



УДК 159.9 + 792
ББК 88.8 В229

В229 Вачков И.В.
Метафорический тренинг. — 2-е изд. — М.: «Ось-89», 2006. - 144 с. (Действенный тренинг)
18ВК 5-98534-338-3

В книге представлены психологические игры, техники, упражнения, которые можно применять в тренингах с разными возрастными категориями участников. Все эти техники объединяет опора на такое удивительное средство психологического воздействия, как метафора. Многие из описываемых упражнений относятся к разряду сказкотерапевтических.

Данное пособие предназначено для специалистов в области тренинга, а также всех, кому интересна групповая психологическая работа с детьми и взрослыми.

ББК 88.8
18ВК5-98534-338-3
Вачков И.В., 2006 "Ось-89", оформление, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

О метафоре и метафорическом тренинге 4

Глава 2

Сказочные и метафорические упражнения

для тренингов со взрослыми 19

Актеры и кинорежиссеры 19

Образ внутреннего мира 31

Учитель возвращается домой... 39

Двоечник тоже человек! 46

Заверши сказку 55

Необычное в обычном 62

Глава 3

Тренинговые упражнения

для подростков: неочевидные метафоры 69

Деревья-Характеры из волшебного леса 69

Давайте сочиним сказку... 76

Герои и анти-герои 88

Путешествие к волшебнику 99

Глава 4

Цикл метафорических игр "превращения".... 115

Заколдованные звери 116

Говорящие вещи 122

Чары злобного Крокса 130

Теремок 139

Библиография 145

Глава 1.

О метафоре и метафорическом тренинге

Почему у этой книги такое странное название?

Во-первых, упражнения, которые описаны здесь, развивают у участников тренинга - среди прочего - способности к метафоризации, т.е. к метафорическому видению, метафорическому мышлению и созданию метафор.

А во-вторых, сами эти упражнения, игры, психологические техники являются по сути дела метафорами: ведь они говорят об одном предмете через признаки другого.

И в-третьих. В конце концов, неважно, как называется книга о тренинге - почти любую из них можно назвать именно так: "Метафорический тренинг", поскольку всегда в процессе тренинга применяются игры, каждая из которых есть поведенческая метафора.

Все эти утверждения требуют своего объяснения и обоснования.

Но сначала все-таки разберемся, а что же такое вообще - метафора?

Метафора (с греч. - перенос) - троп или фигура речи, состоящая в употреблении слова, обозначающего некоторый класс объектов (предметов, лиц, явлений, действий или признаков), для обозначения другого, сходного с данным класса объектов или единичного объекта. Когда мы употребляем названия животных не по отношению к самим животным, а переносим их на объекты другого класса (например, на человека), то это можно считать метафорой. Скажем, фразы о каком-то человеке: Ну, это орел! или Настоящая акула бизнеса — конечно же, являются метафорическими. В расширительном смысле термин "метафора" относят также к другим видам переносного значения слова.

Какое же отношение имеет метафора к психологическому тренингу?

В тренинге происходят события, переживая которые, участники меняются. Для того, чтобы события были по-настоящему значимы, а изменения глубокими, ведущий может организовать свою деятельность по-разному:

- помочь участникам еще раз испытать травмирующие переживания и — через это — избавиться от них, т. е. воспроизвести прошлые события;
- организовать важные события в данный момент -в процессе самого тренинга, т. е.,

дать возможность жить событиями настоящего;

- смоделировать ситуации, которые произойдут в будущем.

И почти всегда для реализации любой из этих стратегий потребуется игра — с введением каких-то особых условий, правил, норм игровой реальности. В этой игровой реальности происходит удивительная встреча текстов - жизненного текста конкретного участника и событийного текста игры. А "волшебной призмой" для взаимоотражения этих текстов и становится метафора.

Можно, конечно, действовать иначе.

Скажем, психолог - ведущий тренинга может попытаться "исправить ошибки" в "жизненном тексте" участника¹: дескать, это ты понимаешь неправильно - надо так-то и так, взгляды свои измени таким вот образом, да и поступки твои, прямо сказать, идиотские. В общем, возлюби ближних и веди себя хорошо.

Однако редко подобная стратегия дает хоть какие-то полезные плоды. Почему-то сопротивляется человек, когда кто-то стремится проводить "работу над ошибками" вместо него. Да и не желает он признавать ошибками то, что написано в его "жизненном тексте". Отсюда — либо конфликт с тренером (а порой и с другими участниками), либо угодливое согласие с "фигой в кармане", либо равнодушный уход из группы.

Совсем другие результаты получаются, если человеку дается возможность "перечитать свой жизненный текст", глядя на него через "чудесную лупу" метафоры. (Да простит меня читатель за обилие кавычек на последней странице!)

И многое увидится иначе...

И что-то захочется изменить...

И что-то изменилось уже в процессе...

Таково магическое свойство метафоры.

Аристотель говорил, что искусство метафоры - это искусство находить сходство между разными, порой очень непохожими вещами. Однако при всей гениальности Аристотеля он не указывал на множество других функций метафоры. Возможность метафоры служить приемом психотерапии была по-настоящему осознана относительно недавно. Последняя четверть XX века оказалась особенно богата на исследования, посвященные психологическим аспектам метафорических высказываний. Этому послужил и переворот в сознании людей европейской культуры, начавших понимать ограниченность рассудочного подхода к жизни. Стоит вспомнить замечательные слова Альберта Эйнштейна: "Рациональный разум - это преданный слуга, интуитивный разум - это священный подарок. Парадокс современной жизни заключается в том, что мы начали поклоняться слуге и порочить Божественное".

Самым сильным толчком к пониманию психотерапевтических ресурсов метафоры послужили, по-видимому, работы З. Фрейда, показавшего метафоричность языка психических образов. А затем в рамках психодинамического подхода появились концепции К.-Г. Юнга и Э. Берна, раскрывших роль сказочных метафор в человеческой жизни и предложивших психотерапевтические технологии с использованием метафор. Затем появились такие яркие направления, как эриксоновская терапия, гипнотерапия с использованием метафор, символ-драма, имаготерапия, работа с направленным воображением, позитивная терапия Пезешкиана, сказкотерапия и многое другое. Сейчас можно сказать без преувеличения: ни одно психотерапевтическое направление не обходится без использования метафор. Даже в рациональной терапии методы убеждения часто опираются на метафоры.

В своей работе "Магические метафоры" Ник Оуэн называет 58(!) способов применения метафорических историй, приведенных в книге. Среди них есть, например, такой: "Чтобы перевести активность с уровня бета-волн (сознательные процессы) к альфа-волнам (легкий транс или состояние сна). Альфа-излучение в большей степени подходит для введения информации на более глубоком, подсознательном уровне и для интеграции и закрепления уже предъявленного материала" (с. 24).

Таким образом, область применения метафор в плане психологического воздействия удивительно широка.

"Постойте же! — может сказать какой-нибудь эрудированный и въедливый читатель. — Ну хорошо, с использованием метафоры как тренингового средства, допустим, еще можно согласиться: действительно, чуть не вся психотерапия на ней зиждется. А зачем, скажите на милость, нужно развивать способности участников тренинга к метафоризации? Они-то ни

писателями, ни психотерапевтами становиться не собираются. А кроме того, психологам давно известно, что метафоричность мышления представляет собой лишь одну из стадий на пути к высшему его виду - абстрактно-логическому. Какой смысл способствовать регрессу?"

Действительно, ну как можно?! Да только позвольте усомниться, уважаемый эрудированный и въедливый читатель, что абстрактно-логическое мышление может по-настоящему продуктивно работать без метафорической составляющей. Оперирование абстракциями всегда (!) в основе своей опирается на некую метафорическую модель. Сказанное относится даже к тем абстракциям, которыми занимается такая точная наука, как математика.

Вспомним, например, понятия актуальной и потенциальной бесконечностей, без которых высшие разделы математики просто невычислимы. Первое из этих понятий базируется на представлении отрезка, внутри которого находится неисчислимо число точек (ну скажем, на линейке сантиметровой интервал между цифрами 1 и 2). В основе второго понятия — путешествие по безграничному космическому пространству - от звезды к звезде, по которому сколько бы мы ни двигались, впереди встретим все новые и новые солнца... Обошлись без метафоры?

Читайте работы великих популяризаторов математики и физики Перельмана, Гарднера и других, а также специальное исследование известнейшего специалиста по метафоре Лакоффа, посвященное вопросу появления математики, и вы оцените метафоричность научных абстракций.

О том, что всякое произведение искусства - это либо "кладбище" метафор (тогда, впрочем, произведением искусства это назвать сложно), либо "фейерверк искрящихся метафор", известно каждому. Образность художника питается метафорами.

Но не следует думать, что роль метафоры ограничивается украшательством текста. Эстетика метафоры - лишь одна из ее сторон, можно сказать, ее внешность, заставляющая обратить на нее внимания и восхититься ее красотой (в особенности если метафора неожиданна, нестандартна). Но за внешней формой очень часто скрываются разнообразные смысловые содержания, которые могут быть настолько богаты, что, метафорически говоря, не всякому удастся забрать и унести все.

Когда на психологическом тренинге я прошу участников дать ассоциации на слово сказка, кто-нибудь обязательно вспоминает хрестоматийные пушкинские строки:

Сказка ложь, да в ней намек!
Добрым молодцам урок.

Да кто же не знает этих слов, смысл которых представляется абсолютно прозрачным: дескать, в сказке, помимо очевидного содержания, есть урок, который надо учесть (выучить). Скажем: "не ходи без спросу гулять, а то съедят, как Колобка", "не пей сырой воды — козленочком станешь" и т.п. Так-то оно так, но только не слишком ли просто?

Между прочим, как указывает А.А. Брудный, такие понятные строчки Пушкина родились у него далеко не сразу. Известно, что сначала у него был такой вариант: "Не беда, что сказка - ложь". Потом он написал:

Сказка ложь, да нам урок,
А иному - и намек.

Согласитесь, что в таком виде эти строчки звучат совершенно иначе. Как будто Александр Сергеевич призывает обратить внимание, прежде всего, на намек. А если вспомнить, какую именно сказку он завершает словами: "Сказка ложь, да в ней намек...", то многозначительность этой фразы становится просто-таки вопиющей. Кстати говоря, и "мягкий" вариант, хорошо известный нам, не был пропущен цензурой: "Не надо намеков...".

А знаменитые слова о добрых молодцах встречаются в последней сказке Пушкина - о золотом петушке, которая стала предметом пристального рассмотрения многих исследователей, в частности талантливейшей Анны Андреевны Ахматовой. Именно она убедительно показала, что "бутафория народной сказки служит здесь для маскировки политического смысла" (цит. по А.А. Брудному). Каков же возможный смысл слов, говорящих о смысле сказок?

Царь, подвергавшийся многочисленным набегам со стороны воинственных соседей,

получает от мудреца золотого петушка, способного предупреждать о грозящей опасности (интересный прообраз информационно-аналитической и разведывательной службы). Обещание исполнить любое желание мудреца, спасшего царство, повелитель не выполняет (тот, как вы помните, попросил прекрасную шамаханскую царицу), а вместо этого убивает мудрого скопца. Мечь не задерживается: петушок клюет царя в темя, "охнул раз, - и умер он". Вот такая незатейливая сказочка о царе-клятвопреступнике и о значении информации. Между прочим, царь в момент написания сказки в мире был один - в России...

И еще один момент: царь не понимает, зачем скопцу прекрасная царица. Но не цареву это дело - понимать мудрецов, его дело — исполнять клятву. Иначе наказание неотвратимо.

Вот вам и метафора. Вот вам "очевидные" уроки.

И оказывается, что сила и глубина воздействия метафоры связаны не только с ее красотой, но и с уровнем ее понимания. И кое с чем еще.

Вместе с тем чрезвычайно велика роль метафор в научном мышлении. И научное творчество вряд ли возможно без опоры на метафору. Многие авторы придерживаются четкой позиции по этому вопросу. Так, С. Дак подчеркивает: "Мы все используем язык для проведения исследований, и этот язык структурирует исследование, расширяя и ограничивая процесс размышлений об исследовании ... структуры мышления исследователя пронизаны метафорами, которые они выбирают для описания феномена" (S. Duck, 1994, с. 32). "Восприятие исследователя структурировано метафорами, используемыми для описания феномена, и параллелизм между исследовательской активностью и его человеческим бытием не может быть минимизирован.... Эти структуры как информируют, так и ограничивают процесс рассмотрения феномена. Это как в физике: наблюдение не может быть нейтральным. Каждый видит феномен в соответствии с исходной точкой зрения и относительность различных точек зрения может помочь нам увидеть что-то фундаментально важное" (Там же, с. 33).

Важная роль метафор в психологическом знании определяется и тем очевидным фактом, что почти все наиболее значимые открытия в естественнонаучных и общекультурных областях с помощью метафорических аналогий находили свое отражение в психологических теоретических моделях и концепциях.

Известный белорусский методолог В.А. Янчук отмечает: "В истории научного познания реально просматривается ряд таких общекультурных метафор: синкретическая - многобожество, схоластическая - Священное Писание, механическая - часы, статистическая — бухгалтерский отчет, энергетическая — закон сохранения энергии, системная — баланс, кибернетическая или компьютерная, тендерная, синергетическая к др., более частные, каждая из которых обуславливала соответствующие ассоциативные теоретические модели (например, энергетическую модель личности З. Фрейда, компьютерные модели в когнитивной традиции и т. п.)... Именно общекультурные метафоры выступают, в силу без прямого доступа к объективной реальности, в качестве аналогий для интерпретации психологической феноменологии, определяя соответствующее ассоциативное поле исследователя. Наличие широкого поля опять-таки создает основания для теоретического многообразия" (В.А. Янчук, 2000, с. 40).

Л. Смайк приходит к ряду основополагающих утверждений в отношении роли метафор в научном психологическом познании (эти утверждения есть смысл привести полностью):

1. Несмотря на кажущуюся неочевидность основополагающего влияния метафор/ метафизики в научном мышлении, они всегда имплицитно присутствуют.

2. Претензии на неиспользование метафор/ метафизики являются ничем иным, как обманчивой видимостью.

3. Антиметафорическая/антиметафизическая позиция не может быть сформулирована без использования метафорического/метафизического дискурса.

4. Ученый может критиковать системы метафор/метафизики только с позиции собственной системы метафор/метафизики.

5. Устранение одной системы метафор/метафизики приводит к ее замене на другую.

6. Несмотря на то, что метафоры/метафизика не имеют прямого отношения к науке, оценка их научной продуктивности не может быть произведена быстрым и простым образом; их продуктивность может быть измерена только в долгосрочной перспективе, через экстенсивные усилия по определению их применимости" (1992, с. 260 - 261; цит. по: В.А. Янчук, 2000, с. 42 - 43).

Фактически можно говорить о том, что несмотря на кажущуюся неочевидность основополагающего влияния метафор в научном мышлении, они всегда скрытно присутствуют, и претензии на неиспользование метафор являются ничем иным, как обманчивой видимостью.

