищу сметану, чай, саламат, молочную водку и, если считали нужным, барана. Женщина покрывала голову платком и проговаривала свое желание иметь ребенка.

В некоторых австралийских племенах имелись представления об особых центрах, в которых обитают дети-духи. Такими центрами были источники и водоемы. Женщина, желающая иметь ребенка, шла к такому источнику, садилась и ждала, пока дитя-дух не проникнет в ее тело.

Итак, мы рассмотрели некоторые общекультурные. Главный вывод, который можно сделать – при наличии внешних различий в использовании символов, содержательно они имеют общую символику вне зависимости от географического положения той или иной культуры.

Помимо включения в жизнь человека символов, согласно К.Юнгу необходимо проведение подготовительного этапа, который актуализирует Внутреннего Ребенка участников и повышает групповую сплоченность.



К.Юнг придавал большое значение Внутреннему ребенку, детскому состоянию взрослого человека. Он полагал, что у ребенка присутствует «первоначальный разум». Поэтому актуализация детского состояния приблизит взрослого к этому «первоначальному разуму». Кроме того, детское состояние у взрослого делает возможным актуализацию у него Архетипа ребенка, т.е. состояния коллективного детства, которое является достаточно ресурсным для каждого, влияющим на его будущее.

Для усиления этого детского состояния мы предлагаем включить в подготовительный этап работу с именем, поскольку имя – первое слово, которое слышит ребенок и через него познает любовь родителей. Тем более что в традиционной культуре было особое сакральное отношение к имени. К.Юнг тоже писал об этом.

Приведем пример такого задания. Для него необходима детская звуковая игрушка или звуковая книжка, в которой нажимая на разные кнопки, можно услышать разные звуки (животных, птиц, транспортных средств и т.п.) Каждый участник называет свое имя, нажимает одну из кнопок, группа громко хором повторяет его имя и вызванный им звук.

Внутренний Ребенок участников быстро актуализируется за счет использования звуковой игрушки – символа детства – и хорового произнесения необычных для них звуков. Также повышается настроение участников. Группа начинает смеяться. Повышается ее сплоченность. Можно начинать работу с культурными символами.

Следующая идея К.Юнга – у бессознательного велика потребность в созидании. Поэтому создавая что-то своими руками, человек высвобождает огромную позитивную энергию. К.Юнг специально отмечал важность того, чтобы человек не только говорило об образе, но и делал его. Кроме того, материальное оформление образа вынуждает человека к длительному рассмотрению его во всех деталях, благодаря чему его воздействие усиливается.

Как писал К. Юнг, бессознательное может вести за собой сознание. И действительно участники тренингов часто говорили о том, что у них возникают новые мысли, новая ясность, новое понимание каких-либо вопросов. Поэтому в групповом социально-психологическом консультировании исходя и позиции Юнга нужно использовать методы арттерапии. В следующей главе опишем это подробнее.

## Глава 4.

### Использование арттерапии в групповом социально-психологическом консультировании

Как отмечает В.В. Кондрашов, процесс развитие человека опирается преимущественно на правое полушарие мозга. Именно поэтому у многих народов давно существовали упражнения, которые повышают активность правого полушария. Это, в частности, ритмично повторяющиеся ритуалы (мантры, движения, звуки бубна, песнопения и т.п.). Уровень внушаемости человека также увеличивается при активизации правого полушария. Поэтому для формирования активной установки на внушение необходимо создать все условия, чтобы раскрепостить и повысить активность правого полушария и создать условия для торможения левого.

Помимо активации правого полушария для внушения чего-либо необходимо опираться на произвольное внимание. В основе произвольного внимания лежит врожденный ориентировочный рефлекс, названный И.П.Павловым «Что, где, когда» Имеется в виду, что эффект внушения будет повышаться при использовании заданий и материалов, с которыми человек либо не сталкивался, либо сталкивался в совершенно других условиях.

Мы полагаем, чтоб для указанных выше целей идеально подходят арттерапевтические техники с их современным содержанием.

Рассмотрим самые распространенные виды арт-терапии.

Изобразительная деятельность или рисование. Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей. Однако изотерапия имеет свои ограничения, поскольку далеко не все люди любят рисовать. Приведем такой пример. На занятии, посвященном символике собаки, участникам предлагалось либо нарисовать собаку – символического друга, либо разрисовать детские раскраски с изображением собаки. Все кроме одной участницы выбрали раскраску, одна – собаку слепила (пластилин был в группе).

Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игротерапия позволяет актуализировать внутреннего Ребенка, что считал необходимым К.Юнг мы это уже обсуждали. Кроме того, позволяет поднять энергетику группы и также снизить активность левого полушария.

Маскотерапия – известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски. Лицо – это проекция нашего психологического

состояния и настроения, нашего тела, а так же нашего прошлого и настоящего. Избавление от привычных, стереотипных ролей с помощью маскотерапии создает возможность освободиться от ненужного и изменить свою жизнь. Как вариант маскотерапии можно использовать пластиковые стаканчики, на которых изображается пластилином маска того или иного героя. Далее пластиковые стаканчики как маски надеваются на руку с их помощью разыгрывается та или иная история.

Коллаж – заключается в наклеивании на ватман предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре. Материалом служат газеты, глянцевого журналы, природные материалы, различные предметы. Используя скотч, клей, ножницы и бумагу создается объемная композиция. Можно вырезать из газет и журналов фигурки, составив из них историю. Также возможно использование для создания композиции оберток от конфет, оберточной и туалетной бумаги, картонных коробок и т.п. Коллажирование дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества, позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

Фототерапия – набор психотехник, связанных с применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Техники фототерапии: фотографии, созданные самим человеком; фотографии клиента, сделанные другими людьми, где клиент специально позирует, или снимки, сделанные спонтанно; автопортреты – любые фотографии самого себя; семейные альбомы. Фототерапия может предполагать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, и т.д.).

Одним из аспектов фототерапии является демонстрация участникам красивых слайдов определенными заданиями. Например, на занятии «мост» демонстрируются слайды красивых мостов. Участники размышляют над тем, кто пройдет по этому мосту и зачем.

Пластилинотерапия широко и успешно в разных целях. Обычно участники лепят с большим удовольствием. Многие взрослые отмечают, что они последний раз держали пластилин в детстве. Получается, что задания с пластилином также актуализируют внутреннего ребенка.

Креативный ведущий использует помимо традиционных материалов, самые разные – лед, воск, мыльные пузыри, вату, холофайбер. Важно отметить, что разнообразие материалов в необычном применении позволяет активизировать правое полушарие настолько сильно, что в конце занятия традиционный шерринг порою не происходит. Участники говорят, что левое полушарие настолько выключили, что включать его не хотят. Примеры заданий с разными материалами мы приведем в приложении.

Сказкотерапия – это работа с людьми с использованием сказки. Не менее важным достоинством сказки является ее обращение преимущественно к правому полушарию мозга, отвечающему за фантазию, интуицию, образные представления, творческие решения. В современных условиях жизнь актуализирует у них преимущественно левое полушарие. Однако полноценная психика предполагает согласованную и уравновешенную работу обоих полушарий. Многочисленные исследования показывают, что именно правое полушарие во многом отвечает за адаптивные возможности человека, позволяет без ущерба для здоровья перерабатывать стрессовые реакции. К примеру, оказывается у народов севера, вынужденных жить в сложных климатических условиях, правое полушарие обычно активнее левого. Аналогичная ситуация наблюдается в Японии. Получается, что сказка в определенной степени может скомпенсировать левополушарную направленность развития современных людей косвенно способствовать повышению не только псих

Нам представляет, что со взрослыми имеет смысл использовать не просто сказки, терапевтические метафоры – специально разработанные истории, которые строятся по такой схеме:

- метафорический конфликт, т.е. появление у героя метафоры тех или иных трудностей
- метафорический кризис- появление невыносимой ситуации, имеющей символику смерти
- нахождение сил для разрешения кризисной ситуации внутри себя
- праздник – разрешение ситуации с публичным успехом

Метафора – непростой термин, по причине своей широкой распространенности и нечеткости употребления. Поэтому, мы посчитали необходимым кратко изложить основные узловые элементы в теоретическом понимании метафоры, раскрывая специфику именно терапевтической метафоры.

Метафора, в самых общих словах, это перенесение свойств одного объекта на другой по принципу сходства или контраста. «Задача метафоры вскрыть смысл описываемого предмета» (7,стр.379). Что она успешно делает, характеризуя словом, принадлежащим к одному классу, слово из совершенно другого класса.

Общеизвестно, что метафора представляет собой определенный способ мышления, ведь «перенос значения с известного на неизвест-

ное (описываемое) – один из способов усвоения новой информации». (14, стр.70) Юбер и Мосс (см. (8)) утверждали, что метафора выражает «ассоциацию по сходству». Наиболее распространенная точка зрения говорит о том, что метафора сравнивает одно с другим (два различных фрагмента действительности), взаимно обогащая их новыми смыслами.

С этим положением нельзя не согласиться. Однако, метафора – не обычное сравнение. К.И.Алексеев справедливо замечает, что основное отличие сравнения от метафоры заключается в том, что при сравнении сохраняется понятийная структура классификации. Если мы говорим: «Этот человек ведет себя как лиса», то мы не меняем принадлежности человека классу людей, а лисы – к классу животных. Просто, мы утверждаем, что человек здесь обладает определенными характеристиками, присущими лисе, – сравниваем.

Когда мы, разгоряченно произносим: «Этот человек – лиса!», тогда для нас перестают быть важными классификационные отличия людей и животных. Мы строим новую классификацию, где данный человек и лиса стоят рядом. Мы создаем новый класс: «хитрые».

Здесь нельзя не упомянуть об О.М.Фрейденберг, рассматривающую метафору, как продукт распада семантически тождественного мифологического образа. В архаичном обществе, «качество» объекта (та же хитрость) мыслилось как «двойник», неотъемлемый от него. Сказать «человек как лиса» здесь значило провести тождество между человеком и лисой, то есть построить семантически тождественный мифологический образ.

В процессе разграничения субъекта и объекта «двойник» отделялся и получал возможность жить самостоятельной жизнью. Соответственно, мышление получило возможность различать отдельные качества и сравнивать объекты не целиком, а по отдельным параметрам (например, таким как «хитрость»).

Так появилась метафора – теперь человек и лиса могли быть объединены «хитростью», оставаясь при этом разными объектами. Однако метафору не стоит путать с понятиями, которые рождались на первый взгляд сходным образом. Основа метафоры – всегда образное, конкретное сходство. Логика понятия – от абстрактного к конкретному: понятие «хитрость» не может служить для обобщения лисы и человека, как объектов разных классов. Понятие скажет проще: «Этот человек – хитрый». Метафора же строит свою альтернативную классификацию. В том и заключается специфика метафоры, что о понятии, лежащем в ее основе не говорится вслух. Это своего рода «разговор без слов», передача смысла без его открытого предъявления.

Законы организации метафоры лежат не в понятийной классификации, а в образном представлении мира. Метафора – это обобщение образов, на основе пересечения их внешних характеристик. Причем характеристики эти могут быть как наблюдаемые (я знаком с хитрым

человеком), так и культурные: «лиса-хитрость, заяц-трусость». Поэтому то, что возникает на пересечении этих образов «погибает» при попытке высказаться напрямую: образ принципиально не является понятием. Значит, передать можно только саму схему, путь этого образного обобщения, которое будет делать сам человек, услышав фразу: «этот человек – лиса!». Поэтому каждая метафора, в отличие от понятия несет в себе неповторимый аромат индивидуальности и дает ощущение сотворчества автору.

Именно здесь лежит разгадка необычайной эффективности метафоры при работе с людьми всех возрастов. Надо подчеркнуть, что метафора – хрупкое «создание», разрушаемое при соприкосновении с понятиями. Следовательно, – при создании терапевтической метафоры и при ее обсуждении следует быть очень осторожным. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы не нарушить образную целостность, чтобы результат работы педагога, психолога не сводился к усвоению понятий: «злиться – плохо», «бояться – не нужно» и пр. Понятие все равно не будет усвоено должным образом, но метафорический образ может потерять целостность, а значит и эффективность.

Важно отметить, длительная работа с разными сказками приводит к формированию у ребенка «механизма самопомощи».

Дело в том, что систематическое предъявление людям метафор, даже не всегда соответствующих реальным проблемам, приводит к усвоению ими основной идеи метафоры: «в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху».

Таким образом, у человека развивается «механизм самопомощи». Он осознает, что необходимо искать силы для разрешения конфликта в себе самом. В этом случае силы обязательно найдутся, и «ты наверняка победишь трудности».

Полностью, все возможности терапевтической метафоры раскрываются на групповых занятиях. Организация работы здесь предельно проста и строится по триаде «рассказ-рисунок-драматизация».

И, безусловно, каждый этап только выиграет от подробного обсуждения с людьми сюжета сказки, тем рисунков и их чувств, вызванных разыгрыванием истории.

Особое внимание необходимо уделить окончанию. Оно должно быть торжественно по форме и эмоционально по содержанию и обязательно включать в себя «залог» на будущее: «с этого дня... , теперь дом стал...».

Общим же методологическим основанием всех форм арттерапии является художественная экспрессия – выражение своих внутренних чувств через создание творческого продукта: художественных форм, движений, звука, письма, драматизации, игры и т.д. Экспрессивная терапия обладает очевидными преимуществами перед формами терапевтической работы, основанными исключительно на вербальной комму-

никации. Практически каждый человек, независимо от возраста, культурного опыта и социального положения, может участвовать в такой терапевтической работе, так как она не требует особых навыков. Каждый, когда был ребенком, рисовал, играл, лепил. Экспрессивная терапия позволяет обходить «цензуру сознания» и исследовать бессознательные процессы. Цвет, форма, символы, метафоры – это различные языки, которые говорят из бессознательного и для каждого человека содержат особые смыслы. Когда клиент выражает себя с помощью образов, можно быстрее понять его внутренний мир. Продукты творчества – это объективные свидетельства настроений, мыслей человека, они позволяют исследовать динамику его состояний. Такая символическая речь позволяет человеку более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию, проблемы, найти путь к их решению. Важным моментом является тот, что общение психолога и участника происходит опосредованно через продукты творчества, что позволяет избегать иногда довольно серьезной конфронтации, которая может возникнуть в ходе разговорных сессий.

Возможности арттерапии для повышения ценности экспрессии и возможностей этого обсудим с привлечением мнения А.Холмогоровой и Н. Гаранян. Они утверждают о наличии современной тенденции в отношении эмоций дезадаптивной установки, т.е. отрицание переживания отрицательных эмоций в виде тоски, страха, агрессии и одновременно затруднение их психологической переработки. Установки на отрицание эмоций становятся достоянием индивидуального сознания, создавая психологическую предрасположенность или уязвимость к эмоциональным расстройствам.

Подводя итоги, отметим, что в арттерапии задействованы зрительные, слуховые, тактильные анализаторы, что в свою очередь благоприятно сказывается на физическом и психическом самочувствии человека. Арттерапия оказывает тонизирующее, укрепляющее, успокаивающее, стимулирующее, расслабляющее воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека, позволяет выразить эмоции, ранее заблокированные.

## Глава 5.

### Общая структура занятий

Мы полагаем, что начинать занятия в групповом социально – психологическом консультировании нужно с упражнений с именем. И это понятно, поскольку во все времена и у разных народов существовало особое отношение к имени. Считалось, что имя во многом определяет жизнь человека. Поэтому отношение к нему было особо важным.

Практически у всех народов раньше существовали обряды наречения ребенка именем.

К примеру, башкиры считали, что имя – его вторая, духовная суть ребенка, поэтому ребенку сразу давалось, хотя и временное, имя. Сразу же, приняв ребенка, повитуха обвязывала запястье младенца какой-нибудь ниточкой и, заворачивая в пеленки, нарекала его именем. Новорожденный получал йургэк исеме – пеленочное имя. Постоянное имя ребенок получал только после чтения муллой особой молитвы.

Осетины давали имя ребенку через одну-две недели после рождения или в день укладывания ребенка в колыбель. Право дать имя новорожденному имели соседи, односельчане, родственники, однако преимущественным правом пользовались особо уважаемые люди.

Такое сакральное отношение к имени в разных культурах не случайно. Имя- это первое слово, которое слышит ребенок и через него чувствует отношение к нему окружающего мира. Имя используется в общении. Поэтому неполное принятия себя приводит к неудовлетворенности своим именем, желанием его изменить или полностью заменить.

В упражнениях с именем есть два желательных момента. Произнесение человеком своего имени в той форме, в которой он хочет сегодня его слышать и последующее хоровое произнесение его группой.

За счет этого каждый участник получает возможность побыть в центре внимания группы, осознать, что ты важен для группы. Это способствует повышению самооценки, появлению теплого отношения к остальным участникам.

Такие упражнения способствуют сплочению группы, повышению ее энергетики. Поэтому они проводятся не в целях знакомства, хотя можно делать и в незнакомой группе. Мы используем их для начальном этапе тренинга, но это не является обязательным условием.

Приведем примеры игр с именем.

*«Имя-звук»*

*Для него необходима детская звуковая игрушка или звуковая книжка, в которой нажимая на разные кнопки, можно услышать разные звуки ( животных, птиц, транспортных средств и т.п.) Каждый участник называет свое имя, нажимает одну из кнопок, группа громко хором повторяет его имя и вызванный им звук.*



*В упражнении актуализируется Внутренний Ребенок участников за счет использования звуковой игрушки – символа детства.*

*«Имя – громко, тихо»*

*Группа по очереди называет имя каждого из участников. Перед этим он либо поднимает высоко руку, либо держит ее пере грудью, либо опускает вниз. В первом случае группа произносит его имя громко, во втором- обычным образом, в третьем- тихо.*

*«Имя не договариваясь» (проводится в группе не более 12 человек)*

*Участники не договариваясь должны хором произнести имена всех членов группы. Если одновременно звучат два или более имен, все начинается сначала. Как правило, после нескольких попыток, группа определяет порядок называния, например, по алфавиту и выполняет задание.*

*«Имя – звезда»*

*Один из участников называет свое имя. Остальные придумывают, что можно было бы назвать этим именем, к примеру, звезду, марку печенья, море или туристическую фирму. Участник выбирает одно или несколько названий. После этого группа хором произносит сочетание имени и того, оно называет, к примеру, звезда Полина или гора Михаил.*

*«Имя – качество»*

*Один из участников называет свое имя. Остальные придумывают качества, которые начинаются на первую букву имени. Участник выбирает то, которое ему нравится. После этого группа хором произносит сочетание качества и имени, например, Полина пленительная, Ваня вдумчивыйи т.п. Если группа идет дальше называния качеств, стоит ей это позволить, например, к Ольге группа придумала «окруженная внуками».*

*«Предпоследняя буква – ресурс»*

*Ведущий говорит группе о том, что не все люди достаточно хорошо знают свои ресурсы, предлагает прямо сейчас их поискать. для этого использовать предпоследнюю букву имени. В центре внимания обычно бывает первая или последняя буквы, а именно предпоследняя, которая не находится на поверхности таит знание о ресурсе человека.*

*Далее один из участников называет свое имя. Остальные придумывают его ресурсы, которые начинаются на предпоследнюю букву имени. Участник выбирает тот ресурс, который ему нравится. После этого группа хором произносит сочетание качества и ресурса, например, сила Вали, искренность Евгения, ласковость Оли.*

*«Имя – ассоциация»*

*Один из участников называет свое имя. Остальные придумывают и называют те ассоциации, которые вызывает у них это имя. это могут быть картинки природы, музыкальные инструменты, транспортные средства, животные и т.п. Например, Ольга ассоциируется с горным*

озером, ромашкой, дроздом и велосипедом. После того, как все желающие назовут свои ассоциации участник говорит группе, какие ассоциации ему больше понравились. Аналогичная работа производится с каждым членом группы.

*«Ласковое имя»*

Выбирается водящий. Остальным нужно представить его дошкольником, а себя – любящими его взрослыми и назвать его ласково. После чего водящий сообщает, какие ласковые имена ему понравились. Водящими должны побывать все члены группы.

*«Имя – движение»*

Водящий называет свое имя и показывает движение, которое у него с ним ассоциируется. Группа хором произносит его имя и показывает движение.

*«Рисунок имени»*

Участникам раздается бумага и карандаши. Им нужно придумать символ своего имени и изобразить его.

Затем участники по очереди показывают свои работы группе, которая сообщает, какие мысли и чувства вызывает у них этот рисунок.

Следующий желательный этап работы – это проведение упражнений на совместный смех. Докажем необходимость этого.

Как отмечают исследователи смеха, смех антогонистичен к познанию. Он не стремится быть вербализованным. Более того, его цель – перекрыть речевой канал и все, что по нему передается. Если вспомнить про межполушарную асимметрию, то можно сказать, что за речевые навыки отвечает преимущественно левое полушарие. Именно оно активно нагружается в школе, а порой и перегружается.

Правое, отвечающее за эмоции, как оказалось, поддерживает адаптивные возможности организма. В этой связи становятся понятными мнения исследователей смеха о том, что он смягчает стрессогенное воздействие речи и культуры и способствует лучшей адаптации в трудных условиях.

Кроме того смех можно относить к своеобразному антиповедению, в игровой форме отрицающему запреты и нормы. Особенно полезен для людей, для которых антиповедение является достаточно важным. Итак, смех содействует повышению стрессоустойчивости, позволяет проявить антиповедение в игровой форме.

Но еще более важным для них становится совместный смех. Как отмечают исследователи, смех позволяет проявить игровую агрессию. При этом он является знаком миролюбия. Получается, что смеющиеся вместе люди, выпускают из себя те избытки агрессивности, которые в современном мире обязательно накапливаются. А также ощущают себя коллективной общностью.

В целом можно сделать вывод, что коллективный смех способствует гармонизации развития человека, позитивно влияет на коммуникацию.

Однако сегодня ценность коллективного смеха в современном мире практически отсутствует. Он считается не важным, отнимающим время от более значимых дел – учебы, спорта, работы по дому.

Приводим варианты таких игр. Помимо организации совместного смеха они содействуют развитию креативности, которая тоже сегодня не находится в приоритете, а также поднятию энергетики группы.

*«Два подсказчика»* Водящий выходит в коридор. За это время прячется какой-то предмет и выбираются два подсказчика. Один из них будет подсказывать правильно, другой – неправильно. Когда водящий входит они словами «холодно – горячо» ему подсказывают, где находится предмет. Игра заканчивается, когда предмет все-таки будет найден.

При повторении игры можно выбирать двух водящих и устраивать между ними соревнование – кто быстрее найдет предмет.

*«Разговор по телефону»*. Заранее готовятся карточки с надписями: «Любимый человек», «Родители», «Классный руководитель», «Директор школы», «Товарищ (подруга)», «Бабушка», «Продавец». Их раздают участникам, которым нужно без слов изобразить разговор по телефону с этим человеком. Остальные догадываются, с кем проводился разговор и о чем.

*«Чемодан на отдых»* Каждый участник получает карточку, на которой написано название предмета одежды или мебели. Например, брюки, купальник, туфли, диван, холодильник и т.п.. Они по очереди показывают водящему свои предметы. Он определяет, что из них он возьмет на отдых. После того, как он закончит свой выбор, ребята, которых он оставил, озвучивают свои названия. Как правило, водящий берет с собой хотя бы один из предметов мебели.

*«У кого можно списать»*. Водящий выходит за дверь. Выбираются 5 человек, у которых можно списать домашнее задание. Они будут говорить правду. Остальные расскажут о том, что у водящего нет домашнего задания учителю. Но на вопросы водящего будут отвечать, что дадут списать.

Далее водящий входит в класс и задавая различные вопросы, пытается определить, у кого можно списать задание, т.е. кто говорит правду.

*«Врунишка»*. Выбирается один участник. Ему необходимо рассказать группе, что он делал вчера вечером. Перед рассказом ведущий прикасается к его спине. Если он это делает один раз, участник рассказывает о реально проведенном вечере. Если два – сочиняет правдоподобный рассказ, нужно определить, говорит он правду или сочиняет.

Задания на совместный смех также актуализируют внутреннего ребенка. Следующий вид заданий – на повышения уверенности в себе участников, когда к каждому по очереди будет приковано внимание группы. Приведем примеры таких заданий, некоторые из них также дополнительно задействуют имена участников.

*«Угадай, кто это...»*

*Слово ведущего: Каждый из вас возьмет маленький листочек и, не показывая соседям, напишет на нем свои любимые – цвет, погоду, блюдо (растение, животное, птицу и т.п.)*

*После того, как написали, положите листочки в мешочек. Я буду по одному доставать и читать их. Вам нужно догадаться, кто автор этого листочка и записать в своей тетради. После этого автор сообщает группе, кто он. Те, кто его узнали, присваивают себе один балл. В конце игры подводятся итоги, определяются выигравшие.*

*«Угадай кто ....»*

*Слово ведущего: Каждый сейчас напишет свое имя на листочке, затем положит его в мешочек.*

*После этого вытаскивайте из мешочка какой-либо листочек с именем. Если достанется свой, поменяйте. Затем напишите на нем три хороших качества участника, чье имя вам досталось. И снова положите листочек в мешочек.*

*Я буду по одному доставать и читать их.*

*1 вариант игры. Участникам нужно догадаться, кто им присвоил три качества.*

*2 вариант игры. Участники догадываются, кому были присвоены эти качества.*

*«Угадай, кто я»*

*Слово ведущего: Каждый сейчас напишет свое имя на листочке, затем положит его в мешочек.*

*После этого вытаскивайте из мешочка какой-либо листочек с именем. Если достанется свой, поменяйте. Затем напишите на нем три хороших качества участника, чье имя вам досталось, которые есть и у вас. И снова положите листочек в мешочек.*

*Я буду по одному доставать и читать их.*

*Вариант 1. Участникам нужно догадаться, кто похож на того участника, который писал качества. При этом зачитывается имя и качества*

*Вариант 2. Участникам нужно догадаться, кто писал эти качества. При этом зачитываются только качества, имя не называется.*

*«Угадай, какая я птица»*

*Слово ведущего: Каждый из вас возьмет маленький листочек и не показывая соседям напишет на нем название птицы, с которой он себя ассоциирует и три качества этой птицы*

*После того, как написали, положите листочки в мешочек. Я буду по одному доставать и читать их. Вам нужно догадаться, кто автор этого листочка и какие качества птицы ему важны.*

*«Угадай, кого я загадал»*

*Слово ведущего: Каждый сейчас напишет свое имя на листочке, затем положит его в мешочек.*

*После этого вытащите из мешочка какой-либо листочек с именем. Если достанется свой, поменяйте. Затем*

*Вариант 1. Покажите какой-либо жест участника, чье имя вам досталось.*

*Вариант 2. Опишите лицо участника, чье имя вам досталось*

*Вариант 3 Опишите голос участника, чье имя вам досталось*

*Вам нужно догадаться, чей жест показывается (лицо или голос описывается)*

*«Угадай, что он думал»*

*Цель – повышение уверенности в себе уверенности участников и сплочение группы*

*Слово ведущего*

*Каждый сейчас напишет свое имя на листочке, затем положит его в мешочек.*

*После этого вытащите из мешочка какой-либо листочек с именем. Если достанется свой, поменяйте. Затем попробуйте представить, о чем вчера размышлял человек, чье имя вам досталось. А потом нарисуйте отобразить ваши мысли в рисунке. Кто совсем не хочет рисовать, можно записать.*

*«Угадай, чья это внешность»*

*Слово ведущего: Представьте себе, что вы смотрите в волшебное зеркало, в котором видны все достоинства вашей внешности. Подумайте, какие внешние особенности отличают вас от других. Это могут быть густые волосы, изогнутые брови, высокий рост или яркий бантик на платье. Запишите несколько таких особенностей на листочке, потом положите его в мешочек.*

*Мы будем по очереди доставать их, читать и определять, кому принадлежат эти достоинства.*

*«Угадай, кто за тобой наблюдал»*

*Слово ведущего: Каждый сейчас напишет свое имя на листочке, затем положит его в мешочек.*

*После этого вытащите из мешочка какой-либо листочек с именем. Если достанется свой, поменяйте. Затем в течение 3 минут вам надо будет наблюдать за тем человеком, чье имя вам досталось и записывать ваши наблюдения на листочке. Но делать это надо незаметно, пытаясь при этом узнать, кто наблюдает за вами.*

*А теперь запишите имя того, кто за вами наблюдал. Тот, кто правильно определил наблюдавшего, получает призовой балл.*

*«У кого игрушка»*

*Слово ведущего: Сейчас мы будем соревноваться в вашей психологической проницательности. Кто считает себя проницательным, тот будет ведущим. Он выйдет за дверь, а мы молча спрячем у кого-то из участников маленькую игрушку.*

*Когда водящий войдет, мы будем называть положительные качества этого участника. Водящему нужно догадаться, у кого спрятана игрушка. При этом важно не смотреть на этого участника. И он сам должен не молчать, а называть качества. Лучшие для называния качеств использовать мужской род. Например, этот человек веселый.*

*«Кто больше качеств напишет»*

*Слово ведущего: Сейчас мы будем соревноваться в скорости мышления. Мы посчитаемся и выберем водящего. Затем по моей команде начнете писать его положительные качества в течение 30 секунд (1 минуты). Потом мы посчитаем, сколько качеств вы успели записать. Мы выберем победителей и прочитаем написанные вами качества.*

*После этого мы выберем других водящих так, чтобы все жалеющие ими побывали.*

Далее группе объявляется символ, с которым предстоит работать, и дается его трактовка, например:

*«Символика моста»*

Слово ведущего: Мост символизирует связь между различными сакральными местами (состояниями) – старым и новым. Поэтому постройка мостов в различных культурах сопровождалась определенными строго выполняемыми ритуалами. Строители мостов везде обладали высоким статусом, в некоторых культурах приравнивались к жрецам.

Переход из одного места или состояния в другое никогда не бывает простым. Так же и переход через мост может быть опасным. Пересекая его, человек доказывает, что он на самом деле стоит. И приобретает новое качество.