Достаточно вспомнить, например, некоторые классические метафоры сознания, на которые явно или неявно опираются основатели фундаментальных психологических школ: поток, птичий полет (У. Джемс), вершина айсберга (З. Фрейд), симфония, fuga, музыкальная композиция (Д. Джойс, А. Бергсон), горизонт, перспектива (В. Келер) и т.п.

Так и хочется воскликнуть: существовала бы вообще психология как наука без способности ее творцов к созданию метафор?!

Когда мы рассуждаем о психике, мы попросту не можем обойтись без метафор, поскольку понятия, не имеющие конкретного предметного воплощения — а таковы практически все психологические понятия, — чтобы стать доступными, очевидными, ясными, должны быть объяснены средствами другого языка. И этот язык обязан быть конкретным и предметным. Например, говоря о таком понятии, как внимание, некоторые психологи полагают, что это луч прожектора, выхватывающий из темноты наиболее значимые для человека объекты, а другие утверждают, что это своеобразный аккумулятор, имеющий ограниченный энергетический запас. Здесь очевидным образом проявляется важнейшая особенность метафоры — свойства одного описываются через свойства другого.

То же самое происходит и в житейских разговорах о человеческих отношениях: они привязались друг к другу; сел мне на шею; она вертит им, как хочет и т.п. Иными словами, для того чтобы раскрыть сущность некоего психологического материала, неизбежно обращение к метафоре.

Мало аргументов в пользу необходимости развивать способности участников тренинга к метафоризации? Хорошо, тогда добавим еще.

Для этого вспомним, во-первых, традиционное разделение психических процессов и явлений на когнитивные и аффективные, а во-вторых, павловскую классификацию людей, включающую художественный, мыслительный и промежуточный типы. В первом случае предполагается, что метафоризация характерна для людей аффективного склада, а во втором случае - для художественного.

В то же время принято считать, что научно-технический прогресс опирается именно на "рацио"; современная западная цивилизация, рациональная по своему духу, противопоставит иррациональной цивилизации Востока. Это уже стало трюизмом.

Но так ли это на самом деле?

Верны ли эти суждения в том смысле, что Запад, рациональность, отсутствие метафоричности - это слова одного ряда, а Восток, иррациональность, метафоричность - слова другого, противоположного (антонимичного) ряда? Думается, что это не совсем так. Метафоричность пронизывает и оживляет собой все - и рациональность, и художественность!

Да и иррациональность Востока - это скорее байка для недалеких умом... Или удачно продаваемый миф?..

Разница между цивилизациями Запада и Востока, возможно, состоит в том, что для расширения человеческих возможностей они пошли разными путями: Запад нацелен на изменение свойств окружающих объектов таким образом, чтобы полученные свойства оказались взаимодополнительными уже имеющимся свойствам человека, а ориентированные на духовное саморазвитие человека культуры Востока предпочли изменение свойств человека таким образом, чтобы они оказались взаимодополнительными имеющимся свойствам внешних объектов.

Но и для того, и для другого пути метафора является необходимым инструментом. Только на Востоке это давным-давно поняли (например, суфии активно использовали в обучении неопитов притчи, сказки, истории). А на Западе метафорическую основу научно-технического прогресса пока еще не рассмотрели.

Такая близорукость приводила к попыткам метафору из учебников выжечь каленым железом (и у нас в стране, кстати, в 1920-е годы небезызвестный педагог Н.К. Крупская предлагала предать сказки анафеме, поскольку они, по ее мнению, отрывают детей от реальности).

Но вернемся к психологическому тренингу.

Если рассматривать в качестве важнейшей цели психологической работы в тренинге изменение человека, приводящее к расширению его возможностей в мире, то очевидна необходимость по крайней мере трех вещей:

- расширения знаний о мире;
- обогащения отношений с миром;
- пополнения поведенческого репертуара человека.

Владение метафорой, включающее умение видеть и создавать ее, дарует человеку способность воспринимать яркие и неожиданные связи между предметами и явлениями мира - даже самыми непохожими, а значит, расширяет его знания.

Благодаря метафоре обогащаются отношения человека с миром - обогащаются хотя бы за счет эстетической составляющей, являющейся ее атрибутом. Ведь метафора лишь тогда настоящая, когда она красива! Эстетизация отношений с миром ведет человека к красоте и гармонии (чего же еще надо и клиенту, и психологу!?).

Поведение человека является, по-видимому, производной от его знаний о мире и отношений к миру, но и здесь роль метафоры незаменима (согласитесь, есть разница между высказываниями: "Я пошел работать психологом" и "Я нашел свое место в жизни и открыл себя в профессии").

Почему же становится возможным такое активное использование метафор для достижения психологических целей? Какие механизмы лежат в основе "работы" метафор? Не претендуя на всесторонний охват и исчерпывающее описание всех психологических механизмов, назову хотя бы важнейшие.

Во-первых, экстраполяция скрытых смыслов. Суть этого механизма состоит в следующем. Обладая свойством "преломления", метафорический образ позволяет разглядеть новое содержание в обычных вещах и перенести эти смыслы за пределы области, их породившей. За счет того, что в метафорическом образе уже по определению, помимо его самого, есть и еще нечто, что он скрыто содержит и количество скрытых смыслов чрезвычайно велико, у субъекта возникает возможность черпать из метафоры то содержание, которое соответствует его миропониманию и видению своих проблем. Образно говоря, метафора - это волшебный сундучок, в котором каждый находит то сокровище, какое именно он способен там найти.

Во-вторых, пробуждение творческих ресурсов воображения. Язык метафор, будучи одним из универсальных языков человеческого общения и одним из важнейших средств искусства, обеспечивает раскрытие творческого потенциала субъектов в процессе совместной активности. Как писал Стендаль, "стремление к новому есть первая потребность человеческого воображения".

В-третьих, семантическое опосредование. Метафоры становятся связующим звеном между семантическими пространствами психолога и клиента, помогая в создании семантического пространства полисубъекта "психолог — клиент", их общего семантического пространства. Возникает возможность не только понимания (в когнитивном аспекте), но и взаимопроникновения в систему трудновербализируемых смыслов, что сочетается с принятием, сопереживанием, открытиями.

В-четвертых, актуализация архетипов. Метафоры задействуют глубинные механизмы бессознательного за счет непривычных для разума архетипических элементов. Юнг отмечал: "Огромное преимущество мифологических представлений в том, что они гораздо в большей степени объективируют конкретику и соответственно делают возможной персонификацию ее ... Любовь и ненависть, страх и благоговение выходят на сцену, поднимая конфликт до уровня драмы".

В-пятых, фасилитация. Метафоры облегчают осознание системы отношений между субъектами и снижают воздействие негативных эмоций при получении болезненной для субъекта информации. Можно сказать, что метафоры действуют гораздо мягче и деликатней, чем многие другие средства психологического воздействия. Об этом говорят, например, Дж. Миллс и Р. Кроули как об утонченности терапевтической метафоры: «Смысл рассказанного "попадает в точку", но каким-то удивительно отстраненным путем. Проблема хоть и высвечивается, но предстает спокойно расплывчатой; повествование хоть и пробуждает скрытые возможности и способности, но неким обобщенным и отнюдь не напористым образом» (с. 57).

Таким образом, метафора в тренинге - великолепный инструмент психологической работы. Тренеру стоит вооружиться этим чудесным, мощным и изящным инструментом и помочь участникам тренинга создать такие инструменты для себя.

Глава 2.

Сказочные и метафорические упражнения для тренингов со взрослыми

Актеры и кинорежиссеры

Предлагаемая игра родилась в результате серьезной трансформации техники "Первая проба на роль", разработанной автором довольно давно (см. Школьный психолог. 1999. № 8). В настоящее время применение этой психологической игры осуществляется в рамках метафорического тренинга как особой технологии, используемой в работе со взрослыми. Описываемая ниже игровая процедура является своего рода подготовкой к дальнейшим психотехникам, построенным на разнообразных метафорах.

Игра "Актеры и кинорежиссеры" имеет смысл только в группе ранее незнакомых между собой людей, в противном случае будут наблюдаться лишь проекции прошлого опыта взаимоотношений, в определенной мере "засоряющие" атмосферу ситуации "здесь и теперь".

Эта игра проводится в самом начале тренинга, лучше всего еще до момента самопрезентации, во время которой участники рассказывают о себе (если вообще такая самопрезентация проводится, что, на мой взгляд, не является обязательным). В результате участия в этой игре члены группы впервые получают обратную связь друг от друга на основе пока еще минимальной информации. При этом обратная связь метафорическими способами во многих случаях бывает эмоционально насыщенной, содержательной и точной.

Цели:

- помощь в знакомстве участников;
- погружение в атмосферу метафоризации как процесса, пронизывающего процесс тренинга;
- организация продуктивной обратной связи.

Размер группы: от 6 человек.

Время: примерно полтора часа.

Ход игры

1 этап - разминка Упражнение "Сбор на вечеринку"

Ведущий. Представим себе, что мы находимся у себя дома и собираемся отправиться на какую-нибудь вечеринку. Итак, надо подумать, что бы такое надеть, чтобы выглядеть замечательно и чувствовать себя удобно. Протяните руку, откройте дверцу шкафа, переберите одежду, лежащую на полках. Возьмите то, что вам приглянулось сегодня... Так, приложите к себе, посмотрите в зеркало. Годится? Очень хорошо! Пока отложите в сторонку. Недурно было бы подобрать еще подходящий головной убор. Что там у нас на верхних полках? Вот беда — замечательной кепки, которую хотелось надеть, никак не удастся найти! А может быть, в прошлый раз вы закинули ее на шкаф? Вытяните руку вверх, пошарьте на шкафу... А теперь другой рукой, с другой стороны шкафа... Нет, кепки там нет. Наверное, она завалилась за шкаф! Чтобы ее достать, надо хотя бы немного сдвинуть шкаф в сторону. Давайте попробуем все-таки убрать в сторону этот тяжеленный шкаф. Еще немного напряжения и — ура! - шкаф сдвинут и кепка найдена. Стряхните с нее пыль... Можно даже почистить щеточкой. Вот мы облачились в очень удобную и красивую одежду, на голове — замечательная кепка. Можно отправляться на вечеринку!

Упражнение "Превращение в предмет"

Ведущий. А теперь я предлагаю вам представить, что вы превратились в... Оглянитесь вокруг. Годится любой предмет, какой попадется вам на глаза. Это может быть стул, стол, лампочка, дверь, книжка. Может статься, в нашей комнате нет такого предмета. Что же, задумайте любой другой предмет. Вам предстоит превратиться в него. 30 с на внутреннюю настройку... А теперь по кругу представим невербально, во что превратился каждый из нас.

Игроки поочередно либо замирают в определенной позе, либо демонстрируют в движении задуманный предмет, а остальные угадывают этот предмет.

2 этап - выбор роли

Ведущий. Не только психологам, но и всем другим хорошо известно, какое влияние имеет первое впечатление, производимое на нас новым знакомым, на стиль и уровень нашего дальнейшего общения. Напомним, что существует, например, так называемое "правило пятнадцати секунд", согласно которому основы отношения к партнеру закладываются в первые 15с общения с ним, "эффект ореола", связанный, в частности, с возникновением у нас устойчивых установок по отношению к человеку на основе полученной до контакта информации о нем, и т. д. Первое впечатление может оказаться как абсолютно точным (ведь свежему глазу виднее мелочи и детали, которые мешает заметить привычка), так и стопроцентно ошибочным.

Вы еще мало знаете друг друга, поскольку встретились здесь совсем недавно. Однако известные 15 с уже давно миновали и какое-то мнение друг о друге по первому впечатлению у вас сложилось. Поэтому я предлагаю вам обменяться этими самыми первыми впечатлениями,

но в рамках определенной тренинговой процедуры. Желающие из группы будут садиться на этот стул - назовем его стулом презентации, а остальные участники группы попробуют ответить на несколько вопросов относительно этого человека.

Стул не следует ставить в центр круга. Поскольку напряженность участников в начале работы группы еще велика, не нужно создавать для игрока на стуле излишне дискомфортную обстановку, тем более что он может оказаться очень тревожным и застенчивым. Достаточно чуть-чуть выдвинуть стул из круга.

Ведущий. Вопросы эти не имеют цели заставить вас проявлять недюжинную проницательность и угадывать реальные характеристики человека, его личностные качества или профессию. Я предлагаю каждому из вас представить себя кинорежиссером, которому предстоит снимать некий фильм. Для фильма, разумеется, нужно подобрать актеров. Один человек, к примеру, благодаря своей внешности, манере общения и речи, другим особенностям неплохо сыграл бы графа Калиостро, но зато ни в коей мере не годится на роль Чичикова. Из другой актрисы получилась бы, скажем, замечательная Офелия, но ей совершенно чужда роль Красной Шапочки. Таким образом, вам нужно просто определить по внешним признакам человека и особенностям поведения, которые вы успели заметить, какая роль в большей степени ему соответствует. Ведь в предыдущем упражнении каждый из вас демонстрировал свое актерское мастерство. Роль может быть реальной, т.е. из известных произведений. А может, вы снимаете фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на стуле презентации, его возраст, социальный статус, профессию, другие его характеристики, время действия фильма и т. п. Пожалуйста, кто первый?

На начальной стадии групповой работы далеко не всегда мгновенно находятся добровольцы. Существует довольно много приемов, провоцирующих выход первого участника. Молено, например, скомандовать: "Лидеры, встаньте!" И, вполне вероятно, поднимутся несколько человек. Ведущему останется только выбрать. Следующим участником окажется тот, кто сидит от первого, допустим, справа, и далее по кругу. В крайнем случае ведущий может предложить стать первым участнику, сидящему рядом с ним.

Ведущий. Итак, первый из участников сидит на стуле презентации. Поаплодируем ему за смелость... Уважаемые кинорежиссеры! Внимательно посмотрите на этого человека. Какую роль вы могли бы предложить ему сыграть в ваших фильмах?

При необходимости ведущий задает участникам уточняющие вопросы. Это особенно важно, когда роль дается только описательно или знакома не всем членам группы. Участнику, сидящему на стуле презентации, ничего говорить не приходится. Он только слушает мнения других. Не обязательно высказываться всем. Пусть говорят те, у кого уже появилось четкое представление о возможной роли кандидата. Упражнение следует проводить в довольно быстром темпе, чтобы избежать утомления. Вместе с тем нужно обеспечить тем членам группы, которые высказали желание сесть на стул презентации, четкую обратную связь через конкретное определение соответствующей роли, лучше всего не одной.

Рефлексия мыслей и переживаний проводится только после того, как все члены группы побывали на стуле презентации. Важно, чтобы каждый высказался, насколько предложенные ему роли совпадают с собственным представлением о себе и своих жизненных ролях.

Каждому актеру на стуле презентации ведущий задает следующие вопросы:

- Были ли, на ваш взгляд, точные попадания?
- Какие роли, "увиденные" в вашем исполнении кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?
- Какая из предложенных кинорежиссерами ролей пришлась вам по душе? почему?
- Кто из присутствующих здесь людей также мог бы сыграть в этом фильме?
- Какие роли могли бы исполнить эти люди?