Символика моста широко использовалась в мифологии. На «калиновом мосту» русские богатыри вступали в единоборство со змеем.

В скандинавской мифологии мост-радуга Биврёст охраняется стражем, который перед концом мира трубит в рог, призывая богов к последней битве. У финнов герой «Калевалы» Вяйнямейнен, отправляясь в потусторонний мир, должен перейти мост из мечей и ножей. У греков мост ассоциировался с образом Ириды — богини радуги, вестницы богов. Радуга и Млечный Путь считались мостами между небом и землей. Известно много метафорических словосочетаний со словом мост-«сечь мосты, навести мосты». Сегодня нам предстоит пройти мосту, чтобы получить доступ к своим ресурсам.

Наличие времени на работу или актуальные вопросы для группы определяют, делаются далее отдельные упражнения (приложение 2) или тренинги целиком (приложение 1). Если ведущий выбирает отдельные упражнения, то предпочтительнее, чтобы сначала выбирались задания, в которых участники работают по одному, а потом вместе или по группам. Например, после методики «Дерево» предлагать методику «Кукла»

В конце также, если это возможно, стоит провести общегрупповое упражнение, например:

*«Ресурсный водоем»*

*Теперь вы полны ресурсов и будет лепить свой ресурсный водоем. Те, кто хочет, может лепить тот водоем, который ассоциировался у группы с вашим именем*

*Ход выполнения*

*Участники чаще всего лепят именно те водоемы, которые они выбрали в первом упражнении. При желании украшают их цветной бумагой.*

*«Парк воды»*

*Теперь мы сделаем из ваших водоемов общий парк воды на одном из столов. При желании можно изготовить детали, которые могут их соединить. Можно досадить туда деревья или цветы.*

*Ход выполнения.*

*Участники изготавливают общий парк воды, фотографируются рядом с ним, а затем забирают работы домой.*

Хорошо, если занятие закончится фотографированием, т.к. это возможность унести эмоционально заряженные образы домой. В конце занятия проводится обсуждение, точнее обмен мнениями в свободной форме. Что понравилось? Что было важным? Что удивило?

## Глава 6.

### Особенности поведения ведущего в групповом социально-психологическом консультировании

Поскольку в нем предполагается использовать позитивное внушение, очень важна вера участников в то, что совершая, казалось бы, нелепые для взрослого человека действия (наклеивание, рисование, лепка), они могут достигнуть позитивного результата. Вера достигается за счет уверенной позиции ведущего уже на этапе подготовки к занятию, когда он сообщает, что нужно будет принести в следующий раз, к примеру, мыльные пузыри, пластиковые стаканчики и тарелочки. Уже тогда никто не должен усомниться в том, что это важные материалы для работы. Таким образом, ведущий должен демонстрировать уверенное поведение. При необходимости можно рассказывать участникам истории из прошлых консультаций, которые привели к конкретным позитивным изменениям в их жизни (Рождение ребенка, замужество и т.п.).

Очень важно, чтобы консультант установил позитивные отношения между собой и участниками, не переходя в личные отношения с кем-либо. К примеру, в упражнениях с именем он становится как можно ближе по возможности к тому участнику, с чьим именем идет работа. И вслух громко его повторяет для увеличения контакта с ним.

Консультант предлагает участникам инструкции, стимулирует к выполнению. Инструкция обязательно должна быть вариативной по части использования материалов. К примеру, можно рисовать, выполнять коллаж или лепить. Медитативные техники нередко встречаются участниками негативно, здесь особенно важно предложить участникам альтернативные задания.

Консультант не настаивает на обязательном выполнении заданий всеми участниками. Им достаточно быть зрителями, а трудные упражнения можно проводить «в аквариуме». Консультант должен тремя так называемыми «лечебными» качествами.

Мы полагаем, что речь может идти о наличии у психолога искренности, симпатии и теплоты. Эти качества в различных терапевтических школах иногда называют по-разному. Но их необходимость для человека, работающего с людьми, не вызывает сомнения. Раскроем их несколько подробнее.

Итак, что такое искренность и что она дает? Искренность – это возможность – это возможность быть собой и открыто проявлять свои чувства. Это отсутствие необходимости надевать «социальные маски», противоречащие истинной сущности человека. Искренний человек не



стремиться быть особенно умным или заботливым, понимающим или ласковым. Он позволяет себе свободно вступать в контакт с другим человеком, не сильно задумываясь о том, как его оценят.

Если говорить о психологе, то искренность направляет его прежде всего на поиск контакта, а не на произведение хорошего впечатления на клиента, что для последнего на самом деле очень важно. Искренность делает его поведение свободным и спонтанным, а таким людям, как правило, легко доверять, лишает его бессознательных агрессивных чувств в отношении партнера: Ведь если ты слишком хочешь выглядеть красиво, а не получается, поневоле начинаешь на него злиться.

Искренность предполагает, что нужно выложить полное наше понимание его трудностей? Мы помним, что можем говорить человеку только то, что он может в данный момент усвоить, что не вызовет у него неконтролируемого чувства гнева, отчаяния, обиды и т.п. и не прервет взаимодействие.

Что не является искренностью? Заискивание перед клиентом, уговаривание его, что все непременно будет хорошо, признание его абсолютной правоты во всех вопросах. А точнее все, что можно характеризовать словом «слишком»: слишком ласковый голос, слишком добрая улыбка или слишком долгая беседа с клиентом. Казаться лучше, чем есть на самом деле – это не всегда осознанное желание лишает психолога возможности быть абсолютно искренним.

Второе «лечебное» качество – это *симпатия*, т.е. умение найти в каждом человеке привлекательные качества или поступки, почувствовать, что в чем-то он тебе нравится. Возможно ли такое, что в любом человеке можно найти что-то тебе симпатичное? Конечно, если нацелить себя прежде всего на поиск достоинств в окружающих, а не недостатков. Это сложно, так как недостатки бросаются в глаза, а достоинства могут быть глубоко скрыты. Поэтому если сразу не получается ощутить симпатию к кому-то, если, наоборот, выплывают его негативные качества, стоит подумать, а почему человек так поступает? Какая психологическая проблема, а может быть, и травма за этим стоит? А когда наступает понимание причин поступков человека, которые нам с первого взгляда показались несимпатичными, негативная оценка их постепенно уходит. И теперь можно повнимательнее посмотреть на клиента для поиска его достоинств: кого преданно любит этот человек, о ком заботится, какие жизненные трудности преодолевает. Эти и подобные вопросы помогут психологу разглядеть за самым неприглядным «фасадом» нежность и ранимость человеческой души.

Что дает психологу такое умение, наверное, всем понятно. Как работает «принятие окружающих» хорошо описано психологами гуманистического направления. Но в реальной жизни слишком часто видишь психологов, мотивированных скорее на освоение новых технологий,

чем умения почувствовать симпатию к трудному клиенту. Поэтому столь подробно мы коснулись именно этого качества.

Однако «высший пилотаж» состоит даже не в симпатии, а в способности проявить клиенту свою симпатию – сделать так, чтобы он почувствовал, что его ценят, принимают, чтобы он позволил себе ответную искренность и возможность показать свое несовершенство. И тогда «круг замкнется». Искренность психолога, симпатия и теплота создадут между ним и клиентом зону доверия, когда можно рассказать о боли и злости, грусти и обиде без страха, что тебя осудят.

Создание такой атмосферы будет способствовать тому, чтобы у участников повышалась уверенность в себе и его коммуникация с окружающими становилась все более эффективной. Помимо наличия у ведущего так называемых «лечебных качеств», ему необходимо уметь взаимодействовать с участниками с учетом их психофизиологических особенностей. Психофизиологические особенности существенно влияют на коммуникативный стиль человека. А для группового социально-психологического консультирования очень важно достичь понимания между ведущим и участниками.

Начнем такой психофизиологической особенностью как типа нервной системы? Что такое тип нервной системы и как она влияет на процесс общения? Это понятие было введено И. Павловым. Он считал, что наиболее важная характеристика нервной системы – сила процесса возбуждения, которая отражает ее работоспособность и проявляется в способности выдерживать сильное возбуждение, не переходя в так называемое охранительное торможение для защиты от непомерной нагрузки и истощения. С этой точки зрения можно говорить о сильном и слабом типах нервной системы, которые различаются, прежде всего, работоспособностью или утомляемостью, которая может быть оптимальной при определенных условиях.

Для нас важно отметить, что тип нервной системы предопределяет эмоционально-экспрессивную специфику поведения. Поэтому он проявляется прежде всего в жестах. Люди с сильным типом нервной системы много жестикулируют, говорят громко и быстро. Люди со слабым типом нервной системы жестикулируют мало, говорят тихо и медленно. Поэтому ведущему необходимо прежде всего различать людей, относящихся к тому или другому типу нервной системы и обращаться к ним в соответствии их возможностям.

Иногда в группе можно выявить ее общий профиль – принадлежность большинства к сильному или слабому типу нервной системы. В первом случае необходимо обеспечить высокий темп работы, разнообразие заданий. Монотонные задания могут снизить интерес к работе.

Во втором случае необходимо соблюдать спокойный темп, не торопить участников скорей закончить задания. Задания должны выпол-

няться строго последовательно. Не допускается начинать следующее задание, пока все не закончат предыдущее.

Следующая важная психофизиологическая особенность – это ведущий канал восприятия информации.

Наиболее важными являются три способа: зрение, слух и ощущения. Их обычно называют визуальным, аудиальным и кинестетическим. Если ведущий канал восприятия информации визуальный – то у человека выражена способность воспринимать информацию с помощью зрения. Ученик будет легко воспринимать информацию, представленную в графиков, схем или же сопровождаемую словами « посмотрим, представим». Аудиальный канал восприятия информации определяет потребность воспринимать информацию на слух. Кинестетический канал оптимальнее получает информацию с помощью движений, органов чувств. Для хорошего усвоения материала ученика надо потрогать, разобрать, сложить или произвести какие – то другие действия. Иногда из визуального выделяют еще один способ- логический, который опирается на восприятие формул, графиков, схем. Любой человек умеет пользоваться каждым из выделенных способов, но имеет свой наиболее «любимый», наиболее легкий. Интересно, что и передавая информацию другому, человек будет использовать этот же способ. Получается, что способ восприятия и способ передачи знаний у одного и того же человека совпадают.

Для того, чтобы человеку с любым ведущим каналом восприятия было комфортно, ведущий должен периодически включать разные каналы – разговорный жанр может сменять просматривание, к примеру, слайдов. После чего можно поделаться что-то руками ( кинестетический канал)

Помимо типа нервной системы и ведущего канала восприятия информации на социальное взаимодействие влияет специфика функционирования полушарий головного мозга. Что здесь имеется в виду?

Сделаем небольшой теоретический экскурс в нейропсихологию. Согласно ее данным, при осуществлении любой психической функции (чтении, счете и т.п.) задействованы оба полушария головного мозга, причем каждое выполняет свою роль. При этом у человека может доминировать то или иное полушарие (т.е. оно более активно, чем другое) или они будут включаться примерно одинаково. Другими словами, у него присутствует та или иная межполушарная асимметрия, либо ее нет. Человека с доминированием левого полушария условно можно назвать левополушарным, правого – правополушарным, без доминантного полушария – амбидекстром.

Доминантность полушария определяется по специальным пробам, основанным на выделении моторной (руки и ноги), слуховой, зрительной, тактильной (прикосновение) асимметрии.

Почему важно знать доминирующее полушарие ребенка? Функциональная активность

полушарий определяет когнитивный тип мышления – логико-вербального (знаково-символического) и пространственно-образного. Разумеется, наш мозг функционирует как единое целое, интегрируя оба типа мышления как две взаимодополняющие подсистемы обработки когнитивной информации. Но различия в выполнении логико-вербальных и пространственно-образных операций в зависимости от доминирования полушария могут быть довольно значительными.

В чем же различия между выделенными когнитивными типами мышления? Они сказываются в основном на способах извлечения, структурирования и переработки информации. Пространственно-образное мышление характеризуется целостностью восприятия и холистической стратегией обработки многих параметров поступающей информации. В результате происходит одновременное выявление соответствующих контекстуальных связей между различными смыслами образа или между целостными образами, «гештальтами» и создание на этой основе многозначного контекста. Со своей стороны, ориентированное на выявление жестких причинно-следственных связей, логико-вербальное мышление перерабатывает информацию, вербальную и невербальную, по мере ее поступления путем отбора и сопоставления лишь немногих, существенных для анализа параметров, образуя тем самым более или менее однозначный контекст.

Мы говорили о том, что для достижения позитивного внушения, необходима активация правого полушария. поэтому если по своему профилю группа является «левой», имеет смысл предоставить ей какую-либо полезную информацию, а когда «левое полушарие будет удовлетворено», постепенно переходить к загрузке правого

## Сценарии целостных занятий

### «Мост»

Оборудование длинная веревка (6–7м), простые карандаши, ластики по числу участников, пластилин, цветная бумага, ножницы, клей

Цель – актуализация ресурсов

Символика моста.

Слово ведущего: Мост символизирует связь между различными сакральными местами (состояниями) – старым и новым. Поэтому постройка мостов в различных культурах сопровождалась определенными строго выполняемыми ритуалами. Строители мостов везде обладали высоким статусом, в некоторых культурах приравнивались к жрецам.

Переход из одного места или состояния в другое никогда не бывает простым. Так же и переход через мост может быть опасным. Пересекая его, человек доказывает, что он на самом деле стоит. И приобретает новое качество.

Символика моста широко использовалась в мифологии. На «калиновом мосту» русские богатыри вступали в единоборство со змеем.

В скандинавской мифологии мост-радуга Биврёст охраняется стражем, который перед концом мира трубит в рог, призывая богов к последней битве. У финнов герой «Калевалы» Вяйнямейнен, отправляясь в потусторонний мир, должен перейти мост из мечей и ножей. У греков мост ассоциировался с образом Ириды — богини радуги, вестницы богов. Радуга и Млечный Путь считались мостами между небом и землей. Известно много метафорических словосочетаний со словом мост – «сечь мосты, навести мосты». Сегодня нам предстоит пройти мосту, чтобы получить доступ к своим ресурсам.

### «Красивые мосты»

Сначала мы будем рассматривать слайды с различными красивыми мостами. Называйте вслух, какие качества символизирует для вас тот или иной мост. И кого из участников вы отправили по этому мосту и для чего.

Ход проведения:

Участники рассматривают слайды и желающие называют различные качества, например, романтизм, сила, любовь. Затем звучат имена участников, например «Елена пройдет, чтобы полюбоваться простором» или «Наталья пойдет на мост, чтобы встретиться сама с собой» Некоторые участники отправляют на мост себя «Я пойду, чтобы ощутить свою силу». Ведущий стимулирует группу, чтобы как можно больше имен участников прозвучало.

#### «Символика сундучка»

Слово ведущего: Помимо символики моста мы сегодня будем работать с сундучком и его символикой. На символику различных видов сундуков, ларцов или шкатулок оказывает влияние практика их использования для хранения особенно ценных объектов: драгоценностей, мощей святых, головы врага и т. д.

Ларцы искусной работы нередко сами выступают в роли охраняемой ценности.

Мы сегодня будем получать доступ к самому ценному для нас – сундучку наших ресурсов. Нам нужно будет материализовать его из наших фантазий, затем пройти по мосту и наполнить ресурсами. Под ресурсами каждый может понимать что-то свое. необходимое для счастья и самореализации, это могут быть какие-то умения или опыт, важные отношения или здоровье. каждый сам знает, что ему необходимо.

Но материализация – не простой процесс. для этого необходимо получить разрешение у духа – хранителя его, Поэтому каждому нужно будет найти своего духа и спросить у него согласие.

#### «Согласие духа-хранителя сундучка»

Водящий – искатель своего духа хранителя сундучка – выходит за дверь. Мы прячем маленькую фигурку у кого-то из участников. Далее выбирается один правильный подсказчик. Он с помощью слов «холодно-горячо» будет помогать водящему искать фигурку. Другой – неправильный подсказчик – будет мешать. Водящему нужно с 3 попыток найти фигурку.

#### Ход проведения:

Поиски фигурки происходят весело. Если группа большая, можно ограничиться несколькими водящими, сказав, что они поработали за всех. Можно поделить группу на 2 части, и одну половину сделать правильным подсказчиком, другую – неправильным. Это добавит энергии.

#### «Изготовление сундучка ресурсов»

Слово ведущего: Духи – хранители сундуков – разрешают вам материализовать их. Теперь каждый из любых материалов изготавливает свой сундучок. Он может быть любой формы, но важно, чтобы у него крышка была закрыта, потому что доступа к ресурсам у нас пока нет. Поэтому сам сундучок еще пустой.

#### Ход проведения:

Участники по желанию из пластилина или цветной бумаги изготавливают свои сундучки. Большинство обычно их украшает.

#### «Сбор рюкзака силы»

Слово ведущего: Для того, чтобы осуществить переход по мосту, необходимо много сил. Мы уже говорили, что он может быть опасным. Поэтому необходимо каждому собрать свой рюкзак силы – тех качеств,

которые помогут пройти по мосту. Для этого нарисуйте рюкзак, сумку или чемодан на бумаге, вырежьте ее и подпишите. Затем мы пустим их по кругу. И каждый участник карандашом напишет то хорошее качество, которое вам присуще.

Когда рюкзаки (сумки) возвратятся к хозяевам, прочитайте качества и обведите фломастером те, которые нравятся. Остальные можно стереть. Если каких-то качеств не хватило, их можно дописать. Прочитайте ваши качества группе. Теперь вы готовы для прохода по мосту.

Ход проведения:

Нужно определить, в какую сторону будут передаваться «рюкзаки» и следить за тем, чтобы они не скапливались у какого-либо участника.

Участники проявляют большой интерес к тем качествам, которые написаны на их рюкзаках. Некоторые стирают какие-то качества. А некоторые часть качеств обводят, как силу при прохождении моста. А остальные не стирают «потом пригодятся»

«Переход по мосту»

Слово ведущего: Мост будет символизировать эта веревка, которую мы разложим на полу. Проходить по мосту вы будете по одному и с завязанными глазами. Поскольку вредные чудовища будут мешать вам, они искривят ваш мост. Но вам будут помогать другие члены группы-давать указания, как идти, чтобы не соскользнуть с моста.

Ход проведения:

Проход по мосту с завязанными глазами для большинства является довольно трудным. Теряется координация движений, у некоторых может закружиться голова. Поэтому рядом с водящим всегда должен идти человек, который не только дает ему указания, куда наступать, но и страхует его. После того, как человек проходит по мосту и открывает глаза, группа ему хлопает.

Если группа большая, на мост выводить можно последовательно несколько человек и их помощников.

«Визуализация ресурсов»

Слово ведущего: Вы все прошли по мосту, теперь можете визуализировать ваши ресурсы. Откройте ваши сундучки, изготовьте из бумаги или пластилина фигурки, символизирующие требуемые вам ресурсы и положите в сундучки.

Ход проведения:

Участники наполняют сундучки «ресурсами». Некоторые сворачивают «рюкзаки» и тоже кладут в сундучки. Бывает, что участники приделывают к сундучкам «замочки».

Можно предложить участникам рассмотреть сундучки друг друга, но не стоит предлагать рассказывать о своих ресурсах. Если кто-то захочет сам, ему можно позволить.

«Вода»

Цель – работа со страхами

Оборудование: мыльные пузыри, пластиковые стаканчики, пластилин, одноразовые тарелки, маленькие листочки ( 5 на 5 см), кусочки льда – все по числу участников, цветная бумага, слайды «красивые водоемы»,

«Символика воды»

Слово ведущего: Жизнь человека невозможно представить без воды. Может быть поэтому у всех народов символика воды была ярко выражена вода широко использовалась в обрядах как индивидуальных, так и жизненного цикла. Например, на Руси было принято, чтобы молодая жена обливала ворота и двери в доме мужа, подчеркивая этим свой новый статус. Повсеместно был распространен обряд первого купания младенца. Подробно он описан в книге О.В.Хухлаевой «Этнопедагогика»

В целом вода символизируют вселенское стечение потенциальных возможностей, А погружение в воду чего-либо означает с одной стороны смерть и уничтожение, а с другой – возрождение и восстановление, но уже в принципиально новом качестве или в новом статусе.

«Имя – водоем»

Мы сегодня будем работать с символикой воды. Для этого начнем с такого задания. участники по очереди будут называть свои имена, а мы придумывать и называть вслух водоем, с которым каждое имя ассоциируется. Это, к пример, может быть река, водопад, родник или что-то другое. После того, как группа выскажет свои ассоциации, участник, к чьему имени они подбирались, выбирает наиболее понравившийся водоем.

Ход проведения:

Это задание выполняется с удовольствием. При подборе ассоциаций некоторые начинают называть конкретные географические названия. А кто-то хочет ассоциировать имя с дождем. Некоторые участники записывают все ассоциации, которые посвящаются его имени.

Считается, что символика воды присутствует в любой в любой жидкости.

«Пожелание группе»

Считается, что символика воды присутствует во всех жидкостях. Поэтому мы можем следующее задание выполнить с мыльными пузырями. Каждый будет выходить вперед, поворачиваться лицом к группе. Задумывать какое-то желание и передавать, выдувая мыльные пузыри. Группе нужно догадаться, какое пожелание задумано,

Ход проведения:

Участники выдувают пузыри, группа догадывается чаще всего не с первого раза. Но это не важно, т.к. звучит много позитивных пожеланий, что поднимает настроение участников.



### «Соревнование»

Слово ведущего: Возьмите свои мыльные пузыри и мы с вами немного посоревнуемся. Попробуйте выдуть самый большой пузырь. Теперь нужно выдуть как можно больше пузырей любого размера. Следующее задание – поймайте как можно больше чужих пузырей. И в конце просто давайте устроим фейверк пузырей- будем дуть несколько секунд

Ход проведения:

Участники теперь одновременно выдувают пузыри. Это очень зрелищно и весело, Настроение участников поднимается еще больше.

### «Расплавим страхи любовью»

Слово ведущего: Теперь каждый из вас получит кусочек льда и положит на тарелку. Лед обычно символизирует холодность, жестокость, отсутствие любви, Вспомните Снежную Королеву из сказки Андерсена и такие метафоры как «сердце из льда», «ледяное сердце»

Поэтому прямо сейчас вы можете зарядить кусочки льда своими страхами. Вслух вы произносить их не будете. Поэтому в течение 3 минут вспоминайте самые глубокие свои страхи и переносите их в лед.

Теперь это уже не просто кусочки льда, а ваши страхи. Что нам нужно сделать с ними?

Конечно, расплавить руками. Но чтобы иметь для этого силы, нужно использовать силу вашей любви к другим людям- детям, мужьям, родителям к кому- то еще. Ведь в трудной ситуации именно наша любовь к другим позволяет нам выстоять, не опускать руки, действовать и побеждать.

Вспоминайте людей, которых вы любите, выдыхайте свою любовь в руки и растапливайте ваши страхи.

Ход проведения:

Участники сначала заряжают кусочки льда своими страхами, затем растапливают их. Лед растапливается, вместе с ними страхи. Они становятся ресурсом – водой. Ее можно выпить или вылить в цветы.

### «Живая вода»

Теперь нам нужно заполнить то душевное пространство, которое занимали страхи дополнительными ресурсами, которые нам может дать живая вода.

У меня в бутылочке обычная вода, налейте из нее в свои стаканчики понемногу. Нам нужно ее зарядить. Для этого выполним следующее задание.

Каждый получит маленький листочек и напишет на нем свое имя (если в группе есть участники с одинаковыми именами, они пишут и фамилии), затем положит в мой волшебный мешочек. Там я их перемешаю.

Затем каждый вытащит из мешочка листочек с чьим-то именем (если досталось свое, нужно поменять) и не показывая его никому, напишет 3 хороших качества этого человека. А затем вернет в мешочек.

Я буду по очереди зачитывать записи на листочках, а вы – определять, к кому относятся эти качества.

Затем я буду передавать листочки обладателям качеств. Он будет класть его под свой стаканчик и тем самым «заряжать» воду позитивом. Она станет «живой» ресурсной водой.

Ход проведения:

Участники сначала наливают воду в свои стаканчики, затем пишут свои имена на листочках и кладут их в мешочек, который передают друг другу.

После того, как ведущих перемешал их, записывают несколько хороших качеств того человека, который им достался. Многие пишут не 3, а несколько. Это допускается.

Каждый участник, получивший листочек, ставит на него стаканчик с водой

«Поделись ресурсом»

Слов ведущего: Теперь в ваших стаканчиках находится ресурсная вода. Что с ней нужно сделать? Правильно, выпить. Но давайте сделайте по глоточку, а остальную разбрызгайте на остальных – поделитесь своими ресурсами.

Ход проведения:

Участники делают по маленькому глотку, а потом стараются обрызгать своей водой как можно больше людей. Всем бывает весело.

«Ресурсный водоем»

Теперь вы полны ресурсов и будет слепить свой ресурсный водоем. Те, кто хочет, может лепить тот водоем, который ассоциировался у группы с вашим именем

Ход выполнения: Участники чаще всего лепят именно те водоемы, которые они выбрали в первом упражнении. При желании украшают их цветной бумагой.

«Парк воды»

Теперь мы сделаем из ваших водоемов общий парк воды на одном из столов. При желании можно изготовить детали, которые могут их соединить. Можно дасадить туда деревья или цветы.

Ход выполнения:

Участники изготавливают общий парк воды, фотографируются рядом с ним, а затем забирают работы домой.

Тренинг «Праздничное дерево»

Цель – позитивное программирование будущего

Материалы карты с изображением деревьев ( Г.Кац, Е Мухаматулина. Дерево как образ человека М., Генезис,2014), слайды с изображением красивых деревьев, небольшие веточки разных деревьев или кустов

(примерно 20 см длиной), цветные карандаши или фломастеры, ножницы, клей, цветная бумага (желательно фольгированная), ватман (1 на 8–10 человек)

#### «Символика праздничного дерева»

Слово ведущего: Как известно, одним из наиболее универсальных символов является дерево. Особое место занимает праздничное дерево. В различных культурах оно использовалось на разных праздниках. И для этого привлекали различные деревья: дуб, березу, ель. Но главная его особенность – необходимость его украшения. Считалось, что после этого оно приобретает особую силу. Мы сегодня будем работать с этим символом, выполняя последовательно несколько заданий.

Для того чтобы войти в тематику деревьев, мы начнем с демонстрации слайдов на которых изображены различные красивые деревья. Вам предлагается подумать, кого из участников группы напоминает каждое дерево.

#### Ход проведения:

Участники просматривают слайды и называют имена тех, кто ассоциируется с каждым деревом. Ведущий стимулирует группу, чтобы больше имен звучало. Следит за тем, чтобы не было участников, чьи имена не прозвучали. В этой ситуации он их сам называет.

#### «Метафорические карты»

Слово ведущего: На столе разложены метафорические карты с изображением различных деревьев. К ним можно подойти, рассмотреть их, а затем выбрать ту, которая отвечает вашему актуальному состоянию. После этого уже на своем месте нужно подумать, почему вы выбрали именно это дерево и рассказать об этом группе.

#### Ход проведения:

Участники встают со своих мест, подходят к столу, на котором разложены карты. Затем выбирают себе подходящую и садятся на свои места. В свободном порядке рассказывают о своем дереве группе. Может случиться, что кто-то захочет карту поменять.

#### «Веточки»

Слово ведущего: На столе разложены веточки различных деревьев. Нужно подойти и выбрать ту, которая понравится. А затем рассказать группе о причинах выбора.

#### Ход проведения:

Он похож на проведение предыдущего упражнения. Важно, чтобы часть веточек были колючими. Для многих это важно.

#### «Изготовление своей ветки»

Слово ведущего: Теперь у нас появится возможность повлиять позитивно на свое будущее. Для этого нужно сначала нарисовать свою ветку. А потом представить, что это ветка вашего праздничного дерева. Ее можно украсить разными способами. А затем «повесить» (приклеить)

на нее игрушки или подарки, символизирующие желаемые для вас жизненные изменения. Игрушки вы можете вырезать из цветной бумаги, раскрасить их с помощью цветных карандашей.

Ход проведения:

Участники с большой готовностью изготавливают свои ветки. Иногда спрашивают, сколько игрушек можно на нее «повесить». Мы их не ограничиваем.

«Общее дерево»

Слово ведущего: Теперь нужно собраться в подгруппы по 8–10 человек и нарисовать на листе ватмана общее праздничное дерево. А затем прикрепить к нему свои ветки. Каждая подгруппа создаст свое праздничное дерево, символ могущества и чудесных изменений.

Ход проведения:

Это задание ведущий предлагает, когда большинство участников закончит изготавливать свои ветки. Они начинают рисовать общие деревья, остальные доделывают ветки и присоединяются чуть позже. Как правило, каждая подгруппа захочет со своим деревом сфотографироваться.

«Перо»

Материалы: слайды с изображением волшебных птиц, цветные перья, пластилин, мешочек, маленькие листочки по числу участников

«Символика пера»

Слово ведущего: Перо считалось символом возможности полета, в том числе полета в иные миры. Поэтому означало власть, истину, высоту. Именно поэтому перо было обязательным атрибутом у многих богов. Перья также носили шаманы, жрецы, правители. Это указывало на их авторитет и силу. Перья активно использовались в ритуалах, придавая им особую значимость.

Понятно, что в сказках перо наделялось необычной силой. Вспомним перо Жар-птицы. Но оно не давалось даром, его необходимо было искать, совершая подвиги.

Сейчас мы будем рассматривать слайды с изображением различных волшебных птиц с самыми разными перьями и размышлять над тем, какой силой обладает каждая птица. Мнения могут не совпадать, но важно произнести свои мысли вслух. После этого будем называть имена тех участников, которые ассоциируются с этой птицей

Ход проведения:

Он похож на первое задание в предыдущем тренинге

«Подвиг»

Слово ведущего: Теперь нужно совершить небольшой подвиг. Самому побыть птицей и немного полетать. Для этого вы встанете в парах лицом друг к другу и возьметесь руками друг за друга так, чтобы они образовали прямоугольник (к примеру один участник левой рукой бе-

рет себя за правую руку, другой- правой за левую, свободными руками они обхватывают руки друг друга). Затем пары встанут близко одна к другой паровозиком. Около первой пары поставим стул, на него встанет самый смелый участник и птицей полетит в руки товарищей.