3 этап - создание плаката фильма

1 вариант. Если группа велика, то после прохождения через стул презентации трех-четырех игроков процедуру выбора ролей можно прекратить. В небольшой группе желательно пропустить через этот своеобразный кастинг всех участников. Ведущий по своему усмотрению предлагает двоим из прошедших через стул презентации игроков продолжить работу над фильмом, роль в котором их особенно привлекла. Выбор таких игроков может быть продиктован целями ведущего, например, необходимостью эмоциональной поддержки застенчивого участника или желанием подтолкнуть участника к взятию на себя лидерских функций.

Ведущий. А теперь, дорогие актеры, поскольку вы исполняете главные роли в этом фильме, у вас есть возможность вместе с режиссером сформировать из отобранных вами исполнителей других ролей свою команду для фильма.

Если случилось так, что обоими ведущими актерами были отобраны одни и те же люди, то можно предложить им договориться между собой, кого из исполнителей они непременно хотят видеть в своем фильме, а кого могут заменить.

Ведущий. Вы полагаете, что сейчас вам предстоит подготовить постановку фильма? Нет, на этот раз вы ошиблись. Перед вами другая задача. Нужно создать живой рекламный плакат будущего фильма. Это значит, что через 15 мин каждая команда представит на нашей импровизированной сцене скульптурный коллаж, в котором будут участвовать все актеры в своих ролях. Для того, чтобы этот коллаж содержал в себе важнейшие сцены фильма, вам необходимо будет договориться о некоторых идеях сюжета и взаимоотношениях между героями. Сам режиссер также имеет право исполнить одну из ролей. Пожалуйста, приступайте к созданию рекламного плаката вашего фильма.

2 вариант. Этот этап можно провести иначе. Выбирается только один из главных исполнителей. Вместе с режиссером, пригласившим его на главную роль, он определяет остальных актеров и их роли (хорошо, если будет привлечена примерно половина группы). Все вместе они обсуждают содержание будущего фильма и определяют особенности взаимоотношений героев. Даже если это фильм по известному сюжету, никто не мешает подойти к работе творчески. Ведь и "Гамлета" можно поставить по-разному. И только после такого обсуждения ведущий объявляет о необходимости подготовить рекламный плакат фильма. При этом указанная задача ставится и перед той половиной группы, которая оказалась пассивно слушающей.

Таким образом, при первом варианте готовятся рекламные плакаты к двум разным фильмам, а при втором - к одному и тому же фильму. Второй вариант предполагает более сложную ситуацию, в которую попадает одна подгруппа: ведь для ее членов этот фильм "чужой", подготовить плакат для него труднее. В конце игры надо обязательно обсудить переживания членов этой подгруппы и способы, с помощью которых они справились с трудностями.

Оба варианта этого этапа завершаются демонстрацией скульптурных коллажей, сопровождаемой необходимыми комментариями режиссеров.

4 этап - поиск исполнителей для продолжения фильмов

Ведущий. Плакаты подготовлены и продемонстрированы. Фильмы уже в прокате и, будем надеяться, пользуются заслуженным успехом. Актеры стали популярными, а режиссеры подумывают о том, чтобы снять продолжение этих замечательных фильмов. Пока сценарии еще не готовы, но задумка такова: в продолжении на передний план должны выйти герои, которые не являлись главными. Посмотрите, пожалуйста, внимательно на команду своих соперников. Среди них есть актеры, чей творческий потенциал велик, но почти не использовался. Им доставались только второстепенные роли. Выберите одного из членов противоположной команды. Посоветуйтесь и решите, какую роль вы могли бы предложить ему сыграть в продолжении вашего фильма. Подробно, во всех деталях подготовьте описание этой роли.

Время на подготовку описания — не более 5—7 мин. Фактически на этом этапе ведущий через самих участников тренинга проявляет заботу о тех людях, которым на предыдущих этапах уделялось недостаточно внимания, которым, возможно, не предлагалось ролей. А свою порцию "эмоционального поглаживания" они ведь тоже должны получить!

Ведущий. Представьте описания ролей, которые вы могли бы предложить. Но при этом не называйте имя того участника из другой команды, который, по вашему мнению, эту роль мог бы исполнить. Пусть члены соперничающей съемочной группы попробуют сами догадаться, кто из них удостоился чести быть приглашенным в ваш фильм.

Иногда некоторые игроки сами высказывают предположения о том, что эту роль могли бы предложить именно им. После трех попыток угадывания имя задуманного участника раскрывается.

5 этап - создание кадра из общего фильма

Ведущий. В конце концов, сколько можно кинокомпаниям вести конкурентную борьбу? Почему бы вам не объединить творческие усилия для какого-либо совместного проекта? Давайте создадим самый важный кадр из общего фильма. Прошу выйти в центр круга по одному представителю от каждой съемочной группы... Вы станете главными героями совместного фильма. О чем он будет - мы пока еще не знаем. Посмотрите друг на друга. Не

договариваясь, замрите в выразительных позах, как будто вы находитесь в кадре из центральной сцены этого фильма... Очень хорошо! А теперь - участник из первой команды, присоединитесь к этой живой скульптуре... Теперь то же самое должен сделать участник второй команды.

Таким образом, все участники команд поочередно пристраиваются к уже стоящим. Скульптура все разрастается, пока не приобретет законченный вид. При выполнении этого задания участникам тренинга приходится проявлять немалое воображение, чтобы понять замысел своих товарищей. Такая процедура способствует сплочению группы, развитию чувства общности и навыков невербального взаимодействия. По завершении этапа следует обсудить, что же все-таки было изображено на созданном кадре, какие персонажи играли в воспроизведенной сцене из фильма, удалось ли участникам понять друг друга.

6 этап - обсуждение игры

При подведении итогов и рефлексии игры полезно обсудить следующие вопросы:

- Какие этапы и моменты игры вызвали наибольшие затруднения? почему?
- Что удалось сделать легко?
- Какие чувства испытывают участники сейчас?
- Какие чувства возникали на разных этапах игры?
- Какие из предлагаемых в разных ситуациях ролей в наибольшей степени оказались подходящими для каждого участника?
- Встречались ли такие роли, предложение которых участникам вызвало удивление?
- С какими сложностями столкнулась та подгруппа, которой пришлось создавать рекламный плакат фильма, задуманного другой подгруппой?
- Довольны ли участники своей работой?
- Что помогло угадать члена группы, задуманного командой соперников на четвертом этапе - этапе поиска исполнителей для продолжения фильма?
- Какие роли участники сами считают близкими себе, но они не были предложены во время игры?

Аристотель. Поэтика / Пер. М.Л. Гас-парова // Аристотель. Сочинения: В 4 т. Т. 4. М.: Мысль, 1984.

"Всякое имя есть или общеупотребительное, или редкое, или переносное, или украшательное, или сочиненное, или удлиненное, или укороченное, или измененное... Переносное слово (те1;арпога) - это несвойственное имя, перенесенное с рода на вид, или с вида на род, или с вида на вид, или по аналогии... А необычными [словами] я называю редкие, переносные, удлиненные, все прочие, кроме общеупотребительных" (с. 669 - 670).

Образ внутреннего мира

Цели:

- развитие навыков рефлексии и метафорического мышления;
- выработка позитивного самоотношения;
- тренировка умения расслабляться и снимать напряжение.

Размер группы: не ограничен

Ресурсы: магнитофон, кассета с релаксационной музыкой, листы для рисования, краски или фломастеры (по числу участников).

Время: не менее 50 мин.

Ход упражнения

Первый вариант упражнения - Образ внутреннего мира - проводится на одном из занятий тренинга профессионального педагогического самосознания в блоке, посвященном осознанию учителями личностных особенностей. От ведущего требуется владение техникой проведения медитаций-визуализаций и соблюдение при этом правил психологической безопасности. Первый этап упражнения проводится на фоне релаксационной музыки (я, например, использую аудиокассету с записями саксофонной музыки и медленного джаза).

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с фантастическими образами, и просит сесть поудобней. При желании можно закрыть глаза. Требуется закрывать глаза при проведении медитаций-визуализаций, как мне кажется, совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, у некоторых участников закрывание глаз вызывает повышение тревоги.

Ведущий. Мы - педагоги. Мы умеем общаться и взаимодействовать с детьми. Мы умеем

строить взаимоотношения с ними и пытаемся понять их. Мы имеем навыки взаимодействия со своими коллегами-учителями и постоянно заботимся о том, чтобы результат такого взаимодействия был максимально полезным и для них, и для нас. Что же помогает нам в этом? Чему мы обязаны, что у нас получается это взаимодействие? В чем причины того, что порой у нас возникают трудности и проблемы с учениками и коллегами?

Может быть, в том, что основой и важнейшим источником наших слов и поступков является наш собственный внутренний мир? Ведь у каждого из нас есть то самое загадочное ядро, наша сердцевина, скрытая ото всех других людей, которая называется внутренним миром. Именно там, во внутреннем мире, сосредоточены все наши психологические богатства, все наши возможности и ограничения.

Очень важно узнать, как выглядит наш внутренний мир. Однако сделать это очень непросто. Ведь он недоступен прямому наблюдению. Какой же он - наш внутренний мир? Может быть, он похож на огромную страну, на территории которой есть и высокие горы, взметнувшие свои вершины к облакам, и моря, скрывающие в своих глубинах тайны, и леса, наполненные удивительными существами, и луга, поросшие чудесными цветами и травами, и реки, и пруды, и степи. Может быть, там есть города, в которых живут люди и звери, короли и волшебники, ученые мудрецы и легкомысленные паяцы...

А может быть, наш внутренний мир просто похож на какой-то предмет? например, на волшебный сосуд или хрустальный шар. А может быть, это просто музыка и танец или водопад с разноцветными струями?

Давайте некоторое время посидим в тишине, и пусть появится у каждого тот образ внутреннего мира, который будет только его собственным и будет отражать то, каким захочет предстать перед всеми ваш уникальный и единственный, но такой многоликий внутренний мир

...

Примерно минуту участники группы сидят в тишине, после чего ведущий снижает громкость музыки, а затем и полностью выключает ее.

Ведущий. А теперь откройте глаза. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке тот образ вашего внутреннего мира, который родился в процессе выполнения упражнения. Время на рисование - примерно 15 мин.

На время рисования ведущий снова включает музыку. За минуту до конца отведенного промежутка ведущий просит участников завершать свои работы. Впрочем, если позволяет время, предпочтительней дать каждому завершить свой рисунок, уделив ему столько времени, сколько участник посчитает нужным. Остальные, вернувшись со своими рисунками в круг, ожидают завершения работы своих коллег.

Обсуждение рисунков не следует превращать в их интерпретацию и оценку. Лучше сразу предупредить об этом участников. Все художники, держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на их собственные или даже просто созвучными по тематике, по настроению. Участники сообщают о своем выборе и коротко его поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

По желанию участники комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения — медитации-визуализации и рисования. В большой группе, видимо, не следует настаивать на высказываниях всех членов группы. Пусть выскажутся те, кто посчитает это нужным. Сам процесс выполнения описанной работы имеет большое развивающее значение для участников тренинга.

Второй вариант этого упражнения можно было бы назвать Королевство Внутреннего Мира. Его рекомендуется применять в работе с подростками и старшеклассниками. Впрочем, как показывает опыт, и для взрослых участие в этом упражнении бывает весьма значимым.

Начало процедуры аналогично описанному выше.

Однако инструкция звучит несколько иначе.

Ведущий. В каждом из нас есть особый мир - уникальный, непохожий на другие миры. Его можно представить как волшебное Королевство, раскинувшееся на огромной и разнообразной по ландшафту территории. В этом Королевстве есть высокие неприступные горы, зеленые долины и густые леса, есть глубокие моря, наполненные скрытой от глаз жизнью, и луга, изобильно усеянные необычайными цветами, есть степи и пустыни, есть бурные реки и

чистые озера. И конечно, на территории каждого из наших Королевств Внутреннего Мира есть города и поселки, в которых живут удивительные создания - не только люди, но и другие существа, умные и глупые, злые и добрые. Среди жителей Королевства Внутреннего Мира можно встретить ремесленников и ученых, волшебников и шутов, воинов и земледельцев. Есть и властитель этого Королевства, управляющий разношерстным населением и живущий в великолепном дворце. Есть преданные слуги властителя и существа, спрятавшиеся далеко от его зоркого ока и не желающие ему подчиняться.

Разные события происходят в нашем Королевстве Внутреннего Мира - радостные и грустные, порой веселые, порой трагичные. Ни на минуту не утихает жизнь на территории Королевства. Даже когда властитель отдыхает, его вечный оппонент и претендент на трон пытается оказать влияние на жизнь Королевства.

Границы нашего Королевства Внутреннего Мира не являются четко обозначенными, они могут сужаться и расширяться. Иногда наше Королевство начинает враждовать с соседними королевствами и даже вступать в вооруженные конфликты. И как всякие войны, такие конфликты приносят только бедствия и трудности жителям Королевства. Каждый из нас - задумывается он об этом или нет - хочет, чтобы его Королевство Внутреннего Мира процветало и развивалось, чтобы поменьше ссор и конфликтов было на границах Королевства и внутри него. Каждый из нас желает своему Королевству гармонии и радости. Нам надо помнить, что во многом это зависит от нас самих...

По аналогии с первым вариантом и с соблюдением тех же правил происходит рисование участниками своего Королевства Внутреннего Мира и обсуждение рисунков. Однако упражнение не завершается обсуждением, а имеет продолжение.

Ведущий. На некоторых ваших рисунках присутствуют различные существа, на других изображений живых существ нет. Я прошу вас подумать, кто из таких созданий мог бы оказаться среди жителей вашего Королевства Внутреннего Мира. Пожалуйста, нарисуйте (или найдите среди уже нарисованных) одно существо, которое отражало какой-либо положительный аспект, какую-либо позитивную сторону вашего внутреннего мира, и еще одно - такое, которое отражало бы негативный аспект, отрицательную сторону вашего внутреннего мира. Придумайте названия каждому из этих существ. После того, как задание выполнено, ведущий просит всех участников назвать тех позитивных и негативных существ, изображения которых появились на рисунках Королевств. Дальнейшую работу можно организовать по-разному, в зависимости от количества участников. Если число участников невелико (до 6 человек), то предлагается сочинить общую сказку, в которой действовали бы только что придуманные персонажи. При этом не обязательно включать в сказку двух персонажей от каждого. Участник может предложить одного - либо позитивного, либо негативного. Если группа многочисленна, то можно разбить ее на подгруппы по пять-шесть человек и предложить не просто сочинить сказку, но инсценировать ее. Время на работу - не менее 30 мин.

После того, как участники расскажут сочиненную сказку или представят свои мини-спектакли, организуется обсуждение. Во всех случаях стоит обсудить следующие вопросы:

- Какие образы родились у вас во время фантазирования на тему "Королевство Внутреннего Мира"?
- Что неожиданного вы увидели в своем Королевстве?
- Можете ли вы сказать, что символизировали придуманные вами существа, которые отражали негативные и позитивные аспекты вашего внутреннего мира?
- Как проявили себя эти существа в созданных вами сказках?
- В чем состояла их роль и значение в этих сказках?
- Трудно ли вам было объединить своих существ из Королевства Внутреннего Мира в едином сюжете сказки?
- Как вы справились с этими трудностями?
- Какие чувства вы сейчас переживаете?
- Что бы вы хотели сделать с этими существами? Если желание явное и сильное — сделайте это!
- Какие ощущения испытываете сейчас?