Ход проведения:

Это трудное, но очень веселое упражнение. Иногда приходится уговаривать первых смельчаков. Прыгающие снимают очки и обувь. Есть участники, которые категорически отказываются прыгать. В этой ситуации не стоит настаивать. После выполнения упражнения энергетика группы сильно повышается, поскольку даже не прыгающие очень веселятся.

«Качества вашей птицы»

Слово ведущего: Вы совершили подвиги- побыли птицей, теперь можно подумать о том, какую птицу вы хотите позвать. Напишите 3 ее главных качества на маленьком листочке.

Ход проведения:

После некоторого размышления участники пишут качества птицы. Обычно читать их не хотят. Настаивать не стоит.

«Приманка для птицы»

Пришло время изготовить приманку для вашей птицы. Почему она должна прилететь к вам? У вас есть какие- ценные качества. Сейчас группа будет называть ваши качества, а вы выберете из них только три самых для вас важных и напишите на обратной стороне листочка.

Ход проведения:

Группа называет ценные качества участников по очереди. Иногда они хотят написать на листочке те, которые не назвали, а свои. Это допускается.

«Горшочек трудностей»

Слово ведущего: Возьмите пластилин и слепите горшочек трудностей, которые хотите разрешить с помощью этого пера. Не забудь о какой-нибудь маленькой трудности, ведь есть возможность ее разрешить. Горшочек – это тоже где-то волшебный предмет. В древности считалось, что судьба горшка и судьба его хозяина параллельны. Поэтому использовался в свадебно и погребальной обрядности( его разбивали). Мог использоваться как оберег, при этом его вешали на забор. Широко использовался в сказках ( горшочек вари, горшочек с золотом).

Ход проведения:

Участники изготавливают свои горшочки, форма их бывает самой разной.

«Свое перо»

Слово ведущего: Вы совершали подвиг – летали, сделали приманку для птицы. Теперь она оставляет вам свое перо, чтобы справиться с гор-

шочком трудностей. Закройте глаза и вытащите свое перо из мешочка. который я буду к вам подносить.

Ход выполнения:

Участники закрывают глаза. Ведущий кладет перья в заранее приготовленный мешочек и по очереди подходит к каждому участнику, предлагая вытащить перо.

«Ресурсный предмет»

Слово ведущего: У вас теперь есть волшебные перья, которые помогут изменить ваш «горшочек трудностей». Вы можете изменить его форму или слепить заново так, чтобы у вас получился ресурсный предмет.

Ход выполнения:

Участники из горшочка трудностей лепят ресурсный предмет, вставляют в него перо. показывают группе.

«Общая птица»

У каждого из вас сегодня появился ресурсный предмет. Мы можем усилить ваши ресурсы, объединив с ресурсами группы. Для этого возьмите в руки свои ресурсные предметы, вставайте со своих мест и создавайте общую птицу. Кто-то будет головой, кто-то крыльями, хвостом и т.п.

Ход выполнения:

Если группа большая, по несколько участников становятся головой, крыльями, хвостом и т.п. Общую птицу можно сфотографировать.

## Сценарии отдельных упражнений

Методика «Дом»

Цель – позитивное программирование участников и сплочение группы

Материалы:

Игрушечный домик со съёмной или открывающейся крышей, листочки с позитивными качествами.

Способ проведения – в группе

С кем можно проводить – дети, умеющие читать, студенты, взрослые

Слово ведущего: Во всех культурах мира защитное пространство человека ассоциировалось с домом. Упорядоченность, постоянство, безопасность давал человеку дом. Именно поэтому у некоторых народов существовал обычай, выходя из дома надевать одежду с защитной символикой. У других – существовал обряд первого выноса младенца из дома.

Дом также отождествлялся с родом, рассматривался как хранилище родовой мудрости. Поэтому давайте обратимся к ней, чтобы исследовать свои ресурсы. Что такое ресурсы – это качества, которые обеспечат решение ваших жизненных задач в ближайшее время.

Мы приоткроем у дома крышу, которая символизирует взаимосвязь дома со вселенной, и будем доставать по три листочка, на которых написаны какие-то качества. Они – ваши ресурсы. Это не значит, что у вас нет этих качеств. Просто именно они активно проявятся у вас в ближайшем будущем и выступят в качестве помощников.

Ход проведения:

Участники по очереди вытаскивают свои «Ресурсы». Ведущий побуждает из подумать, над тем, почему ему достались именно эти карточки, как он будет их использовать и к каким позитивным изменениям в его жизни они приведут.

Методика «Корзина счастья»

Цель – позитивное программирование участников и сплочение группы

Материалы: белая и цветная бумага, клей, фломастеры, ножницы

Способ проведения – в группе

С кем можно проводить – подростковая или взрослая группа 8–10 человек

Слово ведущего: Сбору урожая у всех народов придавалось большое значение. Может быть поэтому часто изобилие, обретение результатов, осуществление планов в многих культурах ассоциировалось с корзиной. Поэтому ей везде придавалось особое значение. Часто корзины являлись атрибутами у различных богов.

Использовались корзины в обрядах, пасхальном, свадебном, поминальном. Как отмечается в Энциклопедии символики и геральдики, каноническая книга буддистов называется Трипитака, что в переводе означает три корзины: Винайя – корзина наставлений; Дхамма, или Сутта, – корзина проповедей или рассуждений; Абхидхамма – корзина, где объясняются метафизические принципы учения. У китайцев корзина с цветами означает долгожительство, плодотворную, долгую. В Словакии молодая хозяйка, придя в новый дом, переворачивала полную яблочек **корзину**, чтобы в хозяйстве было изобилие.

Интересно, что корзина также символизировала женское начало. К примеру, у казахов в юрте их располагали на женской правой стороне.

Каждый из нас сегодня тоже получит свою корзину изобилия, корзину ресурсов. Составят ее вам участники нашей группы.

Для начала возьмите по листу бумаги и нарисуйте корзинку, в которую вы хотели бы сложить ваши ресурсы.

А теперь каждому нужно внимательно смотреть на всех участников группы по очереди, думать, какое качество, какой ресурс вы хотели бы ему подарить, подобрать овощ или фрукт, который может его символизировать. А затем вырезать этот фрукт из бумаги, можно его раскрасить.

Когда у вас будут готовы фрукты для каждого, мы начнем процесс дарения качеств и заполнения ваших корзинок.

Ход проведения:

Первую часть упражнения участники могут выполнять по – разному- либо сразу придумывать, качество и ассоциировать с каким-то фруктом или овощем либо сначала на бумаге писать имена участников, присваивать им качества, названия фруктов или овощей, а затем их изготавливать.

Когда все участники изготовили свои фрукты и овощи, по очереди в центр внимания ставится один из участников и все со словами «Я дарю тебе...» отдают ему их. Он приклеивает их в свою корзину.

Рефлексивные участники по полученным фруктам и овощам могут определить то, как воспринимает их группа.

«Волшебная палочка»

Цель – позитивное программирование участников и сплочение группы

Материалы – палочка, завернутая в фольгу

Способ проведения – в группе

С кем можно проводить – подростки и взрослые

В сказках и мифах различных народов особая роль отводится волшебной палочке. Она может быть атрибутом мага, шамана и исполнять все его желания. Или же она даруется ими обычным людям для помощи в каких-либо делах. Но везде – она имеет особую сверхъестественную силу, могущество, связанную с присоединением к космической энергии.



Например, в латышской сказке она имеет силу притягивать к себе все живое. И помогает подпаску ухаживать за козочкой. В сказке народов Океании вождь менехуне ( волшебных маленьких человечков) дарит герою палочку, которая умеет сделать проход к стене и получить для отца живую воду. В русских сказках она помогает героям добиться самых разных целей- победить злодеев, получить богатств, добиться любви.

У нас тоже есть волшебная палочка. Чтобы она заработала, подумайте какое качество вы хотели бы получить. Может быть, это качество у вас есть, и вы хотели бы увеличить его количество или силу. Запишите это качество у вас в тетради.

Теперь мы будем смотреть на каждого по очереди в роли волшебников и будем стараться догадаться, какое качество вы задумали.

Тот, кто первым угадает качество, возьмет волшебную палочку и совершит обряд надления эти качеством.

Ход проведения:

Группа обращается к каждому участнику по очереди и старается определить задуманное качество. В большой группе или при наличии затруднений в угадывании можно попросить участника назвать первую букву качества.

«Сад души»

Цель – осознание участниками ценности своего внутреннего мира, получение ими возможности проектировать свое будущее, сплочение группы.

Оборудование цветная и белая бумага, клей, ножницы, глянцевые журналы в том числе с изображением растений и цветов

Способ проведения – в группах или индивидуально

С кем можно проводить – старшие подростки, студенты, педагоги, родители, детско-родительские и супружеские пары

Слово ведущего: Неотъемлемым явлением культуры считаются сады. Важным аспектов садов была их рукотворность, т.е. создание их человеком. В них также присутствовало определенное проектирование будущего, т.к. деревья растут медленно, их сажают на вырост. И при создании сада нужно думать о том, какие в нем произойдут изменения. Повсеместно создание садов считалось искусством. Помимо растений в них могли быть надписи, скульптуры, архитектурные сооружения. Каждый сад нес в себе определенный смысл. Поэтому существовало такое выражение как «уметь читать сады».

Представьте, что ваша душа тоже сад. Подумайте, какие растения в нем есть, и что там должно быть кроме них. Создайте коллаж на тему «Сад моей души», используя цветную бумагу, журналы. Кто хочет, может там что-то нарисовать.

Ход проведения:

Участники выполняют коллажи, затем по желанию рассказывают о них группе. Ведущий стремится к тому, чтобы как можно больше участников рассказало о своем коллаже. В заключении участники делятся своими мыслями и чувствами после выполнения задания. Как правило, они говорят, что не только получили уверенность в том, что в будущее их будет благоприятным, но очень много узнали о других. Говорят, что важно было задуматься о ценности не только профессионального успеха, денег и т.п., о о ценности своей души и окружающих.

«Ладшки»

Цель – повышение самоуважения участников, их сближение

Оборудование: белая бумага, ручки

Способ проведения в парах

С кем можно проводить – в детско-родительских или супружеских парах, у старших подростков, студентов, взрослых

Слово ведущего: Рука проходит через важнейшие события жизни человека. Через руку матери ребенок получает первую любовь и заботу. Позже через руку он познает наказания родителей. Обучаясь в школе, он поднимает руку, чтобы ответить. Рука проходит через всю его дальнейшую жизнь. И последнее, что чувствует человек, покидая этот мир – это прикосновение руки близких.

Может быть, поэтому рука часто используется в общении. Например, при рукопожатии. Интересно, что у казахов оно осуществлялось двумя руками. Или при выражении извинения или благодарности у русских через приложение руки к груди.

Понятно, что рука активно использовалась в обрядах. Так у русских было принято на свадьбе невесту в красивом сарафане под руки выводить к гостям. У казахов существовал обычай принимать мясо гостями из рук угощающего, а есть пищу только правой рукой.

Мы с вами выполним задание, в котором будет принимать участие ваши руки.

Разбейтесь на пары. На листе бумаги обведите свою ладошку. Затем поменяйтесь ладошками. На каждом пальце соседа напишите его хорошее качество. Обменяйтесь ладошками обратно. Прочитайте вслух те качества, который вам присвоил сосед. А теперь возьмите чистый лист бумаги. Обведите на нем по одной ладошке каждого партнера. Теперь у вас есть время обсудить и на каждом пальчике обеих ладошек написать те качества, которые есть у обоих.

Если уже закончили, то прочитайте группе, какие вы.

Ход проведения:

Важно, чтобы участники вслух читали написанные хорошие качества, это способствует поднятию у них настроения. Потом можно проанализировать качества контакта между участниками. Для этого исполь-

зается тот лист, на котором оба участника обводили свои руки. Если ладошки не соприкасаются, то контакт невысокий. Если руки соприкасаются, то контакт присутствует. Если руки наложены одна на другую, контакт максимален.

Цель – формирование уверенности в том, что человека ожидает позитивное будущее.

Материалы: картинки филина или медведя, ножницы, клей, пластилин

Способ проведения в группе или индивидуально

С кем можно проводить – у старших подростков, студентов, взрослых

Люди всех культур придавали огромное значение оберегам. Существительное оберег происходит от глагола «оберегать», то есть защищать, охранять, обезопасить. Изготавливались различные обереги – от несчастий, от болезни, от природных катаклизмов.

Что давало человеку использование оберегов? Веру в хорошее будущее, защищенное от любых злых сил. А как следствие внутренний покой, душевный комфорт.

Однако символика оберегов в разных культурах была различной. Так для русских традиционно признаком силы считался медведь. Поэтому во многих местах обереги изготавливали из когтей и клыков медведя. Существовал обычай вешать коготь медведя у кровати новорожденного ребенка.

В Казахстане повсеместно в качестве оберегов использовали когти и перья филина. Казахи и киргизы почитали филина как священную птицу. Вероятно, это поверье было связано с осмыслением роли филина как птицы, бодрствующей ночью, и способной охранять людей от злых духов, действующих преимущественно в ночное время.

На птиц-тотемов в казахов существовал запрет охоты. Поэтому покупали их у представителей тех культур, где тотемами выступали другие животные. Таким образом, люди не нарушая запрета, одновременно приобщались к своему тотему, приобретая его защиту». К примеру, для предотвращения сглаза и порчи пучок перьев филина – үкі, как правило, подвешивали к колыбели новорожденного ребенка. Из перьев филина делали султанчики для детских головных уборов, их пришивали сбоку на настенный ковер түсқииз, а также подвешивали к домбре, чтобы оградить акынов от сглаза.

У нас сейчас есть возможность сделать себе оберег на ту область жизни, которая является для вас важной.

Возьмите картинку филина или медведя, напишите на ней эту область. А потом с помощью маленьких кусочков пластилина «оденьте» филина или медведя. Тем самым вы придадите оберегу активность, и он начнет работать.

Ход выполнения:

Участники задумывают ту область, которую они хотят защитить. Пишут ее на обереге. Затем маленькими шариками пластилина заклеивают

его. После этого каждый участник группы несколько секунд держит в своих руках обереги каждого участника. Тем самым усиливая его оберегающую функцию. После этого можно провести обсуждение того, что было важнее делать свой оберег или «заряжать» обереги других участников

«Сказочные образы»

Цель – актуализация внутреннего Ребенка участников, расширение их ролевого репертуара и сплочение группы

Материалы: пластиковые стаканчики, пластилин

Способ проведения – в группе

С кем можно проводить – младшие школьники, старшие подростки, студенты, взрослые

Слово ведущего: Все известно, что сказки связываются у человека с чем-то хорошим. Они связаны с детством, всегда имеют хороший, оптимистичный конец. Мы сейчас попробуем пригласить сказку к нам. Для этого каждый возьмет пластиковый стаканчик и пластилин. И изготавит из них какого-то сказочного персонажа. После этого от первого лица вы расскажете о вашем персонаже – что он любит, где живет, чем питается. Например, «Я живу в лесу, люблю прыгать и т.п. А группа догадается, кто вы.