Следует заметить, что второй вариант упражнения более эмоционально насыщен и может носить психотерапевтический характер. Ведущему нужно иметь хотя бы минимальные навыки психодраматиста, или гештальт-терапевта.

Оуэн Н. *Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей.* М.: Эксмо, 2002.

"Если мы используем метафору, которая выражает какое-то понятие, мы сделаем возможным различные способы понимания. Такое изменение перспективы ведет нас к большему разнообразию выборов, в пределах которых мы действуем и постигаем мир.

Понимание определенной связи между понятиями переносится на другую систему понятий ("пересечение" или "перенос" - таково значение древнегреческого слова "метафора"). Эта новая рамка предполагает, что мы переоцениваем привычное понимание изначального понятия. Наша способность думать о собственных мыслях позволяет занять метапозицию, а значит рассмотреть оригинальную ситуацию "сверху", в перспективе, более ясно и мудро" (с. 17 - 18).

Учитель возвращается домой...

Цели:

- развитие умений перевоплощения и вхождения в необычную роль;
- эмоциональная поддержка учителя;
- развитие эмпатических умений педагогов;
- тренировка гибкости поведения. Размер группы: не более 12 человек. Время: 40 - 50

мин.

Ход упражнения

1 вариант

Упражнение "Учитель возвращается домой..." может быть использовано в тренинге развития профессионального педагогического самосознания. Идея упражнения заимствована у М. Кипниса, использующего сходную технику для отработки актерских навыков². Лучше использовать описываемую психотехнику в подготовленной группе, во всяком случае, не на первом занятии.

Ведущий. Когда каждый из вас возвращается после школы домой, то, наверное, не ожидает застать дома ничего необычного. Но давайте представим, что настал такой волшебный день, когда вы, войдя в свою квартиру, не увидели там никого из близких, зато обнаружили неожиданных гостей. Гости эти были необычными. Их можно назвать "гости-сюрпризы". Они могут быть людьми или животными, явлениями, чувствами, качествами, временами года, фантазиями - да чем угодно! С ними можно поговорить, пообщаться, напоить чаем или — если возникнет такое желание - выставить за дверь.

Процедура проведения этого упражнения такова. Один из участников тренинга становится тем самым учителем, вернувшимся после работы домой. Остальные участники распределяют между собой роли гостей-сюрпризов. Пока будет проходить это распределение, учителю надо будет подождать за дверью; участникам можно сказать, он еще ведет уроки. Зайдя в квартиру, он должен будет познакомиться с неожиданными гостями. Для этого нужно вступить с каждым из них в контакт, задать вопросы, уточнить что-то. Гости имеют право отвечать на вопросы, рассказывать о себе и даже описывать свой внешний вид. Они могут двигаться так, как, с их точки зрения, предполагает выбранная роль. Фактически участники тренинга пытаются в максимальной степени сыграть - через пластику и вербально — своего персонажа, будь он одушевленным предметом или абстрактным понятием. Единственное, что им запрещено, - прямо называть себя. Задача учителя — догадаться о том, что за гости собрались у него дома, а там уж решать, как с ними поступить.

Во время отсутствия главного игрока участники тренинга обсуждают, какие именно персонажи могли бы оказаться для него приятным сюрпризом. Появление эпитета приятный перед словом сюрприз не случайно: члены группы, не желая быть выдворенными из квартиры вернувшимся домой хозяином, естественным образом приходят к мысли о том, что незваные гости должны быть приятными и желанными для хозяина. Если же кто-то из игроков предлагает сыграть роль гостей-сюрпризов сомнительной для учителя привлекательности (например, проверяющего из районо, новой болезни, зловредной тетушки из Тьмутараканска или повестки из военкомата для сына), то ведущий может задать вопрос: "Вы полагаете, что N. будет рад, если обнаружит дома таких гостей?"

Если группа велика, то не обязательно привлекать к исполнению ролей гостей-сюрпризов всех ее членов. Достаточно включить в игру пять-шесть участников. Однако в группе из 12 человек можно включить всех, ограничив время распознавания каждого персонажа, например, 3 мин.

Среди гостей-сюрпризов можно встретить едва ли не любую вещь - от конкретного материального предмета до абстрактных категорий. Назовем некоторые персонажи, появившиеся в различных тренинговых группах:

- глубокая и сильная любовь;
- мобильный телефон;
- путевка в сочинский санаторий (или на Байкал, на Канарские острова, в Прагу);
- новый холодильник;
- хорошее настроение;
- потерявшийся котенок;
- ветерок в форточку;
- надежда;
- горячий ужин, приготовленный в новой электроплите;
- букет цветов;
- написанный отчет о работе;
- уверенность в себе;
- друг (подруга);
- покой;
- третья комната в двухкомнатной квартире и т.п.

По поводу последнего персонажа: как ни старалась третья комната объяснить вернувшемуся домой учителю, кто она такая, тот никак не мог уразуметь, что значит твоя самая большая мечта, высокая, просторная, светлая, я помогу тебе разместить многие вещи, более удобно. Зато сколько было радости, когда, наконец, персонаж был угадан!

Обсуждение игры имеет смысл провести с опорой на следующие вопросы:

- Какие чувства вы испытали, когда увидели в своей квартире неожиданных гостей?
- Кто из гостей оказался вам наиболее приятен?
- Есть ли такие гости, которых вы не рады видеть? почему?
- Кого из персонажей вам было особенно трудно определить?
- Кого вы угадали довольно легко? почему?
- Можете ли вы назвать гостей, которых вам хотелось бы увидеть в своем доме, но в игре они не появились?

Если позволяет время, можно повторить упражнение.

2 вариант

Другие возможности этого упражнения связаны с более глубокой проработкой межличностных и внутриличностных отношений учителя. Они подразумевают наличие у ведущего группы навыков психотерапевтической работы, в частности - психодраматического опыта. Сценарий остается прежним. Только гости-сюрпризы - это не просто люди или животные, явления, чувства, качества, фантазии, а вполне конкретные персоналии из определенной области, задаваемой ведущим. Такими персонажами могут быть, например, важнейшие жизненные мотивы учителя. Или его личностные качества. Или его отношения с наиболее важными в его жизни людьми. Именно с ними разворачиваются диалоги вернувшегося домой учителя. Он также определяет персонажей, как и в первом варианте. Возвращение учителя домой, в свою квартиру, когда там нет никого из близких, фактически превращается во встречу с самим собой - своими особенностями, желаниями, отношениями.

Разумеется, такая конкретизация подразумевает хорошее знание участниками тренинга нюансов жизни друг друга и высокую стадию развития группы. В этом случае речь идет о предоставлении разносторонней обратной связи главному игроку. Его переживания, возникающие в этом процессе, далеко не всегда могут быть только положительными. Следовательно, важно, чтобы исполнители ролей качеств и свойств протагониста сами имели некоторый опыт участия в психодраме и были достаточно эмпатичными, чтобы почувствовать границу возможной импровизации. Ведущий может периодически включаться в процедуру, направляя участников и помогая им.

По завершении упражнения, помимо вопросов, названных в первом варианте, необходимо обсудить, насколько совпадают личные представления учителя о своих внутренних составляющих с особенностями тех персонажей, которых сыграли участники группы. Как принято в психодраматических процедурах, упражнения следует завершать деролингом (снятием ролей) и шерингом, при необходимости — процесс-анализом. Представляется, что эмоциональная поддержка протагониста в этом варианте является обязательной.

3 вариант

Этот вариант является чисто психодраматическим. Как требуют правила психодрамы, протагонист сам определяет исполнителей ролей. Можно заранее договориться, каким будет круг гостей-сюрпризов: внутренними качествами и свойствами человека или конкретными людьми, с которыми он реально взаимодействует в жизни. В обоих случаях протагонист сам объясняет вспомогательным лицам, что от них требуется при исполнении ролей и какими видит персонажей он сам. При третьем варианте упражнения у учителя нет необходимости покидать тренинговый зал (поскольку угадывать персонажей ему не придется). Достаточно символически изобразить его возвращение домой.

После взаимодействия протагониста со своими внутренними качествами можно попросить его расставить персонажи по степени близости к его Я: чем ярче и больше представлено это качество в нем, тем ближе к себе его следует расположить в пространстве. Другое возможное задание протагонисту: разместить свои качества в квартире, найти им наиболее подходящее место (некоторые, может быть, выставить в прихожую, а то и вовсе - за дверь, в подъезд). Правда, все подобные действия нужно будет обосновать.

Завершить упражнение следует теми же процедурами, что и во втором варианте.

Кроль Л.М. Образы и метафоры в интег-ративной гипнотерапии. М.: Независимая фирма "Класс", 2001.

"Терапевтическая метафора - это не столько сравнение, сколько искра, возникающая от удара двух реальностей друг о друга. Она, как вспышка, освещает соответствие двух сфер: словесного и невыразимого, реального и воображаемого, сознательного и бессознательного. Так высекается искра смысла, искра понимания..." (с. 28).

"Метафора напоминает фигуру из двух колец, вложенных друг в друга, некую ленту Мебиуса: одно кольцо - это реальное состояние. А другое кольцо является зеркалом, отражающим его в словах, жестах или предметах" (с. 30).

Двоечник тоже человек!

Описываемая деловая игра предназначена для учителей. Ее может провести школьный психолог на одном из занятий психологического тренинга развития профессионально-педагогического самосознания. Сразу следует оговориться: эта игра должна выступать лишь как элемент целенаправленной работы психолога в системе оказания помощи учителям в самоизменении и преобразовании стереотипных взглядов на себя, учеников, коллег. Специальной работе по формированию новой позиции в отношении отстающих детей должно быть посвящено немало занятий.

Цели:

- изменение отношения педагогов к неуспевающему школьнику;
- развитие профессионального педагогического самосознания;
- формирование эмпатических умений.

Размер группы: 10-12 человек.

Ресурсы: картонные карточки (по 5 штук на участника), листы для рисования (по числу участников), 3-4 листа ватмана.

Время: не менее двух с половиной часов.

Ход игры.

1 этап

Ведущий. Уважаемые коллеги! Каждый из вас практически ежедневно сталкивается в своей работе с учениками, которых мы привычно называем отстающими. Вы хорошо знаете особенности их поведения и те трудности в их обучении. Сегодняшнее занятие будет посвящено обсуждению нашего взаимодействия с такими детьми. Первым этапом станет работа по выявлению наиболее типичных трудностей обучения отстающих или слабоуспевающих детей.

Ведущий вручает каждому педагогу по пять картонных карточек и дает следующую инструкцию: Подумайте, пожалуйста, какие проблемы встречаются вам наиболее часто при обучении школьников в тех классах, где вы работаете. Выделите эти проблемы и проранжируйте их следующим образом: самую типичную трудность запишите на карточке, поставив на ней номер "один". Вторую по частоте встречаемости трудность напишите на следующей карточке, присвоив ей номер "два", и так далее, до пятой карточки.

Через 5 — 7 мин ведущий собирает карточки и обрабатывает их (в этом ему может

помочь ассистент или кто-либо из участников группы). Как правило, обработка не занимает много времени. Ее результаты заносятся на доску или планшет, разбитый на пять столбцов. Наибольший интерес представляют записи, сделанные в первом столбце, то есть те, которые лидируют в рейтинге.

Наиболее распространенные варианты выделяемых учителями трудностей:

Ребята невнимательны на уроке, часто отвлекаются на постороннее.

Не умеют видеть свои ошибки, отсутствует "орфографическая зоркость".

Испытывают затруднения при решении математических задач.

Ребята постоянно совершают ошибки в письменных работах, пропускают буквы.

Дети затрудняются пересказывать тексты.

Очень подвижны, не могут усидеть на месте.

Названные трудности обучения в целом сходны с теми, которые указываются в специальных исследованиях (см., например: Ануфриев А.Ф., Костроми-наС.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. М.: "Ось-89", 2001).

Ведущий организует с участниками группы обсуждение, в процессе которого выделяются самые типичные, самые распространенные трудности. Учителя высказывают свои комментарии, не возбраняется приведение конкретных примеров из практики обучения.

2 этап

Ведущий. Как мы убедились, многие из вас испытывают сходные трудности в своей педагогической работе. Может быть, потому что все наши неуспевающие очень похожи? Но, наверное, опыт каждого из вас позволит найти массу возражений против такого утверждения. Неуспевающие бывают очень разными. И хотя проблемы в работе с ними действительно мало отличаются, но причины этих проблем вряд ли всегда совпадают. Следующее упражнение, надеюсь, поможет понять что-нибудь новое в наших отношениях с отстающими. Выберите, пожалуйста, одного из своих двоечников. Только одного. Называть его имя не нужно.

Ведущий выжидает минуту и уточняет у каждого участника группы, сделан ли такой выбор. Затем продолжает.

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и положите его перед собой. Разделите его пополам вертикальной чертой. Над левым столбцом напишите: "Мне трудно с этим учеником, потому что...". Над правым столбцом - "У этого ученика есть замечательные черты...". Заполните эти столбцы, закончив каждое из начатых двух предложений не менее чем семью способами. Без вашего желания и согласия никто не будет читать ваши записи. Время на работу - 20 минут.

Возможно, что эта работа займет и большее время. Ведущему необходимо внимательно наблюдать за участниками группы. Если он видит, что участники погружены в размышления над своими записями и в отведенное время не укладываются, ему не следует прерывать их работу: этот процесс важнее, чем соблюдение регламента. По завершении организуется обсуждение.

Возможные вопросы:

1. Насколько сложным оказалось выполнение этого задания?

2. Было ли для вас трудным заполнить второй столбец? почему?

3. Удалось ли вам назвать семь пунктов, описывающих "замечательные черты" отстающих? почему?

4. Появились ли у вас неожиданные новые мысли о вашем ученике?

5. Захотелось ли вам пристальнее понаблюдать за ребенком и лучше понять его?

3 этап

Ведущий. До этого момента мы говорили с вами о трудностях и проблемах, с которыми вы как педагоги сталкиваетесь в своей работе и с которыми теми или иными способами справляетесь — особенно если вам удастся увидеть достоинства своих двоечников. Пока речь шла о наших с вами - взрослых - трудностях. Трудностях обучения. Но ведь обучение - процесс двусторонний. То, что является трудностями для учителя, — не меньшая проблема и для ученика. Порой нам кажется, что ему все равно, что он равнодушно, а то и скептически относится к учебе. Но так ли это? Давайте попробуем понять, как видит мир, как воспринимает свою учебу самый "выдающийся" из ваших неуспевающих учеников.

Ведущий просит участников группы поудобнее расположиться в своих креслах, закрыть глаза и расслабиться. При наличии у ведущего соответствующих навыков можно провести сеанс релаксации, а затем перейти к визуализации.

Ведущий. Вы чувствуете себя спокойно и легко. У вас размеренный ритм дыхания. Вы расслаблены... А теперь представьте себе класс, с которым вы работаете. Обегите мысленным взором лица учеников. Идет урок, который ведете вы. Дети слушают вас, выполняют задания,

отвечают на вопросы. Посмотрите на своего двоюродника, на того ребенка, о котором вы только что думали и описывали ваши трудности взаимодействия с ним и его замечательные черты. Представьте его лицо во всех подробностях, рассмотрите его одежду, понаблюдайте за тем, как он движется, как разговаривает... Оставайтесь совершенно спокойным, расслабленным... На уроке его поведение и манеры, возможно, раздражали вас. Но сейчас вы спокойны и сдержанны... Вообразите картинку, на которой ваш ученик, как можно ярче. Добавьте в нее яркости и цвета, сделайте более четкими детали. Попробуйте насытить эту картинку звуками и движением.

Представьте, что может видеть этот ребенок со своего места в классе. Как выглядит все окружающее оттуда? Вот этот ребенок посмотрел на вас. Попробуйте взглянуть на себя его глазами. Каким кажетесь ему вы? Станьте на короткое время этим ребенком, почувствуйте себя сидящим за его столом, откройте тетрадь, возьмите авторучку, услышите слова учителя... Попробуйте выполнить то задание, которое он дает ученикам. Трудно? Если вам трудно, попробуйте осознать, почему... Что вы чувствуете, будучи этим ребенком? О чем вы думаете?.. А теперь вернитесь в свое собственное тело. Посмотрите на этого ребенка со стороны... Взгляните в его глаза... Вы снова здесь, в нашей комнате. Вы сидите в кресле. Не открывая глаз, пошевелите руками и ступнями ног... Теперь головой... Не делайте резких движений... Откройте глаза.

Убедившись в том, что все участники группы чувствуют себя нормально, ведущий предлагает обсудить результаты упражнения. Участники делятся впечатлениями от визуализированных образов и тем, насколько успешно удалось с ними поработать. Важно обратить внимание на те чувства и мысли, которые возникли у педагогов в ситуации превращения в избранного ими двоюродника.

4 этап

Ведущий. Вместе мы продвинулись по пути лучшего понимания тех детей, которых мы сами относим к категории отстающих. Конечно, не всех, а тех, кого выбрали. Продолжим эту работу. Каждый из этих детей оригинален и своеобразен, он думает и чувствует по-своему, по-своему воспринимает окружающее. Когда мы думаем о таких детях, могут возникать яркие и порой неожиданные метафорические образы. Я прошу вас нарисовать метафорический портрет вашего двоюродника. Принципы соцреализма в искусстве нас не интересуют. Пусть основой вашего рисунка станет именно метафора. Для рисования лучше всего использовать краски. Время для выполнения метафорического портрета двоюродника — от 15 мин до получаса. По завершении этого процесса желающие могут прокомментировать собственные рисунки. При этом ведущий строго оговаривает запрет на интерпретации чужих рисунков. Участники группы могут лишь задавать друг другу уточняющие вопросы и сообщать о своих чувствах, которые вызвали у них портреты двоюродников.

5 этап

Ведущий. Для того, чтобы лучше понять важнейшие аспекты ваших взаимоотношений с неуспевающими школьниками и их личные особенности, мы использовали логический анализ, активное воображение и эмоционально-творческие ресурсы. А значит, нам стали яснее причины, которые негативно влияют на успеваемость этих детей. Если вначале мы описали и конкретизировали трудности в обучении детей, то последний этап нашей работы будет связан с осознанием причин этих трудностей.

Группа разбивается на четыре-пять подгрупп (в зависимости от количества участников) и каждой группе предлагается одна из трудностей обучения - согласно составленному рейтингу. Задание - назвать возможные причины возникновения этих трудностей у детей. Время на подготовку - 10 мин. По истечении времени каждая подгруппа представляет найденные причины.

Вот возможные варианты:

Низкий уровень внимания.

Низкий уровень развития произвольности процессов.

Несформированность самоконтроля и умений действовать по правилу.

Слабое развитие фонематического слуха.

Обида на учителя.

Отсутствие учебной мотивации, преобладание игровой мотивации.

Быстрая утомляемость, болезни.

Психологические сложности в семье.

Отсутствие признания у одноклассников.

Низкая самооценка, неуверенность в себе.

Слабое развитие образного мышления, кратковременной памяти или/и какой-либо модальности восприятия.

Слабое речевое развитие, сложности в овладении русским языком (поскольку он не является родным).

Сниженный уровень волевого развития.

Казалось бы, подобные причины педагоги могли назвать и без предварительной работы. Однако все предыдущие этапы помогают им выявить указанные причины не абстрактно, не на основе сухой рациональности, а в связи с конкретными детьми в результате сопереживания, сочувствования, эмпатии. Главным итогом становится изменение отношения к двоечникам.

Последующие занятия должны быть направлены на анализ оптимальных способов помощи детям в преодолении имеющихся трудностей.

Заверши сказку

Упражнение используется в сказкотерапевтическом тренинге для детских психологов либо в психологическом тренинге для учителей начальных классов, желающих научиться применять в своей педагогической работе элементы сказкотерапии. Во вводной инструкции на этапе информирования участников ведущий опирается на типологию сказок, предложенную Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой и дополненную автором этого материала.

При проведении упражнения можно использовать наборы сказочных зачинов, один из которых предлагается в приложении. Ведущий может предложить и собственный набор сказочных зачинов, если у него уже есть предыдущий сказкотерапевтический опыт.

Цели:

- знакомство с типологией сказок, используемой в сказкотерапии;
- формирование умений сочинять сказки;
- развитие навыков совместного творчества;
- развитие умений видеть психологические проблемы за метафорой и конструктивно решать проблемы на метафорическом уровне.

Размер группы: не более 15 человек.

Ресурсы: карточки со сказочными зачинами (см. Приложение), 5 карточек, на каждой из которых написано название одного типа сказок, 5 листов формата А4 для записи продолжений сказок, авторучки на каждого участника.

Время: примерно 100 минут.

Ход упражнения

1 этап - информирование участников о типах сказок (краткая теория)

Ведущий. В работе со сказками следует обязательно учитывать тип используемых сказок, поскольку у каждого типа имеются свои психологические цели. Все сказки, используемые психологами и педагогами, можно разделить на 5 типов: дидактические, медитативные, психокоррекционные, психотерапевтические и психологические. Дидактические сказки имеют цель преподнести некоторые новые знания. Используется прием одушевления абстрактных символов и создается образ сказочного мира, в котором они живут. Такие сказки раскрывают смысл и важность определенных знаний. Дидактические сказки могут содержать определенное задание учебного характера, которое должен выполнить ребенок.

Медитативные сказки нацелены прежде всего на создание определенного эмоционального состояния, иногда — состояния релаксации. Они могут не иметь четкого и ясного сюжета и представляют из себя некоторую зарисовку, визуализацию ярких сказочных образов. С помощью медитативных сказок происходит глубокое погружение слушающего в сказочный процесс через обращение к своему внутреннему состоянию и пробуждение личностных потенциалов человека. Эти сказки необходимо читать и слушать не походя, не между делом, а в специально созданных условиях. Медитативные сказки содержат в себе позитивные модели внутренних состояний, сообщаемые бессознательно. Такие сказки могут, кроме того, служить прологом, настроением к новой психотерапевтической работе.

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка; при этом под коррекцией понимается замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. В психокоррекционных сказках слушателю (читателю) обычно преподносится модель поведения, которую он может использовать для преодоления имеющихся у него трудностей. При этом события, происходящие с героем (героями), должны быть похожими на реальные ситуации из жизни

детей. Ребенок через сказку обретает возможность осознать свои собственные переживания, отдельные психологические характеристики. Альтернативные модели поведения, понятые благодаря сказке, помогают ребенку увидеть разные грани возникающих ситуаций и найти в ней новые идеи.

Психотерапевтические сказки являются наиболее важными и глубокими, обладают самой большой силой воздействия. Они имеют следующие цели: обращение к глубинному Я ребенка, его важнейшим смыслообразующим содержаниям; стремление помочь в более осознанном отношении к самому себе, миру, другим людям, а при необходимости - в изменении этого отношения; оказание психологической поддержки и избавление от страданий и негативных переживаний, связанных с какой-либо проблемной жизненной ситуацией или психоэмоциональной травмой. Психотерапевтическая сказка часто имеет форму притчи.

Психологические сказки - особый тип сказок. Психологическая сказка определяется как содержащая вымысел авторская история, содействующая оптимальному ходу естественного психического развития детей через развитие самосознания и передающая в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека. Основная цель психологической сказки - влияние на личностное развитие путем помощи в осознании своих особенностей. Таким образом, это прежде всего развивающая сказка.

После информации об имеющихся в распоряжении сказкотерапии типах сказок ведущий отвечает на вопросы участников и - при необходимости - рассказывает по одной сказке каждого типа.

2 этап - сочинение сказок разных типов

Для проведения этого этапа ведущему необходимо приготовить набор карточек с написанными на них сказочными зачинами и пять карточек с надписями: Дидактическая сказка, Медитативная сказка, Психокоррекционная сказка, Психотерапевтическая сказка, Психологическая сказка. Группа разбивается на подгруппы по два-три человека. Ведущий. А теперь вам предстоит опробовать свои возможности в создании сказок. Для облегчения этой задачи вам будут предложены зачины сказок. Ваша задача - на его основе сочинить сказку того типа, который будет указан на карточке из второго набора. Для этого вы должны выполнить следующее: во-первых, понять, в чем суть проблемы; во-вторых, представить, что за человек клиент и в каких жизненных ситуациях актуализировалась указанная проблема; в-третьих, придумать продолжение сказки, которое в метафорической форме содержало бы информацию, которая могла бы помочь гипотетическому клиенту справиться с его жизненными трудностями. Эта информация может быть изложена в форме дидактической, медитативной, психокоррекционной, психотерапевтической или психологической сказки.

Ведущий раздает подгруппам сначала карточки со сказочными зачинами, а затем просит вытянуть карточку с названием типа сказки.

3 этап - обсуждение созданных сказок

В течение 20 мин участники работают в подгруппах, после чего предлагают остальным свою сказку. По завершении каждого выступления обсуждается содержание сказок и найденные участниками способы решения проблемы. Высказываются предложения о других возможностях продолжения сюжета. Предположения о типе сочиненных сказок делается только после прослушивания всех сказок. Участники высказывают мнения о том, какой подгруппе удалось лучше выполнить задание и сочинить сказку нужного типа.

Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей. М.: Эксмо, 2002.

"Искусство установления рамок требует от рассказчика умения направить внимание слушателя к конкретному каналу понимания. Возможность интерпретации может быть ограничена довольно строго, а может остаться неоднозначной и неопределенной. То, какой выбор будет сделан - конкретное направление или полная неоднозначность, - зависит от намерений рассказчика, от результата, которого он или она хочет достигнуть, используя метафору" (с. 274).

Приложение

Сказочные зачины

У одного короля был сын. Когда он родился, во дворце устроили грандиозное празднование. Злая колдунья в отместку за то, что ее не пригласили на празднование, наложила на принца заклятие: он никак не мог научиться говорить, вместо ясной речи он издавал

лишь невнятные звуки...

В пруду жила маленькая Щука. Когда у нее выросли зубы, ей это так понравилось, что она стала кусать всех рыб, что попадались ей по пути. Маленькие рыбешки ужасно ее боялись и сразу улепетывали что было сил, как только видели ее. Но даже неторопливому Раку и добродушному Сому порой доставалось от Щуки: подкравшись, она порой кусала и их...

В волшебной стране жил очень красивый Цветок. Многие восхищались его привлекательностью и чудным ароматом и хотели подружиться с ним. Но сам Цветок был такой нежный и чувствительный, что ему становилось плохо, едва кто-то пытался пообщаться с ним: даже прикосновения насекомых приносили ему боль, а запахи других цветов ему совсем не нравились...

Жил-был на свете Барабан. Он был веселый и активный и очень любил громкие звуки; грохотал всегда и везде, даже не задумываясь о том, что многим это не нравится. Он громко барабанил за завтраком и в сонный час, во время игр и разговоров своих родителей. Даже когда звучала тонкая лирическая музыка, он продолжал стучать свои марши...

Зайчик прослыл трусливым даже среди других зайцев, никогда не отличавшихся смелостью. Он боялся не только волка и темноты, но и новых знакомств, собственного отражения и белых халатов. Чуть что он забивался в свою норку и дрожал там, проливая слезы над собственной горькой судьбой...

В одном лесу почти на опушке выросла Березка. Она была стройная и красивая и знала об этом, потому что часто любовалась своим отражением в воде маленького озера. Она очень любила себя и искренне верила, что весь остальной лес растет только для того, чтобы оберегать ее и восхищаться ею. А поэтому она считала, что является центром леса, а другие деревья окружают ее, словно подданные королеву...

Мама-медведица не раз предупреждала своего сына о том, чтобы он не ел ягод с куста, растущего у болота. "Это не малина! Хотя ягоды и очень похожи, они ядовиты!" - говорила ему медведица. Но однажды Медвежонок послушался маму и наелся этих ягод. Он не знал, в чем заключается действие яда. Теперь, как только начинал он говорить, раздавались такие ужасные звуки, что все звери вокруг затыкали уши...

Один мальчик все время забывал чистить зубы. По этому поводу Зубная Щетка очень переживала: ведь она так хотела служить ему верой и правдой, но ее преданность была совершенно не нужна мальчику...

В горах жил маленький Источник. Его мама Подводная Река хотела, чтобы Источник сумел влиться в воды прекрасного горного озера. Каждый день она собиралась помочь ему найти путь к этому горному озеру, но Источник начинал так волноваться, что вода в нем закипала, а при такой высокой температуре нельзя было течь и впадать в озеро...

В давние времена в одном государстве правили король и королева. У них было семь дочерей одна другой краше. Но самая младшая Принцесса, смотрясь по утрам в зеркало, очень переживала и расстраивалась: ее страшно огорчала родинка на щеке. Принцесса была убеждена, что эта родинка так портит ее внешность, что теперь она никому не сможет понравиться...

Необычное в обычном

Описываемая ниже серия упражнений используется как система домашних заданий для участников тренинга - родителей. Психолог может оказать неоценимую помощь родителям, если даст им советы, каким образом заниматься с детьми, чтобы развить у них творческие способности. Как правило, этой проблемой особенно озабочены родители первоклассников: они хотят, чтобы их ребенок отлично и с увлечением учился, и готовы приложить усилия для оказания им помощи.

Одним из важнейших условий творческих способностей и способностей к метафоризации является развитое воображение ребенка. Богатое воображение позволяет создать небывалые образы, унести в будущее, взглянуть на окружающий мир по-новому, нестандартно, творчески. Предлагаемые ниже упражнения наверняка заинтересуют родителей тем, что не требуют специальных методических пособий или стимульных материалов, а могут проводиться с детьми в домашних условиях. Эти упражнения помогут ребенку тренировать основные функции воображения, отрабатывать приемы и навыки развития фантазии, осваивать способы конструктивного преобразования действительности. Со стороны родителей потребуется лишь заботливое внимание и умеренная помощь. Нужно поощрять ребенка разными способами выполнять задание, не спешить и над каждым поработать основательно. И тогда детское воображение станет поистине творческим и активно преобразующим мир.