Если все уже закончили, вы можете походить по комнате, поговорить с другими персонажами и найти тех, кто вам близок по духу.

После того, как вы нашли друзей, сочините общую сказку.

Ход выполнения:

Участники изготавливают своих сказочных персонажей. Некоторые спрашивают, можно ли делать предметы из сказок, например, яблоню. Это допустимо.

При разыгрывании общей сказки важно, чтобы все принимали участие и произносили свои слова от первого лица. Стаканчики они могут надевать на свою ладонь, используя их как куклу.

Методика «Мышка»

Цель – повышение уверенности в себе участников и сплочение группы.

Материалы: игрушка-сумочка в виде мышки, сзади закрывается на молнию или клапан, картонные листочки с хорошими качествами

Способ проведения – в группе

С кем можно проводить – дети, умеющие читать, взрослые

Слово ведущего: О роли архетипов в жизни человека много писал Юнг. Он рассматривал их как общечеловеческий опыт, характерный для всех народов.

В связи с этим обратимся к образу мыши, которая, по мнению многих, несет в себе архетипические силы. Недаром в известной сказке про репку именно мышка помогала ее вытащить. Мышка же маханием

хвостика разбила яйцо, которое дед «бил, бил, не разбил, баба, била, била – не разбила».

В древности существовали обряды, в которые была включена мышь. Так выпавший у ребенка молочный зуб бросали в огонь, приговаривая: «Мышка, мышка, на тебе зуб костяной, дай нам коренной». Считалось, что это будет полезно для роста ребенка.

У некоторых кочевых народов мышь символизировала часть пространства юрты. Так, у казахов почетному месту напротив двери соответствовал год Мыши. Затем шла Корова, Тигр и так далее и круг замыкался Годом Мыши, в котором, по верованиям казахов, «начинается летоисчисление и время соприкасается с пространством».

Такую энергию мышке давала ее амбивалентность, выражающаяся в одновременной связи с генеративной деятельностью и хтоническими мотивами. Считалась, что мышка является животным- медиатором, связывающим наш мир и загробный.

Мы воспользуемся этой энергией, благодаря которой она все про вас знает. Каждый будет спрашивать у мышки «Мышка, мышка, какая я?».

И получать ответ, доставая из мышки какое-то свое качество.

Ход проведения:

Участники по очереди достают из сумочки листочки с хорошими качествами. Ведущий может спрашивать каждого «Вы такая? Вы такой?». Если человек сомневается и говорит «Я не знаю» или «Я не такой», ведущий обращается к группе и предлагает ей доказать, что это качество присуще данному человеку. После того, как 5–6 человек вытащат свои карточки, можно предложить группе « проверить память» и громко хором назвать эти качества. Например, ведущий спрашивает «Алина какая? Группа отвечает «Лучезарная» и т.п. Важно, чтобы качества всех участников громко прозвучали.

Методика «Кукла»

Цель – формирование уверенности в будущих позитивных изменениях и сплочение группы

Материалы: бумага белая и цветная, ножницы, клей, фломастеры или цветные карандаши, степлер, кусочки ткани, пластилин

Способ проведения – в группах или по парам

С кем можно проводить – старшие подростки, студенты, педагоги, родители, детско-родительские и супружеские пары

Слово ведущего: Первоначально куклы существовали как религиозные предметы у взрослых. Самым древним египетским куклам около 4 тыс. лет. Вырезались они из тонких дощечек и раскрашивались геометрическим узором, символизирующим одежду. Головы кукол украшались париками из деревянных и нитяных бус. Древнейшие египетские куклы были погребальными дарами и призваны скрасить одиночество

умершего. Считалось, что человеческие изображения могут оживать и влиять на судьбы людей.

Потом появилась переходная форма. Так, например индейские куклы «хопи качина» могли использоваться в различных обрядах, а в промежутках становились игрушками.

Точно не известно, когда произошло окончательное разделение. Но уже в Древней Греции богов и богинь изображали статуи, а дети играли в куклы.

Однако отголоски отношения к кукле как носителю определенного мистического смысла остались. У многих народов кукла включена в свадебную обрядность как символ последующего удачного материнства. К примеру, на Руси, было принято украшать комнату нарядно убранной, с алой лентой в кудельной косе тряпичной куклой. А в приданое девушке полагалась корзина с куклами, как бы символизирующими членов семьи, и если молодуха играла в них, строгий свекор запрещал кому-либо мешать ей.

Аналогичный пример можно привести из жизни чучей. Чукотские куклы изображают людей, мужчин и женщин, но чаще детей, особенно грудных. Куклы эти считаются не только игрушками, но отчасти и покровительницами женского плодородия. Выходя замуж, женщина уносит с собой свои куклы и прячет их в мешок в тот угол, который приходится под изголовьем, для того чтобы воздействием их получить скорее детей. Отдать кому-нибудь куклу нельзя, так как вместе с этим будет отдан залог плодородия семьи.

У казахов кукла, изготовленная из шейного позвонка молодой овцы использовалась в качестве оберега для новорожденного ребенка. Для этого косточка оборачивалась в белый лоскут ткани и вешалась на женской половине юрты.

Интересно, что во многих культурах ритуалы с куклами символизировали уход трудностей и бед, связанных с зимой, и приход радостей, которые приносит весна.

У русских специально изготавливалась и сжигалась кукла Масленица и впоследствии изготавливалась кукла веснянка, символизирующая активацию природных энергий, возрождения и жизненной силы.

У казахов куклы с аналогичной символикой у казахов изготавливались в праздник Наурыз. В каких-то областях молодежь украшала тряпичную куклу, символизирующую страшную зиму. Ее привязывали к смиренной лошадке и возили по улицам, чтобы люди мысленно отдавали ей все заботы. Потом ее сжигали на костре.

В других областях акцент делался на возрождении. Изготавливалась кукла символизирующая новый год, новую жизнь.

Получается, что изготавливая темную куклу и уничтожая ее, мы освобождаемся от плохих событий. А изготавливая светлую куклу, мы призываем в нашу жизнь позитивные изменения.

Мы сейчас разобьемся на группы ( пары). И вы подумаете, какие общие для вашей группы изменения вы хотели бы привнести в свою жизнь. А потом сделаете общую куклу, символизирующую эти изменения.

Ход проведения:

Участники по группам договариваются о желаемых изменениях, изготавливают общую Куклу. При этом они живо обсуждают каждый ее элемент. Затем представляют свою куклу группе. Желающим предлагается сопроводить представление куклы общей песней.

## Сказки для работы со взрослым

«Парковая роза»

Однажды в сумерках, когда день встречается с ночью, и становятся возможными всякие чудеса, в глухом углу сада зазвучали тихие голоса. Если прислушаться, можно было понять, что разговаривали две розы. Точнее, одна из них рассказывала другой свою историю.

– Я родилась в заброшенном парке, – рассказывала она. – Садовник ткнул меня в землю и, казалось, забыл обо мне. С детства мне самой надо было себя защищать. А сколько врагов окружало меня. Злобные сорняки тянули воду из-под моих корешков, иссушали мои стебли. Гусеницы батальонами заползали на мои листья. Бабочки, прикидываясь красавицами, поедали мои цветы. Мне было не только трудно, но и одиноко. Не чувствовать ничьей заботы, не видеть ласкового взгляда в свою сторону – это очень тяжело.

Но я справилась, выросла, поднялась над сорняками. Они уже не так стали мне докучать. Научилась колоть непрошенных гостей – гусениц. Тут садовник вспомнил обо мне. Но зря я его так ждала, потому что пришел он не с добром. Он стал выламывать мои веточки с цветами на букеты. И опять спасли меня только колючки.

– Ну ее, все руки исколола, – как-то раз услышала я, – лучше буду рвать другие розы с шипами помягче.

– Наконец-то, – подумала я. – Одиночество лучше людей, от которых только боль и обиды.

Садовник окончательно меня убедил, что колючки всегда нужно держать остро заточенными. Они нужны, чтобы уметь отомстить обидчикам, защититься от опасностей, которые ждут на каждом шагу.

Но однажды в наш сад прилетела необычная птица на длинных ногах с хохолком на голове. Она любила по вечерам бродить по траве и выклевывать из нее букашек. Я любовалась ею издали, очень уж грациозно передвигалась она и так весело помахивала хохолком. Я и предположить не могла, что она подойдет ко мне. Сорняки в это лето так поднялись, что меня почти не было видно. Но однажды я услышала:

– Привет, как дела? Я тебе помогу.

Я не успела ответить, как птица попыталась склонуть гусеницу с моего стебля. Я не успела предупредить, что этого делать не надо, что будет больно. Я с ужасом наблюдала за тем, как укололась птица.

– Сейчас она разозлится, накричит на меня и улетит, – думала я.

Но птица только слегка отстранилась и замерла. Через минуту она заговорила:

– Бедняжка, – сказала она мне.



– Ты думаешь, что все против тебя. Ты привыкла защищаться. Я попробую доказать тебе, что мир прекрасен. Давай я тебе спою песню на ночь.

Птица стала прилетать ко мне каждый вечер. Мы разговаривали с ней о ветре и звездах, об огромном озере, которое, оказывается, совсем рядом с нашим садом. Мне так хотелось посмотреть на него, но ведь розы не умеют двигаться.

– Я помогу тебе, – сказала она. Но я ей не поверила. Но однажды утром я увидела садовника с длинной косой. Я привычно испугалась его. А он выкосил всю траву до самого забора. И моя мечта сбылась. Я увидела белые барашки волн, казалось, бескрайнего озера.

Я до сих пор не понимаю, как птица договорилась с садовником. Она больше не прилетала по вечерам. Но я знаю, она помнит обо мне, потому что я нашла на своих ветках ее перышко. Она обязательно прилетит. И я удивлю ее. Я сделала свои иголки помягче. Я разрешаю садовнику рвать мои цветы. У меня ведь вырастут новые. Пусть моя красота приносит радость другим. В этом мое предназначение.

Роза замолчала. А, может быть, она еще что-то говорила. Но задул сильный ветер, зашуршали листья на деревьях. А над озером раздавались громкие крики чаек.

«Соломенная шляпка»

Это лето оказалось невероятно жарким. Столбики термометров показывали запредельные цифры. Новостные программы начинались с обсуждения погоды и ее спутников засухи и пожаров. Самыми модными предметами одежды стали головные уборы – кепки, панамки, шляпки. Все кто как могли, спасались от палящего солнца.

Наша шляпка в это лето тоже была на важной работе. Она сопровождала свою хозяйку в поездках по Москве, на даче и даже выехала с ней в отпуск к далекому северному озеру. Правда туда она поехала с некоторым опасением. Она была сделана из тонкой соломки и обвязана красивыми пестрыми ленточками и даже бантиком. Поэтому она боялась, что ветер растреплет ее нежные ленточки, а дождик намочит ее ажурные поля.

Но на севере тоже было жарко и сухо. Люди уже без надежд слушали прогноз погоды. Термометры стояли на одной и той же отметке, а облака, погромыхивая, проходили мимо. И, казалось, так будет всегда. Этот изнурительный зной погубит весь мир. Иссушит озера, сожжет лес. Наполнит воздух гарью, не даст дышать полной грудью, заставит упасть на колени.

Но однажды вечером, когда только что закончилась передача «Спокойно ночи, малыши», небо резко посерело. И уже через 10 минут по деревне несся шквал. А небо загорелось огненными лапами молний. Еще не было дождя, но было ясно, что ураганный ветер принесет его.

А люди, так долго ожидавшие дождь, стали почему-то быстро прятаться в свои большие дома и маленькие домики, спешно закрывать окна. Выдергивать вилки из розеток.

И только соломенная шляпка тихонько выскользнула во двор на встречу буйству природы и стала ловить ветер.

Ветер принял ее. Он носил ее по двору, перебрасывал через деревья. А шляпка радостно летала, тихо разговаривая с ним. И в вое ветра отчетливо можно было услышать:

– Все будет хорошо, шляпка. Верь мне. Гроза победит жару и спасет всех.

– Спасибо тебе, ветер, – отвечала шляпка. – Спасибо за грозу и за то, что ты дал мне полетать. Я ведь не создана для полета.

– Но ты не создана и для дождя, – отвечал ветер. – Ты защищаешь людей только от солнца. Ты совсем намокла.

– Пусть будет, то, что будет. Я стараюсь защищать других, – значит, я всегда получу защиту, – возразила шляпка.

Тут открылась дверь и из нее вышла какая-то женщина.

– Ой, шляпка, ты же намокла, – сказала она и отнесла ее домой. – Ну, ничего. Ты скоро высохнешь.

А сама вернулась на ветер и, подняв высоко руки, стала восторженно ловить его.

#### «Гусиное перо»

Когда-то давно, когда не было ни компьютеров, ни телефонов, случилась эта история. Дело в том, что тогда вещи умели разговаривать. Не веришь? Но ведь ты же не жил в те времена. Ты даже не знаешь, наверное, что и шариковых ручек тогда не было, а писали люди остро заточенными гусиными перьями. Вот об одном из таких перьев, предназначенных для письма, наш рассказ.

Это было отличное перо. Слова оно выводило просто каллиграфическим подчеркиком. Одним словом, умное и старательное перо и хозяин очень любил его и дорожил им. Он клал его в самый красивый стаканчик на самую верхнюю полку, чтобы его маленький сын случайно не сломал его.

Казалось бы, счастье иметь такую судьбу, но перо не чувствовало полной радости от жизни. Напротив, какое-то сильное беспокойство переполняло его душу. Не то, чтобы страх чего-то конкретного. Перо давно не верило в страшных серых волков и ужасных привидений. Эта тревога касалась его будущего.

– А что со мной будет завтра? – размышляло перо.

– Вдруг я не смогу красиво писать? Или что-то случится с моим хозяином? Расшатается гвоздь, на котором висит моя полка, и я упаду? А что будет послезавтра? Через месяц? Через год?

Чтобы не так тревожиться перо предпринимало разные правильные действия. Училось писать еще красивее. Просило хозяина проверить свое здоровье и заодно подбить гвоздь на полке. Потом оно завело отдельный блокнот, в котором записывались дела, которые нужно обязательно сделать, чтобы ничего не случилось.

Чтобы сделать все дела не хватало времени, перо стало меньше спать. Да и сон стал беспокойным, снились сны, в которых происходили плохие события.

Перо просыпалось не отдохнувшим.

Днем перо стала быстрее писать, ведь надо же было многое успеть, чтобы потом ничего плохого не случилось.

И вот в один прекрасный день перо сделало ошибку в важном документе, который писал хозяин. Он не заметил ее, потому что доверял перу, и отправил документ на почту. Когда же ему пришел ответ, в котором его укоряли за ошибку и называли невеждой, хозяин сильно рассердился.