Важнейший девиз в процессе этой работы: "Найди необычное в обычном!"

И, конечно же, в процессе выполнения этих упражнений не обойтись без метафорического мышления.

Большинство описанных упражнений задает определенный класс заданий, нацеленных на развитие тех или иных способностей, а потому они могут использоваться неоднократно и по-разному. При их регулярном применении творческий потенциал детей может значительно возрасти. Разумеется, приведенные здесь упражнения далеко не исчерпывают всех возможностей развития воображения детей и их способностей к метафоризации с помощью родителей.

Упражнение 1. Тайна под покрывалом

Берется какой-либо предмет сложной формы (статуэтка, цветок в горшке, кукла и т.д.) и накрывается мягкой тканью. Ребенок должен назвать по меньшей мере три предмета, которые могут находиться под тканью. Если он затрудняется, можно предложить ему осторожно ощупать предмет через ткань.

Упражнение 2. Путешественник

Ребенку завязывают глаза. Вместе с родителем он должен "попутешествовать" по квартире, ощупывая встречающиеся предметы и называя их.

Упражнение 3. Кляксы

Акварельными красками на листок бумаги ставится клякса. Нужно придумать не меньше пяти предметов или существ, на которые похожа эта клякса. Родителям следует обратить внимание на то, сколь-

ко разных типов предметов названо ребенком. Лучше, если это будут не только, например, животные, а совершенно разные предметы и существа. Нужно поощрять ребенка смотреть на эти кляксы с разных сторон, ведь лист можно поворачивать.

Можно нанести на лист несколько клякс и попросить ребенка дорисовать эти кляксы до каких-то узнаваемых образов. Будет особенно хорошо, если ребенку удастся объединить эти образы в цельную картину.

Упражнение 4. Новый способ применения предмета

Ребенок закрывает глаза, а потом по команде открывает их и называет первый предмет, попавший в его поле зрения. Задание - найти что-то необычное в этом обычном предмете. Пусть, например, таким предметом окажется стул. Задание - найти новый необычный способ его использования. На стуле можно сидеть. А еще? Как можно использовать стул необычным способом? Стоит предложить ребенку придумать по несколько необычных способов применения таких предметов, как стол, пластиковая бутылка, линейка, пустая коробка и т.д. Лучше дать ребенку эти предметы в руки, чтобы он мог ими манипулировать.

Упражнение 5. Волшебные названия

Еще одна возможность раскрытия удивительного и необычного в самых простых и известных вещах возникает тогда, когда мы даем этим вещам яркие и остроумные названия. Недаром маленькие дети часто делают это спонтанно. Например: лопатка - копалка, утюг - гладюг, кастрюля - варилка. Родители могут попросить ребенка придумать, как иначе можно назвать такие предметы, как молоток, зеркала, ключ от дверного замка, сережка, магнитофон, велосипед, компьютер, ложка и т.д. Вещей, которым можно дать новые оригинальные и забавные названия, много в любой квартире. Можно поиграть с ребенком так: по очереди предлагать друг другу предметы для придумывания нового названия.

Упражнение 6. Что оттуда видно?

Мама просит ребенка представить, что у всех предметов в комнате появились глаза. Что в таком случае они могли бы увидеть, а что - нет? Важно помочь ребенку сделать описание комнаты с непривычного для него ракурса. Нужно, чтобы ребенок представил себе и места, видимые воображаемому гномику, но недоступные для глаз самого ребенка (например, верх шкафа).

Желательно, чтобы ребенок объяснял, почему тот или иной предмет не видит (или видит) какую-то часть комнаты и другие предметы. Умение поставить себя на иную пространственную точку зрения способствует не только развитию воображения, но и пониманию позиций (точек зрения) других людей, а также способствует преодолению эгоцентризма, характерного для многих первоклассников.

Упражнение 7. Превращения предмета

Самая обычная вещь может оказаться очень необычной, если посмотреть на нее по-новому. И тогда без всякого волшебства эту вещь можно превратить во что-то очень

оригинальное. Так, скажем, стандартный (но неисправный) электрический чайник может стать лейкой для домашних цветов, аквариумом или местом для хранения авторучек и карандашей. А во что можно еще превратить чайник? Блюдце, половник, мясорубку?

Ребенку свойственен интерес к предметным играм, в которых используется многофункциональность каждой вещи. Целенаправленное превращение предметов с поиском большего числа вариантов способствует росту активности воображения.

Упражнение 8. Соединение предметов

Неожиданные и удивительные свойства могут возникнуть у самых обычных предметов, если просто-напросто соединить их между собой. Например, можно одновременно рисовать карандашом и кисточкой, когда они соединены. Получается забавно! Мама может попросить ребенка оглянуться вокруг и найти предметы, которые можно объединить и создать что-то новое и интересное.

Это упражнение уже вплотную приближает ребенка к способам и приемам изобретательства - той области, где творческие способности играют главную роль. На этом уровне воображение становится по-настоящему конструктивным и творческим.

Упражнение 9. Сказки-наоборотки

Это хорошо известный психологом прием развития воображения. Пусть мама назовет ребенку любую известную детскую сказку. Нужно рассказать ее так, чтобы в ней было все наоборот (заяц охотится за волком; слон величиной с горошину, а мышка — с гору; у деда случается неурожай репки).

Упражнение 10. Сочинение сказок

Ребенка просят назвать любые 7 слов, которые, по его мнению, могут встретиться в сказке. Мама их записывает, а затем ребенку нужно сочинить сказку, в которой эти слова должны быть обязательно. В простом варианте - 3 слова.

Упражнение 11. Встреча сказочных героев

Пусть мама и папа независимо друг от друга назовут по одному сказочному или литературному герою (но обязательно из разных произведений). Ребенку нужно придумать и рассказать короткую историю, в которой действовали бы оба героя.

Упражнение 12. Общая сказка

Поиграй с мамой в сочинение общих сказок. Один кусочек сказки придумывает и рассказывает мама, а потом ты продолжаешь. Если в семье есть еще братья и сестры — тем интересней. Тогда можно сочинять сказку по кругу. При этом совсем не обязательно останавливаться на одном круге. Можно пройти три-четыре раза.

Упражнение 13. Заполни середину

Ребенку предлагается соединить в связный рассказ два предложения:

1) "Далеко на острове произошло извержение вулкана..." и "...поэтому сегодня наша кошка осталась голодной".

2) "По улице проехал грузовик..." и "...поэтому у Деда Мороза была зеленая борода".

3) "Мама купила в магазине рыбу..." и "...поэтому вечером пришлось зажигать свечи".

Возможно, для придумывания связного рассказа ребенку не обойтись без помощи взрослого. Эту помощь можно оказать, задавая наводящие вопросы (например, по второму заданию: "Как ты думаешь, куда ехал грузовик? Что он вез?" и т.д.) или, вставляя в рассказ ребенка фразы, продолжающие его мысль и подталкивающие его к следующему логическому ходу.

Совершенно не связанные между собой фразы, которые затем удастся объединить очень естественно и красиво, можно брать из книг, открывая их на случайных страницах.

Упражнение 14. Доллашный театр

Ребенку предлагается вообразить, что он превратился:

1) в пантеру;

2) киборга;

3) волшебника, плохо умеющего колдовать;

4) королеву Англии;

5) инопланетянина;

6) кипящий чайник;

7) затупившийся карандаш;

8) букву А;

9) цифру 8.

Нужно изобразить персонажа в движении. Задания можно написать на карточках и

раздать членам семьи. После показа остальные должны угадать, что (или кто) показан.

Упражнение 15. Фантастический рисунок

В семье можно устроить конкурс на самый оригинальный рисунок. Пусть и папа, и мама, и все дети попробуют нарисовать, как может выглядеть:

- животное с другой планеты;
- самый необычный домик;
- злой волшебник в детстве;
- грустный компьютер;
- хитрость и т.п.

Глава 3.

Тренинговые упражнения для подростков: неочевидные метафоры

Деревья - Характеры из волшебного леса

Вначале "Сказка о Деревьях-Характерах" использовалась только в работе с младшими школьниками. Она, собственно, и написана была для них. Но оказалось, что сказка интересна старшеклассникам и даже взрослым людям. Возможно, это связано с тем, что она носит медитативный характер. Построенное на основе этой сказки упражнение можно использовать как в рамках сказкотерапевтического и метафорического тренинга, так и в других видах тренингов, в процессе которых естественными являются методики арттерапии и образной терапии. От ведущего требуется владение техникой визуализации и соблюдение при этом правил психологической безопасности. Первый этап упражнения проводится на фоне релаксационной музыки.

Цели:

- развитие навыков рефлексии и метафорического мышления;
- помощь подросткам в осознании собственного характера;
- тренировка умения расслабляться и снимать напряжение;
- развитие креативности.

Размер группы: от 6 до 12 человек.

Ресурсы: магнитофон, кассета с релаксационной музыкой, листы для рисования, краски или фломастеры (по числу участников).

Время: не менее полутора часов.

Ход упражнения

1 этап

Ведущий. Сядьте поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем не обязательно. Я прошу вас только представлять все, о чем я сейчас буду говорить. Я расскажу вам сказку, а ваша фантазия пусть рисует яркие картинки.

Звучит сказка о Деревьях-Характерах (см. Приложение). Когда сказка завершается, ведущий просит участников группы использовать свое воображение и — раз уж в волшебный лес попасть нельзя! — самим представить и изобразить их персональное Дерево-Характер. Рисовать можно карандашами или фломастерами, однако краски предпочтительней. Необходимо позаботиться заранее о том, чтобы листы бумаги и краски уже лежали на столах, за которыми участники группы будут рисовать, покинув круг.

Время на рисование - не меньше 20 мин. За 3 -4 мин до завершения отведенного времени ведущий объявляет:

Изображение вашего Дерева-Характера уже почти завершено. Но у меня есть к вам маленькая просьба. Подумайте: а кто мог бы жить возле вашего Дерева? Может быть, не возле, а прямо в нем самом — скажем, в дупле? или в кроне? Может быть, кто-то уютно чувствует себя на ветке или в корнях вашего Дерева-Характера? Наверное, это могут быть птицы или звери, но вполне возможно, что это окажется совсем необычное существо. Может статься, их будет несколько. Добавьте к своему рисунку изображение того или тех, кого вы хотите... Придумайте им имя.

Спустя несколько минут ведущий просит участников, кто уже закончил рисование, вернуться в круг со своим рисунком. Постепенное заполнение круга людьми напоминает излишне увлеченным художникам.

2 этап

Ведущий. Посмотрите на рисунки других участников и выберите тот рисунок, который, как вам кажется, чем-то похож на ваш. Расскажите, в чем вы видите это сходство. Прошу вас не

пытаться интерпретировать чужие рисунки или ставить какие-то диагнозы. Просто посмотрите и сделайте выбор. Если у вас будет такое желание, вы можете дать комментарии к своему рисунку.

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке. У каждого есть право не отвечать

на вопросы. Участники — те, кто захочет, — комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших во время слушания сказки и во время рисования. Чрезвычайно интересны пояснения, которые участники будут делать по поводу существ, появившихся на рисунках с Деревьями-Характерами.

3 этап

Дальнейшая работа будет связана как раз с этими существами. Ее можно организовать по-разному, в зависимости от величины группы. В небольшой по объему группе участникам предлагается сочинить общую сказку, в которой действовали бы только что придуманные персонажи. Сам процесс сочинения также может быть построен разными способами: можно придумать сюжет, исходя из особенностей возникших героев, а можно начать сочинять сказку по кругу, поочередно вводя персонажи. Если группа многочисленна (более 8 человек), то имеет смысл разбить ее на подгруппы по четыре-шесть человек и предложить не просто сочинить сказку, но инсценировать ее. Время на работу — не менее 30 мин.

4 этап

После того, как участники расскажут сочиненную сказку или представят свои мини-спектакли, организуется обсуждение. Во всех случаях стоит обсудить следующие вопросы:

- Можете ли вы сказать, что символизируют придуманные вами существа?
- Как проявили себя эти существа в сказке?
- В чем состояла их роль и значение в этих сказках?
- Как вы можете охарактеризовать эти существа?
- Какими качествами они обладают?
- Трудно ли вам было объединить существ в едином сюжете сказки?
- Как вы справились с этими трудностями?
- Какие чувства испытываете сейчас?

Возможна иная организация обсуждения, которая приемлема именно на сказкотерапевтическом тренинге. Обсуждение строится по следующей схеме анализа сказки (эта схема должна быть уже известна участникам группы):

1. Основная тема (темы).
2. Главный герой (его личностные качества и основные мотивы).
3. Отношения между главным героем и другими персонажами.
4. События сказки.
5. Трудности, которые приходится преодолевать главному герою.
6. Средства борьбы с трудностями.
7. Имеющиеся ресурсы.
8. Недостающие ресурсы.
9. Актуализированные в сказке чувства.
10. Образы и символы сказки.

В обоих случаях ведущему следует помнить о наличии проекций в образах сказочных персонажей.

Приложение

Сказка о Деревьях-Характерах

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко, за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них — множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе. Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь

Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу, как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь - от корней до кроны - покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками - это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви - ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто...

Давайте сочиним сказку...

Сказка может излечивать. Есть у нее такое удивительное свойство. Это свойство стало краеугольным камнем для построения сказкотерапии как особого направления в практической психологии. Но не следует думать, что помогает людям только рассказанная им сказка. В меньшей степени (а может быть, и в большей) оказывает на человека благотворное влияние сказка, сочиненная им самим. Об этом еще М. Бурно писал, называя этот процесс терапией творческим самовыражением. Вот только сочинить сказку просто так, ни с того ни с сего, получается далеко не у каждого. К этому волшебному действию надо каким-то образом подготовиться. Предлагаемая процедура помогает человеку написать сказку. Это своеобразный чудесный старт, запускающий процесс сказкотворчества. Он позволяет почти любому человеку - от первоклассника до пенсионера - за довольно короткий промежуток времени создать свой личный волшебный продукт - новую сказку.

Упражнение может быть применено в психологическом тренинге метафоризации или сказкотерапевтическом тренинге, но может выступать и как специальная творчески-ориентированная психотехника в рамках тренингов другой направленности, проводимых для подростков (впрочем, и для взрослых тоже).

Цели:

- развитие креативности;
- формирование умения сочинять сказки;
- пробуждение архетипических ресурсов;
- развитие умения видеть различные смыслы сказочных метафор.

Размер группы: не более 15 человек. Ресурсы: листы формата А4 для записи сказок, авторучки (по числу участников). Время: примерно 80 мин.

Ход упражнения

1 этап - подготовка

Ведущий. Положите перед собой лист бумаги. Давайте на несколько минут погрузимся в удивительный мир сказки. Каждый из вас знает огромное количество сказок. Они очень разные и по содержанию, и по языку. Но наверное, есть такие слова или словосочетания — устойчивые обороты, которые встречаются почти во всех или во всяком случае во многих сказках.

Пожалуйста, запишите в столбик такие слова, желательно существительные или устойчивые словесные обороты, которые, как вам кажется, часто можно встретить в сказках. Таких слов или словосочетаний должно быть ровно 7 — вы ведь знаете, что 7 - это магическое число во

многих сказках. Не надо подвергать всплывающие в памяти слова жесткой цензуре, пусть будут записаны те, которые пришли вам в голову именно сейчас.

Это задание является по сути разогревающим. Чтобы подобрать нужные слова, участники вынуждены окунуться с мир сказок, побродить там, возрождая в памяти полузабытые тексты. А включение руки для записи этих слов также помогает "разогреть творческий двигатель" для последующего написания сказки. Впрочем, участники еще не подозревают, что очень скоро им предстоит - ни много ни мало - написать собственную сказку.

Ведущий. Теперь, когда все справились с заданием, я прошу вас записать в столбик рядом с только что записанным те слова, которые продиктую вам я:

Дом
Река
Круг
Гора
Путь
Пещера
Превращение

Почему предлагаются именно эти слова? В общем-то, можно использовать и любой другой набор слов, причем их отношение к сказкам может быть весьма условным (например, я применял такие наборы: мандарин, гитара, дельфин, луна, огурец, пиджак, автомобиль, или: шар, змея, лев, волшебство, река, пещера, солдат). Однако опыт подсказал, что лучше, если слова будут самыми обычными, но на самом деле являются чрезвычайно эмоционально насыщенными архетипическими образами. Анализ большого количества литературных источников по юнгианской психологии, сказкотерапии, имаготерапии, символизму помог отобрать названный выше набор "сказочных" слов, которые, по мнению многих авторов, являются одними из самых значимых для человеческой психики и рассматриваются как очень "символически нагруженные" в культуре.

2 этап - написание сказки

Ведущий. Перед вами два набора слов. А теперь я прошу вас очень внимательно выслушать инструкцию для дальнейших действий. На этом же листе вы должны будете написать сказку! При этом у вас есть несколько вариантов: первый вариант: вы используете при написании сказки те 7 слов, которые включены вами в первый набор;

второй вариант: в тексте вашей сказки обязательно должны встретиться все слова второго набора;

третий вариант: в текст сказки вы должны включить слова и первого, и второго наборов; и наконец, есть четвертый вариант: вы не обращаете ни малейшего внимания на написанные на листочке слова и просто пишете сказку! Решайте, какой из предложенных вариантов вам наиболее по душе и приступайте к сказко-творчеству. Покиньте круг и выберите в нашей комнате место, где вам будет наиболее комфортно творить. У вас есть двадцать волшебных; минут!

Если вам трудно начать, то можете использовать следующий прием: прикройте глаза и visualize в своей фантазии образ, порождаемый каким-либо выбранным вами словом, придайте образу конкретность, оживите его, включите движение и... понаблюдайте, что будет происходить. А потом запишите родившуюся сказку.

На самом деле для подлинного творчества, не скованного особыми границами, предпочтителен последний вариант. В конечном счете слова, найденные самими участниками, как и слова, предложенные ведущим, нужны лишь в качестве базовой площадки, тех опор, от которых могло бы оттолкнуться воображение. Но если сказочник не нуждается в таких опорах, то не следует мешать его свободному самовыражению в сказке.

Довольно часто создатели сказок выбирают третий вариант, используя слова обоих наборов. Порой они отказываются от своего набора, отдав предпочтение словам, которые предлагает ведущий.

По мере окончания работы участники собираются в круг. Ведущему не стоит торопить их, ведь создание сказки - процесс сугубо индивидуальный, не терпящий жесткой регламентации. Нестрашно, если времени потребуется чуть больше, чем планировалось. Когда все участники завершат свою работу, ведущий выделяет еще минуту на придумывание названия сказкам, а затем предлагает желающим прочесть свои произведения вслух. Если группа не слишком велика, то следует выслушать всех. Вместе с тем не надо настаивать в случае нежелания кого-то из участников на его выступлении; в конце концов, каждый имеет право не раскрывать себя (

а ведь то, что в сказке очень часто раскрываются какие-то личностные черты автора, становится ясно многим участникам).

3 этап - работа со сказками

Дальнейшие действия группы ведущий может организовать разными способами.

1 вариант

Путем открытого голосования (например, положив руку на плечо автора) участники выбирают две сказки. Группа делится пополам, авторам выбранных сказок предлагается стать режиссерами и поставить за полчаса сказку своего коллеги. Не свою, а именно своего коллеги! Затем организуется обсуждение того, насколько слушателям сказок удалось понять их важнейший смысл и реализовать его в своем спектакле.

2 вариант

Выслушав все сказки, участники выбирают ту (или те) из них, которая больше всего, как им кажется, похожа на их собственную сказку. Объединившись в двойки или тройки, они обсуждают сходство сюжетов, тем, идей, а затем представляют группе свою точку зрения. Затем выявляется тема, наиболее часто встречающаяся в группе. Эта тема может стать предметом дальнейшей отработки в тренинге.

3 вариант

Этот вариант применяется только в обучающих группах по сказкотерапии или в терапевтических группах, в которых осуществляется работа с использованием сказкотерапии. Из всех сказок выбирается одна, на ее примере демонстрируется, как можно проводить психологический анализ сказки. Это особая технология, требующая достаточно высокой квалификации ведущего, которая здесь описываться не будет.

Свирепо ОЛ., Туманова О.С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. М.: Изд-во института психотерапии, 2004.

"Именно это свойство - способность перекраивать реальность так, чтобы сохранить ее элементы, придавая им новый смысл, - делает ее столь ценным инструментом психотерапии. Принцип метафоры используют для того, чтобы по-новому расставить акценты, помочь пациенту переосмыслить свой опыт... То есть для того, чтобы метафора была эффективной (это в равной степени касается и символа, и образа), необходимо, чтобы она чем-то напоминала "первичные метафоры", "первичные мотивы", как бы работала на соответствующей частоте" (с. 16).

"В течение тысячелетий происходило напластывание слоев, но основа осталась прежней. Отсюда вытекает гипотеза: в сознании современного человека накопились все предыдущие слои, и чтобы обнаружить и устранить нарушение, нужно снимая слой за слоем, проникнуть в те архаические пласты психики, которые и окажутся самыми здоровыми, потому что образованы как система координат человеческого бытия" (с. 21).

В качестве примеров сказок, созданных по описанной технологии, приведем две сказки участников одной тренинговой группы. Легко увидеть, какими разными они оказались...

Приложения

Лена Л. Горячее сердце. Волшебный мешочник

В одном городе, которым правил злой султан, жил мальчик. У него была очень бедная семья, и он работал с раннего утра до поздней ночи, чтобы прокормить своих младших братьев, сестер и маму. Отец у него погиб в море, когда ловил рыбу. Мама мальчика очень тяжело перенесла смерть своего мужа и сильно заболела, и никто из врачей не мог помочь ей.

И как-то поздней ночью, когда мальчик шел с работы домой, неся немного хлеба для своих родных, он увидел нищего старика, который умирал от голода. Старик просил есть, и мальчик подошел к нему и угостил его хлебом. Потом они разговорились, и старик увидел грусть в глазах у мальчика и спросил, что с ним. Мальчик рассказал о своей семье, смерти отца и болезни матери. Тогда старик рассказал ему, что где-то на земле есть волшебный город, где все люди счастливы, в этом городе нет ни злости, ни жадности. А в центре города есть волшебный источник. Если выпить из этого источника, то любой человек выздоравливает.

Мальчик спросил, как добраться туда, но старик сказал, что не знает, ни на одной карте этого города нет, надо идти туда, куда подсказывает сердце. «Единственное, что может тебе помочь, - сказал старик, - это две вещи». И старик дал мальчику мешочек: "Если открыть его, там всегда будет кусок хлеба и кружка молока". И дал он еще накидку, которая согревает в

холод и охлаждает в жару.

Мальчик поблагодарил старика. Мешочек он оставил дома, чтобы его родные не умерли с голоду, и отправился в путь. Долго скитался мальчик в поисках этого волшебного города, и как-то однажды в горах он увидел человека, который замерзал от холода. Мальчик дал ему свою накидку и спросил про волшебный город. Человек сказал, что он как раз оттуда, это совсем не далеко. Но городом завладел злой большой змей, и он - этот человек - отправился за помощью и так попал в горы.

Мальчик отправился к городу. Подойдя к нему, он не увидел ничего волшебного. Город был в руинах, весь черный от огня. Дракон, который завладел городом, прилетал каждую неделю и забирал одну из молодых девушек, чтобы съесть ее, и жителям города приходилось смиряться с этим. А волшебный источник пересох... Мальчик, не задумываясь, пошел на битву со змеем. Ему не нужно было никакого оружия, потому что он очень сильно хотел помочь жителям и своей маме, и у него было горячее сердце.

Началась битва. Долго сражались мальчик и змей, и когда змей почувствовал, что сил у него нет, он попросил мальчика не убивать его, за что он готов выполнить любое его желание. Мальчик сказал, что ему ничего не надо. Он желает только вылечить маму, но это он сделает сам.

И тут мальчик вспомнил о том, что его мама очень хотела и много говорила о том, что как было бы хорошо, если бы все люди были счастливы. Он сказал об этом змею. Змей сказал " хорошо" и улетел.

Мальчик вернулся в волшебный город, где все население радостно встречало его. Жители предложили ему остаться в городе и стать королем, но мальчик отказался и сказал, что ему надо только набрать воды из источника, который опять ожил. Жители согласились, они провели мальчика к источнику, тот набрал воды и отправился в обратный путь.

Когда мальчик подошел к своему родному городу, он услышал веселые песни жителей. Все веселились, город стал более красочным. Оказывается, в город прилетел змей и стал охранять город от всякого зла. А злой султан убежал, испугавшись змея.

Мальчик принес воды своей маме, и она тот же выздоровела. И с тех пор в городе не было ни одного несчастного жителя.

А в центре города пробился источник, в котором текла волшебная вода.

Даша Г. Волшебный порошок

Однажды маленькая девочка гуляла по лесу и собирала ягоды. Внезапно она услышала странный шепот: кто-то говорил на непонятном языке. Она прислушалась и пошла на звук голоса.

Девочка раздвинула кусты и увидела старый дуб, в который очень давно попала молния: у него не было кроны, большая часть веток была сломана, а его корни не впивались в землю, как у всех деревьев, а были подняты, и под ними находилась огромная дыра, уходящая вглубь земли. Было видно, что в эту дыру вели ступени, вырезанные из камня. У дуба стояли два непонятных и незнакомых существа: они разговаривали, даже ссорились.

Вдруг, как только девочка все это увидела, они перестали говорить и резко, как будто сговорившись, повернулись к ней лицом. Их глаза будто прожгли ее, она почувствовала холод и тяжесть. Вдруг один из говорящих прыгнул к ней, преодолев в прыжке порядка двух метров, и бросил ей в лицо какой-то порошок.

Она хотела бежать, кричать, но ничего не выходило: ее тело не слушалось, оно выполняло команды маленького человечка. Только ее глаза и мысли были подвластны ей. И последнее, что она запомнила, было то, что ее уменьшили до кукольного размера, корзина с ягодами выпала из рук, и второй маленький человечек взял ее на руки и внес в дыру.

Прошло 12 лет.

В государстве умер король и к власти пришел его старший сын - злой, самовлюбленный принц Эго. Он увеличил налоги, казнил всех арестантов, забрал всех мужчин и почти всех мальчиков в армию и начал войны сразу с несколькими соседними королевствами.

А его младший брат Деран был не согласен с его политикой и пытался помешать ему, но ничего не получалось. Эго с каждым днем становился все более жестоким и расчетливым. В один из дней, когда Деран в очередной раз попытался поговорить с братом, Эго приказал заточить его в крепость и казнить через неделю, как изменника родины.

В последнюю ночь перед казнью, когда ждать было уже нечего и помочь никто не мог, Деран вспоминал их няню Ариану, которая читала им сказки о магии и добрых существах,

живущих под землей, помогающих людям в трудные минуты и умеющих колдовать. Вдруг странный свет озарил камеру, стены раздвинулись и перед Дераном появилась маленькая девочка. Но маленькая она была только с виду, а ее глаза были мудрыми и яркими.

Она освободила Дерана, пообещав помочь. И для того, чтобы вызволить его из тюрьмы, бросила ему в лицо порошок. Он запомнил лишь ее улыбку, которую ему бы хотелось видеть всегда...

Девочка привела Дерана в странный замок под землей и познакомила его со своими родными - гномами! А они рассказали им, что у них, у гномов, есть легенда, по которой лишь девочка, обладающая силой и знаниями гномов, сможет помочь принцу спасти государство, людей и гномов от гибели. Именно поэтому они похитили эту самую девочку, которой уготовано было великое предназначение. Они рассказали, что помочь спасти государство, остановить войны и вразумить короля может только волшебный порошок, которым пользуются гномы уже много сотен лет. Но гномий порошок закончился, а принести его может только человек, сердце которого пылает любовью к людям, родным и Родине. Этим человеком мог быть только Деран.

После этого они расколдовали девочку и Дерана, но не увеличили их рост, и сказали, что куда идти Дерану, они знают и расскажут, но путь труден и опасен, и лишь ему выбирать, идти по нему или оставаться. Девочка же может ему помочь в пути. И Деран, и девочка согласились и отправились в путь.

Долго шли они к волшебному порошку и не меньше обратно, много опасностей и трудностей встречалось на их пути, но они все их преодолевали.

После того, как они вернулись с порошком в свое государство, они сразу же отправились к тем королям, с которыми вел войну Эго. Как только девочка бросила им в лицо волшебный порошок, они забыли ненависть и злобу и прекратили войну.

Вернувшись домой, в свой родной замок, Деран встретился с Эго. Девочка бросила порошок и ему в лицо, после чего Эго изменился и стал таким, каким Деран помнил его до смерти отца. С тех пор он мудро и честно правил их государством и люди любили его.

А гномы вернули Дерану и девочке их нормальный рост, после чего они поженились и жили долго и счастливо!

Герои и анти-герои

Цели:

- развитие креативности;
- применение сказочной метафоры для лучшего постижения самого себя;
- пробуждение архетипических ресурсов;
- формирование умения расслабляться и снимать напряжение;
- тренировка навыков совместного сочинения сказок.

Размер группы: не более 15 человек. Ресурсы: листы формата А4 для записи сказок, авторучки (по числу участников). Время: примерно 80 мин.

Ход упражнения

1 этап - образ сказочного героя

Ведущий. Сядьте поудобней. Займите такую позу, в которой вам будет комфортно и не потребуется ее менять в течение нескольких минут. Глаза молено закрыть, но это не обязательно. Образы, которые будут появляться перед вами, можно увидеть и с открытыми глазами. Итак, приготовились... Сейчас вы окажетесь в волшебной сказочной стране. Эта страна населена самыми разными жителями. Герои всех сказок, какие только есть на свете, живут в этой волшебной стране. Здесь вы можете встретиться с любым из сказочных персонажей... Сейчас перед вашим мысленным взором появится какой-то сказочный герой... Не пытайтесь вызывать его сознательно... Пусть придет тот, кто нужен именно в данный момент... Может быть, перед вами промелькнет череда сказочных героев. Но тот, кто будет нужен, наверняка окажется самым настырным и останется с вами даже тогда, когда все остальные персонажи исчезнут... (пауза). Теперь повнимательней рассмотрите того героя, который оказался перед вами. Обратите внимание на его внешний облик. Он движется или неподвижен? Что он делает? Какие чувства отражены в его облике? На каком фоне вы его видите? в какой обстановке? Есть ли кто-то еще рядом с ним? Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка? А теперь мысленно попрощайтесь с вашим героем. Давайте вернемся сюда, в нашу комнату. Тот, кто закрывал глаза, откройте их. Не торопитесь, не делайте резких движений. Можно потянуться, расправить плечи, подвигать руками и ногами... Прошу вас поделиться тем, что вы увидели во время этого упражнения.