– Ах, вот ты, оказывается, какое, – крикнул он перу. И выбросил его в окно. Потом он понял, что погорячился, спустился вниз, но пера на земле не было. Падая, оно сломало свой острый пишущий кончик об окошко и теперь на листочке клена лежало легкое перышко.

– Не бойся, – ласково прошептал ей листочек.

– Здесь бывает и солнце и дождь. Иногда меня треплет легкий ветерок, иногда почти рвет сильный ветрище. Я знаю, что осенью я пожелтею упаду вниз. Такая жизнь предназначена всем листочкам. Поэтому я ничего не боюсь. Я радуюсь тому, что есть у меня сегодня.

– Что же мне теперь делать? – спросило его перо.

– Стань перышком, – ответил листик. – Подчинись природе, дождю и ветру. Они сильнее нас и нередко лучше нас знают, что нам на самом деле надо.

С этой истории началось большое путешествие перышка. Оно повидало... Да, конечно, и это тоже оно увидело и многое другое. Многим он сумело в чем-то помочь, а от кого-то, наоборот, получило помощь. Но главное, что каждый прожитый день был наполнен радостью и покоем.

«Засохшее дерево»

Засохшее дерево больше всего грустило весной, когда на других деревьях сначала надувались почки. А потом из них вылезали зелененькие клейкие листочки.

Когда-то с засохшим деревом происходило то же самое. Каждая весна была праздником. Прилетевшие птицы весело летали по лесу, выбирая место для гнезда. Наше дерево было одним из самых густых и развесистых. Поэтому нередко птицы дрались за право свить на нем свое гнездо. Теперь же они пролетали мимо него, даже не оглядываясь.

Присматривались теперь к нему не птицы, а лесорубы. Постукивали по его коре.

– Пусть еще немного посохнет, – говорили они, – тогда мы его, наконец, срубим.

– Но засохшее дерево с этим не хотело соглашаться. Оно чувствовало, что внутри него есть какие-то скрытые силы, которые могут дать жизнь. Оно не знала, что это за силы, но вера в них давала ему возможность несмотря ни на что радоваться и дождю и солнцу, восторгаться птичьим пением, махать своими ветками проходящему поезду.

В один прекрасный день из окна одного из поездов раздался голос девочки:

– Смотри, какое красивое дерево без листьев, мама, – говорила она.

– Да, я просто дерево без листьев, а не засохшее, – обрадовалось дерево.

И в этот же миг его корни под землей начали усиленно работать. И скоро около засохшего дерева появилась молодая поросль. А через время дерево как-будто обзавелось веселой зеленой юбочкой.

Лесники, увидев это, сказали:

– Пусть стоит это дерево. Оно как девушка в красивом сарафане. Пусть радуется нас и пассажиров поездов, проходящих мимо.

Дерево же счастливо махало проезжавшим и своими большими ветками без листьев и тоненькими прутиками с маленькими листочками. А пассажиры в ответ счастливо кивали и жевали свои бутерброды.

«Дом с большим забором»

Он выстроил вокруг своего дома высокий каменный забор. Забор был изящно украшен красивыми плитками. Вверху он заканчивался острыми металлическими наконечниками. В заборе были огромные тяжелые ворота закрытые висячим замком.

Он никого не хотел впускать в свой мир. В нем было много того, чего обычно принято стыдиться: страхи и обиды, слабость и одиночество. Этого не должно быть. Никто об этом не должен знать. Поэтому нужен забор- всегда одинаковый и прочный.

Конечно, общаться с другими через забор не так уж приятно. Но это лучше, чем раскрыть другим свои чувства.

Тоска, страдание, отчаяние. Трудных чувств со временем становилось все больше. Чтобы удержать их, забор пришлось укрепить, а замок на воротах повесить побольше.

– Надо всегда выглядеть окей, – повторял он, ежась от холода в своей душе.

Но однажды неожиданно к нему во двор упал букет ромашек. Он удивился, поднял глаза вверх. Там ничего не было. Тогда он отпер ворота и выглянул на улицу. Там сотояла девочка, которая быстро протянула ему свою ладошку.

– Здравствуй, можно войти? Мне так хочется пить,-сказала она.-Здорово я придумала с букетом? Ведь он тебе понравился?

Мальчик качнул головой в знак согласия и пошел в дом за водой.

Девочка резво проскочила за ним.

– О, как у тебя интересно. – зашебетала она, оглядываясь по сторонам. – Книга страхов. Компот обид. Конфеты злости. А вот печенье радости и чай успеха.

Мальчик продолжал молчать. Но душа его стала постепенно наполняться гордостью за то, что внутри него много разных чувств. Их оказывается можно показывать другим. Это совсем не страшно, а даже приятно.

Они вместе поставили букет в вазочку, а потом пили чай с пирожками и болтали о всякой ерунде. Одни пирожки были с капустой, другие сладкие.

В семь часов девочка сказала:

– Мне пора идти.

– Приходи, когда захочешь, – ответил мальчик, – я оставлю ворота открытыми.

С тех пор девочка часто приходила к нему. В открытые ворота стали стучаться разные люди. А однажды забежала рыжая кошка и осталась там жить.

Прошло время и мальчик сам вышел за ворота и пошел по мокрой дороге куда-то вдаль. А из маленького рюкзачка на его спине весело выглядывала рыжая кошка.

«Фотоаппарат и бинокль»

Фотоаппарат умел делать красивые снимки. Все домашние восхищались им и обязательно брали с собой в отпуск. А они любили путешествовать. Поэтому фотоаппарат повидал много красивых мест. Но это не приносило ему особой радости, потому что он всегда должен был соблюдать строгие правила: фотографировать только то, что находилось перед ним. Он должен был фотографировать реку, если она виднелась в его объективе. Маму, если его направили на нее. Щеночка Кузю, если на него надели новый комбинезон, а хозяйка решила им похвастаться.

Фотоаппарат ничего не мог решать сам. Например, запечатлеть Кузю без комбинезончика, цвет которого фотоаппарату совсем не нравился.

Фотоаппарат попробовал поделиться своими тревогами с девочкой-хозяйкой Кузи. Но она не поняла его.

– Я тоже соблюдаю правила. Каждое утро хожу в школу. А тебе хотя бы вставать рано не надо, кто утром фотографирует, – ответила ему она.

Фотоаппарат от этих слов загрустил еще больше и забился в самый дальний угол шкафа.

Но однажды в шкафу появилась новая коробка.

– Подзорная труба,- прочитал фотоаппарат надпись на коробке. Он немного умел читать.

– Да, я подзорная труба, – раздался голос из коробки, – я умею приближать далекие предметы. Я помогу хозяевам рассмотреть то, что находится далеко отсюда. Когда они поедут в отпуск, я буду знакомить их с яхтами и дельфинами. Но главная моя мечта-показать хозяевам звездное небо. Вместе с ними восхититься необъятностью нашей вселенной.

– Но ты всегда будешь делать одно и то же: только приближать. Ты не можешь изменить правилам, по которым тебя сделали, – сказал фотоаппарат.

– Одно и то же можно сделать по-разному,-ответила подзорная труба. – Можно ныть , а можно добиваться поставленных целей, используя именно свои способности.

– Наверное, я как раз ною, – смутился фотоаппарат.

– А каковы мои способности, – задумался он.

– Я умею делать красивые снимки. Ни телевизор, ни холодильник этого не умеют. И я нужен людям именно из-за этого умения. Именно меня они берут с собой в отпуск. А холодильник и телевизор оставляют дома, – внезапно сказал он сам себе.

– Спасибо тебе, подзорная труба за то, что ты помогла понять мне свою уникальность и нужность людям,- поблагодарил он коробку, понимая, что труба его услышит.

– В следующий отпуск давай поедем вместе, – предложил он. – Хозяйка собралась в горы. А там особенно хорошо видны звезды. Они там яркие и огромные.

«Дуб»

Жил-был дуб, который думал, что он бессмертный. Дело в том, что когда-то мимо него проходили грибники, и отец рассказывал дочке сказку про кощея бессмертного. Дуб не понял, что Кощей – злыдень, и смерть у него есть, но только в яйце.Но слово « бессмертный» ему понравилось. И он стал себя так называть. Тем более, что он был могучим и высоким.

Однажды зимой прошел ледяной дождь. Толстой ледяной коркой покрылись ветки дуба. Они стали настолько тяжелыми, что одна за другой обломались при небольшом ветерке. Так дуб потерял половину своей кроны. И уже не выглядел таким могучим, как раньше.

– Ничего. зато я бессмертный, – бормотал он прилетевшим весной дроздам, которые сильно удивились его внешнему виду.

Наверное, дуб сильно ослабел за зиму. Он не сумел сопротивляться маленьким жучкам, которые прилетели вслед за дроздами и стали грызть его молодую листву. Хорошо. что дуб рос рядом с чьей-то дачей. Ее хозяин, увидев плачевный вид дерева, опрыскал его раство-

ром от вредителей. Дуб слегка приобоодрился, Но в конце лета прилетели какие-то другие жучки-любители листьев. А сосед-дачник уехал в отпуск и помочь не мог.

– Да, я совсем не бессмертный. Не буду жить вечно, раз такие маленькие жучки для меня опасны,- загрустил он.

Как ни странно, но от таких мыслей ему стало легче. И он услышал тоненький голосок одного из жучков.

– Не бойся нас, дуб,- пропищал он.-Мы поедем тебя и полетим дальше.Лучше подружись с нами, пока мы с тобой.Может быть ты научишь нас чему-то полезному. А может мы сможем тебе что-то важное рассказать.

– Подружиться, мне это в голову не приходило, – ответил дуб немного помедлив, – Я думал, что мне от вас надо избавляться.

– Я думал, что вы приносите мне только вред, – добавил он.

– А ты слышал, что даже ядом в малых дозах иногда лечат, – ответил жучок.

– Может тебе надо лечиться от чего-то другого, а не от нас,- весело пропищал другой жучок, поедая очередной листок дуба.

Дуб немного помолчал, а потом уверенно ответил

– Нет, меня не надо лечить.Я понял, что у меня хватит листьев, чтобы покормить вас и остаться могучим. У меня хватить веток, чтобы выдержать любые ветра.

А потом обратился ко всем маленьким жующим жучкам

– Спасибо вам, маленькие существа. В какое-то время я потерял веру в себя, в свои силы. А вы помогли мне эту веру найти,

– Я дуб – гордый и могучий, хотя и не бессмертный, – сказал он тихим ласковым голосом.

А на следующее утро он увидел, как на соседней лужайке распустились красивые жетко-красные цветы.

«Некрасивая кошка»

Кошка знала, что она некрасива. Она нередко сравнивала себя со своими сородичами. Да и от людей она никогда не слышала слов «Какая красавица», которые доставались другим. Но кошку это не особенно волновало, потому что она почти всегда была голодна. И это ее беспокоило. Она смутно помнила, как она оказалась здесь – на ступеньках, которые ведут в метро. Ей казалось, что раньше она жила в теплом месте, которое называлось квартира. Но может быть, ей это только казалось. И она всегда жила на ступеньках, по которым каждое утро спускаются в метро серьезные люди, не обращающие на нее особого внимания. Почему кошка осталась здесь, хотя иногда уходила в подвал соседнего дома? В подвале было чуточку теплее, но совсем не было еды. А здесь на ступеньках кто-то иногда бросал печенинку или делился бутербродом, припасенным на завтрак.

Кошка привыкла жить без тепла и впроголодь. Но не могла привыкнуть к одиночеству. Мимо нее каждый день проходило много людей. Но они оставались для нее чужими. Ничья улыбка не адресовалась ей. Ничья рука не потянулась ее погладить. И только бабульки, продающие у метро цветы, иногда бросали на нее сочувствующие взгляды. И если сначала у кошки еще была надежда, что ее кто-нибудь погладит, то она давно растаяла.

Но однажды днем кошка увидела молодую женщину, поднимающуюся по ступенькам. В одной руке она несла маленькую девочку, другой держала мальчика постарше и пыталась тащить огромную клетчатую сумку. На одной из ступенек мальчик споткнулся о сумку, упал и громко заплакал. Женщина заметалась. Отпустила и пыталась одной рукой его утешить. Но мальчик продолжал рыдать. Видно ему было обидно, что он хоть и маленький, а шел своими ногами. А тут упал.

Тогда кошка подошла к нему и несмело потерлась о его ногу своим худым боком. Она где-то слышала, что кошки умеют уменьшать боль. Мальчик с удивлением посмотрел на нее, а потом замолчал. Немного задумался, а потом погладил ее своей маленькой теплой ладошкой. Кошка замерла.

А женщина снова подняла сумку, и вместе с детьми стала подниматься по ступенькам.

Бабулька, которая у метро продавала васильки, улыбнулась кошке и откусила ей половинку жареного пирожка.

А вечером женщина вернулась все с той же клетчатой сумкой, но уже пустой.

– Иди ко мне, киска, – сказала она. – Я возьму тебя домой. Прыгай сюда, – показала она на сумку.

А дома мальчик опять погладил ее своей розовой ручкой и сказал:

– Какая касавица!

«Р» наш мальчик выговаривать еще не научился

Забывтый журнал

Журнал прочитали и забыли на лавке полупустого метро. Был вечер. Пассажиров было мало. И журнал выделялся на темно-коричневой лавке ярким пятном.

– Как обидно, – думал он.

– Я так поверил человеку, который меня купил и взял в свои руки. Я весь искрился, когда он переворачивал мои страницы. Думал, что я интересны и умный журнал. А теперь меня бросили и забыли. Я никому не нужен. Теперь я прочитанный и помятый журнал. Мое будущее – корзина с мусором, – грустил журнал.

Тут в вагон вошли девушка и юноша. У них в руках были ветки темной махровой сирени, которая сразу наполнила вагон сильным терпким запахом.



Юноша, увидев журнал, встрепенулся.

– Слушай, давай погадаем друг другу. Раскроем журнал на случайной странице. Если там будет, статья про любовь, завтра поженимся, – обратился он к девушке.

Девушка несмело согласилась, взяла журнал и перевернула страницы.

Они с тревогой заглянули в него и увидели статью со странным названием

«Семь квадратиков о любви».

– Есть любовь, – крикнул юноша, подхватил девушку и поцеловал. Затем бережно взял журнал и положил в рюкзак.

– Мы сохраним его как залог нашей долгой любви, – добавил он.

Журналу хотелось замурлыкать он счастья. Но он не умел это делать. Поэтому он просто очень сильно обрадовался и прошептал:

– Может быть, не стоит отчаиваться, когда приходит беда. Может быть стоит подождать, когда придет именно твоя удача и твоя цифра « семь »

– «Перочинный ножик»

– Почему я такой острый, – грустно размышлял перочинный ножик, забираясь в самый дальний карманчик школьного рюкзака.

– Я острый, поэтому меня никто не любит. Я не могу сравнить себя ни с разноцветными ручками, ни с мягкими ластиками. Хозяин мой достаёт меня очень редко. У него есть точилка для карандашей. Непонятно вообще, зачем я ему нужен. Конечно, как тетрадкам не задаваться и не презирать меня, если ими пользуются на каждом уроке.

Но перочинный ножик решил не сдаваться.

– Пусть все обратят на меня внимание, – решил он. – Пусть увидят, что я тоже существую. Раз они не замечают меня, я сделаю так, чтобы обязательно заметили.

И он проковырял маленькую дырочку в рюкзаке, такую, какую не заметил хозяин. Но через нее очень удобно было выскользнуть ручкам, которым надоело трудиться на каждом уроке и хотелось повидать белый свет. Карандашам тоже стало интересно, куда это делись ручки. Они решили последовать за ними. Даже линейка пыталась протиснуться в дырочку, но застряла. Ее-то и увидел хозяин. Он очень огорчился потере ручек и карандашей, побежал их искать. Но они уже разбежались по школьному двору.

Ножу стало совсем обидно.

– Надо же, как он их любит. А меня даже не заметил, не подумал, что дырочку проковырял именно я.

И тогда он решил сломаться.

– Пусть и обо мне позаботится хозяин, – подумал он.

Он перелез в большой карман, чтобы хозяин сразу его нашел, пошуршал, покряхтел и сделал вид, что сломался.

Когда хозяин достал ножик, то ничуть не расстроился, а просто выбросил его, точнее переложил в стол.

– Чего зря носить с собой поломанный нож, – сказал он.

Ножик уже устал обижаться. Но с решимостью продолжал бороться хотя бы за частичку внимания.

Выглядывая из-под стола, он колол коленки хозяина, так что он весь исчезался и извертелся.

– Сиди спокойно, – делала ему замечание учительница.

Затем ножик придумал такое развлечение – он стал потихонечку ковырять в столе дырочку. А когда сделал это и высунулся наружу так, что хозяин тут же порвал форменные брюки. Тут уже он заметил нож. Сильно разозлился и выбросил его в окно.

Там в траве ножуку уже не нужно было делать вид, что он сломался. Дожди поливали его, солнышко сушило. Он начал потихоньку ржаветь.

Как-то раз ножик услышал слабый стон:

– Ох. Как же мне тяжело.

Ножик покрутил головой и увидел в зарослях сорняков маленький колючий кустик.

– Ты кто? – спросил он.

– Я роза – ответил кустик. – Школьники посадили меня весной и забыли. Сорняки совсем забили меня. Я не могу расти, не могу цвести.

– Я помогу тебе, – встрепенулся ножик. – Ведь я же острый.

Он старательно срезал все сорняки вокруг кустика, а потом срезал каждый день. Конечно, они подружились. Кустик вскоре вырос, дал бутоны, а потом большие красные цветы. Ножик не уставал любоваться ими. Поэтому не сразу разобрал знакомый голос его хозяина. Он разговаривал с какой-то девочкой. Вдруг девочка увидела розу

– Какая чудесная, – сказала она и потянулась к ней, желая сорвать цветок. Но больно укололась.

Ножик не успел пожалеть ее, как хозяин взял его в руки.

– О, мой нож, зря я его тогда выбросил, – сказал он. – Острый какой. Хозяин срезал самый большой красный цветок и подал его девочке.

– Это тебе, – сказал он.

Затем он бережно обтер ножик и положил его в карман.

– Как здорово, что я нашел, – продолжил хозяин.

– Я собираюсь с отцом на рыбалку. Он мне там, наверняка, будет нужен.

– Как хорошо, что я такой острый, – подумал нож.

«Чайка, которая хотела быть самолетом»

Эту историю рассказали чайки, которые соорудили гнездо недалеко от нашего пирса. Каждый год мы ездим ловить рыбу к огромному северному озеру. И вот именно там произошла эта история.

Как сказали чайки, это произошло несколько лет назад.

Недалеко от озера находится военный аэродром. И военные самолеты частенько летают над ним то двойками, то четверками. Иногда они

летают совсем высоко еле заметными точками, А иногда проносятся совсем низко над озером. Вот тогда-то их заметила одна из чаек.

– Как лихо они летят, – подумала она. – Поэтому все поднимают головы, рассматривают их, провожают взглядами.

– Я тоже хочу стать самолетом, – решила она.

На следующий день она объявила всем чайкам, которые жили в ее заливе

– Я теперь не чайка, а самолет.

– Вот глупышка,- закричали чайки, – Ты птица, ты не можешь быть самолетом.

– Нет, я умею летать так же быстро, как они,-возразила чайка.

– Тогда твое место на аэродроме, а не в нашем заливе,-рассердились чайки. – Отправляйся туда.

Чайке ничего не оставалось, как отправиться на аэродром. Она знала, где он находится. Видела, в каком направлении летали самолеты. Долго летела чайка. Ей казалось, что казалось, что аэродром намного ближе. Самолеты так быстро туда улетали.

Совсем без сил чайка села на асфальтовую дорожку. Тут же к ней подлетела большая ворона.

-Что расселась? Не знаешь, что это взлетно-посадочная полоса. Самолетам мешать будешь.

Немного отдохнула чайка в сторонке. Сморит – самолеты рядышком стоят. Села она рядом с ними.

– Я тоже самолет,-прошептала она.

Но ворона тут как тут.

– Теперь на пути заправщиков уселась. Уходи отсюда.

Огорчилась чайка-никакого почтения ,- и присела на ном самолета

– Полечу вместе с ним,-решила она.

Тут ее увидел механик, который проверяет самолеты перед вылетом.

– Как же ты сюда попала, чайка? Ведь до озера так далеко. Погибнешь тут,- пожалел он ее.

– Я самолет, – пыталась сказать ему чайка. Но механик не понимал птичьего языка, зато хорошо разбирался в технике. Он быстро соорудил ловушку, поймал чайку. А потом отвез ее на машине на берег родного озера.

Чайка забилась в тростник, так боялась показаться сородичам.

Тут мимо тростника проплывала лодка с туристами из Санкт-Петербурга – отцом и сыном. Испугалась чайка звука мотора и взлетела. Мальчик увидел ее.

– О, смотри, папа, как красиво летит чайка,-закричал мальчик. – Я тоже хочу быть чайкой.

– Но тогда ты не будешь моим сыном, – возразил отец. – Лучше всегда оставайся собой.

Мальчик достал телефон и стал фотографировать парящую птицу. А она радостно сопровождала их до самого выхода из бухты, а потом полетела искать своих близких.

– Я – чайка, – сказала она им. – Я горжусь этим. А озеро, на котором я родилась, – самое прекрасное в мире.

«Тополь и березка»

Тополь и березка росли на поляне, окруженной хвойным лесом. Как они появились среди елей и сосен, никто не знает. Наверное, птицы занесли семена, из которых проклюнулись упорные росточки. Они пробили траву, затем поднялись над ней и выросли настоящими красавцами.

Казалось бы дружить им друг с другом. Но отношения у них были непростые. Они то и дело задирали друг друга.

То березка сделает замечание относительно недостаточно стройной для тополя фигуры, то тополь начнет критиковать то, как шелестят листики березки на ветру.

– Тупо как-то шелестят, – говорил он.

На самом деле тополь и березка относились друг к другу тепло и я бы сказал нежно, Но постоянные уколы заставляли их прятать свои чувства. Иногда казалось, что вот- вот между листиков появятся иголки, как у их собратьев елей и сосен.

Но однажды весной из травы вылез росточек – то ли кустик, то ли маленькое дерево. Почки его еще не раскрылись. Тополь и березка кустику – деревцу очень обрадовались. Каждый из них сказал

– Это мой ребеночек.

Теперь у них появилась новая тема для споров. Они спорили, чей это ребенок, как его назвать. Не соглашались друг с другом по вопросу того, как его растить и воспитывать. Они однажды так поспорили, что тополь воскликнул

– Все, попрошу ветер вырвать меня и перенести на другую поляну. Пусть мне будет больно, но со мной никто не будет спорить.

Но никогда нельзя произносить опасные слова, потому что они действительно могут вызвать большую силу.

И под вечер на поляну налетел ураган. Он ломал ветви у крепких сосен и елей. И совсем уж не пожалел отдельно стоящих тополя и березку. Но больше всего доставалось маленькому деревцу. Казалось еще чуть-чуть, и его тонкий ствол сломается под корень.

Тополь и березка заметили это.

– Скорей сплетаем ветки, заслоним росточек от ветра, – крикнул тополь.

Березка услышала его и с трудом преодолевая ветер, крепко сплела с ним свои ветки.

Дальше стало еще труднее. Надо было удержать заслон молодому деревцу и не сломаться самим.

Но вскоре буря стала стихать, Росточек распрямился. А березка стыдливо забрала назад свои веточки.

После этой бури на поляне установилось молчание. Больше спорить друг другом березке с тополком не хотелось. А как жить по-новому, они не знали.

Хорошо, что после дождя на мокрые веточки прилетели лесные букашки. Они решили помочь им.

– А вы почаще сплетайте свои веточки друг с другом, – посоветовала березке божья коровка.

А паучок поучал тополька

– Начиная утро с того, что говори ей о ее красоте. В обед – похвали за что-нибудь. А вечером сплетайте ваши веточки при свете луны.

А маленький росточек нечему не учил их. Они защитили его. Он хотел быть с ними обоими.

– Давайте вы будете моими родителями, – сказал он им.

И теперь те, кто понимают язык растений, часто слышат такие слова.

– Ты прекрасна моя дорогая.

– А ты самый стройный в этом лесу.

А те, кто не понимают, видят, как по вечерам березка и тополек сплетают свои веточки. Луна посылает им свой привет. А падающие звезды обещают всем много счастья.

## Литература

1. Алексеева Л.Ф., Лебедева И.В. Ассертивность как основное свойство субъекта в психологии. // Вестник практической психологии образования № 1 (18) январь-март 2009. – с. 39–42.
2. Альберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. С.-Петербург: «Академический проект», 1998. – 190 с.
3. Бандура А. Теория социального научения. Пер. с англ. / Под ред. Н.Н. Чубарь.– СПб.: Евразия, 2000. – 318 с.
4. Бехтерев В.М. внушение и егороль в общественной жизни
5. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии, № 5, 1997. – с. 3–19.
6. Бухтояров О.В. А кнцнернхангельсий О.В. Психический кофактор канцерогенеза.- Спб.:Алтейя, 2008. – 264 с.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. – М.: ЧеРо, 1997.
8. Головина Е.В. Категория «уверенность в себе» как когнитивный конструкт личности. – Исследования по когнитивной психологии под ред. Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – С. 160–187.
9. Гуревич К.М. Психологическая диагностика. Учебное пособие. – М., 1997.
10. Дружинин. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.: (Серия «Учебник для вузов»)
11. Зиновьева И.Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности. – М.: ИП РАН, 1989.
12. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 288 с.
13. Казанская Н.М. Специфика субъективной картины жизненного пути уверенных в себе и неуверенных в себе первокурсников. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» 2011, № 4. [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru)
14. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
15. Кондрашов В. Внушение и гипноз. – Ростов на Дону., Феликс. – 2014. – 352 с.
16. Кочарян Г.С. Кочарян А.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов.-М, Медицина, 1994. 224с
17. Клонингер С. Теории личности: познание человека.– 3-е изд.– СПб.: Питер, 2003. – 720 с.
18. Корсини Р. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. – Питер, С.-Петербург, 2003.

19. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования.-М., Эксмо, – 2008. – 640 с.
20. Крупнов А.И., Селиверстова М.А. Психологическая структура уверенности личности // Индивидуальные различия и проблема индивидуальности: материалы Международной научно-практической конференции (16–18 окт. 2003г.). М.: Уникум-Центр, 2003.
21. Лабунская В.А. От проблемы затрудненного общения к постановке проблемы «субъект затрудненного общения» // Психологический вестник РГУ, выпуск 2, часть 1. – Ростов-на-Дону, изд-во РГУ, 1997. – с. 24–41.
22. Лабунская В.А. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учебное пособие. – М., 1999. – 400 с.
23. Лебедева Н.М. Этнопсихология: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2014. – 647 с. – Серия: Бакалавр. Академический курс.
24. Леонтьев Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени. – М., 2003.
25. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ./ Д. Майерс. – М.: Прайм-Еврознак, Олма-Пресс, 2004. – 510 с.
26. Мацумото Д. Человек, культура, психология. Удивительные загадки, исследования и открытия. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.- 668[4] с.:ил.
27. Мешеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь, 3-е изд. – Прайм-Еврознак, С.-Петербург, 2003.
28. Магическая сила сознания.-М., «КСП+»2008–224с.
29. Наговец Л.Ю. Уверенность личности как психологический феномен // Журнал «Педагогическое образование в России» № 2 / 2012
30. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения. – СПб.: Алетейя, 2000. – 224 с.
31. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии / Психологический вестник. Выпуск 1. Часть 2. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1996. – с. 132–146.
32. Ромек В.Г. Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / Под ред. проф. В.А. Лабунской. – М.: Гардарики, 2000.
33. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1997.
34. Тополянский Д.М.В. Струковская Д.М. Психосоматические расстройства.
35. Чопра Д. Нестареющее тело, вечный дух.-М.КРОН-ПРЕСС,1995. – 368 с.
36. Сальтер А. Условно-рефлекторная терапия, М.: 1949.

37. Селигман М. Новая позитивная психология. – М.: София, 2006.
  38. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: Дис. ... канд. пед. наук (по психологии). М.: МГУ, 1955
  39. Скотникова И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52–60.
  40. Скотникова И.Г. Экспериментальное исследование уверенности в решении сенсорных задач // Психологический журнал Том 26, № 4, 2005
  41. Смех – истоки и функции. – Спб., Наука 2002.-223 с.
  42. Слотина Т.В. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 304 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»)
  43. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология: Учебник для студентов вузов. 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 352 с.
  44. Хазен А.М. Разум природы и разум человека. – М., 2000.
  45. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории Личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 607 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
  46. Хухлаева О.В. Этнокультурные особенности представления об уверенности в себе // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1. – С. 84–90.
  47. Шендяпин В.М., Барабанщиков В.А., Скотникова И.Г. Уверенность в решении: моделирование и экспериментальная проверка // Экспериментальная психология, 2010, том 3, № 1, с. 30–57
  48. Щербаков Е.П. Уверенность как состояние, свойство и качество. – М., 1981. – с. 51–60.
- Энциклопедия символики и геральдики -symbolarium.ru)SMES
49. Хухлаева О.В. Этнопедагогика.-М.Юрайт,2014.-333с
  50. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – М.: «Прогресс», 1994. – С. 293–316.
  51. Bandura A. Self- efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change// Psychological Review. 1977. – № 84, p. 191–215.
  52. Bandura A. Self- efficacy mechanism in human agency//American Psychologist. 1982. – № 37, p. 122–147.
  53. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self- efficacy // Developmental Psychology. 1989. – № 25, p.729–735.
  54. Boyko Zlata V. Cross-cultural Analysis of Factor Structures of Self- confidence of Different Groups of Students. V Congress of Russian Psychological Society. Social and Differential Psychology Department, Peoples' Friendship University of Russia, Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia,3.



Монография

**О.В. Хухлаева**

**Групповое социально-психологическое  
консультирование: теория и практика**

Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Times».

Тираж 800 экз.

Московский государственный психологопедагогический университет  
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 6329077; факс: (495) 6329252