Участники группы рассказывают о том, какие сказочные герои появились перед ними в процессе свободного фантазирования. Довольно часто случается, что сказочный персонаж оказывается совершенно неожиданным: хотел увидеть одно, а вдруг невеста откуда появился, скажем, Винни-Пух, бредущий в тумане, или грустный Карабас-Барабас. Уже этот этап вызывает у участников сильные впечатления и порождает вопросы о значении возникшего образа. Ведущему следует воздержаться от комментариев и лишь внимательно выслушать каждого. Необходимо уточнить, какие чувства вызвал у участника его сказочный герой. Обычно это либо приятные чувства, либо недоумение, хотя порой фиксируются тревога, волнение или равнодушие.

2 этап - создание команд

Ведущий. Вы познакомились с теми образами, которые возникли у других участников. Я прошу всех еще раз по кругу назвать своих героев -уже без всяких объяснений. Каждому из вас нужно выбрать среди них одного, который, как вам кажется, чем-то похож на вашего персонажа. Не надо пока называть этого героя, просто подумайте и сделайте свой выбор... А теперь выберите еще одного героя, похожего на вашего. Пусть он будет под номером «два» в списке героев, у которых, по вашему мнению, есть сходство с вашим персонажем. Ну и добавьте в этот список еще одного героя - под номером «три»... Сейчас вам станет понятно, зачем нужно было выбирать трех персонажей. Подойдите к тому участнику, чей герой в вашем списке оказался первым. Если этот участник выбрал не вашего, а другого героя, то подойдите к участнику, чей персонаж у вас оказался вторым. Если и в этом случае выбор оказался не взаимным, то у вас есть в запасе третий персонаж. В результате предложенной процедуры участники разбиваются на пары. В ситуации, когда участников нечетное количество, можно образовать одну тройку. Если кому-то пары так и не досталось, то ведущий вынужден дополнить пару сам.

Ведущий. Вам дается 5 мин на то, чтобы обсудить в парах, что же все-таки является похожим у ваших персонажей. Сформулируйте главное, что вас объединяет, в коротком девизе, афоризме, в образе или метафоре.

Участники предлагают свои формулировки, после чего ведущий просит каждую пару выбрать другую пару - по аналогии с предыдущей процедурой, чьи девизы (афоризмы, образы, метафоры) чем-то сходны с их собственными. Снова необходимо отразить сходство героев в четверках в виде метафоры. Затем участники точно таким же образом объединяются в восьмерки и формулируют окончательный вариант метафоры, объединяющей их героев. В случае небольшого количества участников можно остановиться на работе в четверках.

Ведущий. Удивительно: на каждом следующем этапе метафорические образы, предлагаемые вами, становились все более обобщенными, емкими, глубокими, я бы даже сказал - архетипическими. Действительно: волшебная вода, цветочные часы феи, волшебная палочка - сколько красоты и тайны прячется за этими словосочетаниями! Как хочется узнать подробней о загадках этих чудесных образов! Поэтому я предлагаю вам сочинить сказку, названием и - соответственно — основной темой которой служил бы найденный вами метафорический образ, а героями - те сказочные персонажи, которые явились вам во время первого упражнения.

3 этап - сочинение сказок

На сочинение сказок в командах надо выделить не менее 30 мин: это процесс очень простой. Сочинить сказку в одиночку порой оказывается значительно легче, чем в большой команде, когда необходимо не просто учесть мнение каждого, но и отразить сущность выбранных сказочных героев.

По окончании отведенного времени каждая команда представляет свою сказку другим.

Ведущий. Мы поочередно выслушаем сказку каждой группы. Потом у команд-слушательниц будет три волшебные минуты, чтобы показать иллюстрацию к сказке. Вы можете выбрать любой момент из сказки своих товарищей и невербально в течение нескольких секунд представить живую картинку.

В качестве примера приведем сказку, созданную во время тренинга по сказкотерапии психологами Волгограда. Героями, объединившимися в одну группу, оказались Коза (из сказки " Волк и семеро козлят"), Винни-Пух, Красная Шапочка и Мамонт.

Сказка о волшебной воде

Далеко-далеко, там, куда не могут добраться даже сны, расположилась страна Люизоля. В ней мирно жили люди и животные благодаря волшебным свойствам воды в роднике, питающем колодец у дома мамы Козы и ее козлят. Этот родник давал начало всем водам

Люизои. Тот, кто хотя бы раз пробовал эту воду, становился добрым и терпеливым, трудолюбивым и сильным, выносливым и способным добиться поставленной цели. Благодаря волшебной воде в Люизою были богатые урожаи, а в семьях рождалось много детишек. Из всех ближних стран приезжали в Люизою за волшебной водой...

Но вот однажды в страну проник Волк. Он был настолько злым, что даже волшебная вода ему не помогала, и от этого он становился еще злее. Да, это был тот самый Волк, который хотел съесть семерых козлят. Коза расправилась с ним, набив его ненасытное брюхо камнями и сбросив в колодец. Откуда ей было знать, что, падая, Волк разобьется на мелкие части, и камни завалят волшебный родник?

С того времени воды в Люизою становилось все меньше и меньше. Жители стали ссориться, лениться, терять силы и болеть. Когда они поняли, что им грозит гибель, собрались они на совет и решили послать Винни-Пуха на поиски волшебной воды. Он любил путешествовать и умел приобретать друзей. Но для путешествия нужны были силы, а где их взять, если вода в стране кончается и ее едва хватает, чтобы дождаться возвращения Винни? Тут Красная Шапочка и вспомнила, что ее бабушка все запасает впрок, на всякий случай, значит, и воды она запасла. Девочка вызвалась проводить Винни-Пуха до дома бабушки, чтобы он мог восстановить силы перед дорогой.

Они добрались до бабушки. Винни подкрепился, и Красная Шапочка проводила его через лес. Здесь на границе леса и поля они и встретили Мамонта с маленьким человеческим детенышем. Они рассказали Мамонту о своей беде. Тот выслушал и сказал, что мог бы помочь им, но ему нужно сначала пристроить малыша, потерявшего родителей, в добрые руки. Красная Шапочка обрадовалась, она давно хотела братика. В доме бабушки им будет хорошо и они дождутся возвращения Винни-Пуха.

Простившись с девочкой и малышом, Пух забрался на Мамонта и отправился в путь. Они шли так долго, что стали терять счет дням. И вот, наконец, показался родной Мамонту полюс. Не теряя времени, Мамонт нашел волшебный айсберг и, усадив на него медвежонка, так уперся в него, что айсберг сдвинулся с места. Скользя, он плавился от соприкосновения с землей, из-под него бежали ручьи, и от этого он двигался еще быстрее.

"Торопись! Ты должен успеть добраться до волшебного колодца прежде, чем льдина достигнет величины арбуза. Иначе она не сумеет пробудить родник, ведь ей предстоит пробить слой камней", - сказал на прощание Мамонт. Мишка правил льдиной, сидя на ней, пока она была большой. Она перемещалась с огромной скоростью и таяла, наполняя по пути все водоемы. Вскоре на горизонте показалось то место, где они расстались с Красной Шапочкой. Какова же была радость Винни, когда он увидел девочку! Оказывается, она ежедневно приходила сюда в надежде встретить медвежонка. Винни-Пух видел, как быстро уменьшается ледяная глыба, а до колодца было еще далеко. Он пересказал Красной Шапочке слова Мамонта. Девочка предложила обратиться за советом к бабушке, и они направились к ее домику. Теперь уже нельзя было ехать на льдине, и они решили ее катить впереди себя.

Бабушка встретила их на пороге. Узнав, чем опечалены медвежонок и внучка, она принесла корзину с опилками, обвалила в опилках тающую льдину и подала ее путешественникам. "Теперь вы успеете донести льдину до колодца", - сказала она. Пух и Шапочка взяли корзину и побежали по тропинке к дому Козы.

Вот и волшебный колодец. Они сбросили в него льдину, и как только она коснулась дна, колодец доверху наполнился волшебной водой. Родник ожил, и вместе с ним в Люизою вернулись мир и достаток.

В принципе, на этом можно завершить упражнение и перейти к обсуждению. Однако если ведущий хочет помочь участникам сделать еще несколько шагов навстречу себе, то можно перейти к следующему этапу. При этом следует отдавать себе отчет, что описываемые ниже процедуры могут оказаться трудными для участников и потребуют от ведущего достаточно высокой квалификации.

4 этап - поиск анти-героя

Ведущий. Спасибо вам за чудесные сказки. Без сомнения, сейчас произошло чудо. Ведь еще 30 мин назад у человечества было на несколько сказок меньше, чем сейчас! Но не будем почивать на лаврах, радуясь заслуженному сказочному успеху. Давайте работать дальше. Возьмите, пожалуйста, пустой листок и положите перед собой. Разделите поверхность листа на две части вертикальной чертой. В верхней части левого столбца напишите имя выбранного вами на первом этапе игры сказочного персонажа. А теперь запишите в этом столбце пять-семь

качеств характера, которыми обладает этот герой. Именно ваш герой, а не классический персонаж известной сказки.

Ведущему необходимо дать участникам достаточное время для этой работы. Можно обратить внимание участников группы, что чем больше качеств зафиксировано, тем лучше.

Ведущий. На вашем листе остался пустым правый столбец. В нем я прошу записать такие качества, которые, по вашему мнению, являются в чем-то противоположными названным. Подчеркиваю: это необязательно должны быть явные антонимы. Они должны быть именно противоположными на уровне ваших ощущений и понимания обозначенных качеств... А теперь, когда эти качества записаны, подумайте: есть ли такие сказочные герои, которые обладают именно такими качествами - теми, что записаны в правом столбце?

Если кто-либо из участников затрудняется в нахождении соответствующего героя, следует вынести этот вопрос на обсуждение группы. Как правило, в результате совместных поисков нужный персонаж находится. Таким образом, у каждого участника есть два персонажа, оказавшихся противоположными друг другу.

5 этап - образ анти-героя

Ведущий. Мы с вами очень много времени уделили проработке образа вашего сказочного героя, первым появившегося в вашей сказочной стране. Но ведь и этот возникший только что персонаж нуждается в вашем внимании. Я предлагаю немного поработать и с ним. Для этого я :• прошу вас сесть поудобней, расслабиться и как можно ярче представить себе этого персонажа. Обратите внимание на облик вашего героя. Он движется или неподвижен? Что он делает? Какие чувства отражены в его облике? На каком фоне вы его видите? в какой обстановке? Есть ли кто-то еще рядом с ним? Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка?

А теперь откройте глаза — те, у кого они были закрыты. Вернемся сюда, в нашу комнату. Можно потянуться... Вы только что видели своего нового персонажа. Давайте попробуем вжиться в этот образ. Сядьте на стуле так, как мог бы сидеть этот герой... Займите позу, наиболее характерную для него... Сделайте какой-либо жест, который мог бы сделать он... Встаньте, пройдитесь внутри круга так, как ходит этот персонаж... Остановитесь, обратитесь к тому человеку, с которым вы оказались рядом, скажите ему что-нибудь, что мог бы сказать ваш герой... Пройдите дальше... Скажите другому человеку что-либо от имени этого персонажа... Снова сделайте несколько шагов и снова - теперь уже в последний раз - выскажетесь так, как говорил бы ваш персонаж-Ведущий должен внимательно следить за происходящим, при необходимости помогать участникам, испытывающим затруднения, не теряя при этом контроля за всей группой и выдерживая необходимый темп.

Ведущий. Давайте встанем в круг. Отделите от себя выбранного персонажа. Представьте, что он стоит сейчас перед вами. Он вас видит и слышит. Вы можете сказать ему все, что посчитаете нужным. Если не захотите говорить — не надо. Итак, кто готов сказать что-нибудь своему персонажу?

Не следует поочередно передавать слово по кругу. Пусть начнут говорить те, кто окажется готовым к этому непростому монологу (может быть, диалогу). Важно, чтобы слова звучали вслух. И не имеет особого значения, что не все участники помнят, к какому именно персонажу обращается человек. Главное - смысл сказанного. (Любопытно, что чаще всего звучат прямые советы и рекомендации...)

После того, как выскажутся все желающие, ведущий предлагает занять места в кругу для подведения итогов игры и общего обсуждения.

Представляется важным затронуть следующие вопросы:

- Что вам особенно трудно было выполнять в нашей игре?
- Что далось легко?
- Какие чувства вы испытывали по отношению к герою, появившемуся вначале?
- Что значит для вас этот герой?
- Удовлетворены ли вы сказкой, которую создали в своей команде?
- Как протекал этот творческий процесс?
- Какие чувства вызвал у вас персонаж, появившийся на последнем этапе?
- Насколько сложно было вжиться в образ этого персонажа?
- Что вы при этом чувствовали?
- Что значит для вас этот персонаж?
- Изменилось ли ваше отношение к этому герою?
- Что вам дала проведенная в группе работа?

Возможно, что в процессе тренинга еще не раз придется возвращаться к этим

персонажам — герою и анти-герою. Некоторым участникам наверняка еще захочется встретиться с ними снова и поговорить. Это не удивительно: многие участники сами признаются в том, что в сказочных персонажах они увидели себя...

Защиринская О.В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. СПб.: Издательство ДНК, 2001.

"Абсурд как изыск интеллекта является мощнейшим мотиватором к самоизучению и психокоррекции. Сказка ведет нас к человеческим ценностям, разуму от обратного, предъявляемого в гротескной форме. Давайте ужаснемся и сразу начнем думать в пользу позитивного самоизменения. Сказка - целитель сознания человека, затерявшегося в хаосе безумия и абсурда повседневности. Простота героя-дурака придает нам чувство веры в постижение возможностей собственной воли, интеллекта и могущества. Каждый - творец своей судьбы в этнокультурном контексте!" (с. 39).

Путешествие к волшебнику

Предлагаемую игру можно использовать как совершенно самостоятельную процедуру, так и в рамках психологического тренинга для подростков. В последнем случае игра встраивается в программу тренинга в форме отдельного занятия, в котором представлены все необходимые этапы - разогрев, основная часть, рефлексия и обсуждение. Игру полезно проводить при возникновении ссор и конфликтов в группе подростков.

Цели:

- сплочение группы;
- помощь в развитии эмпатии и самосознания;
- формирование навыков совместной деятельности;
- развитие умений чувствовать группу и ее отдельных членов;
- выработка навыков предоставления и получения обратной связи.

Размер группы: не более 12 человек.

Ресурсы: просторное помещение, свободное от лишней мебели, легкие стулья по числу участников, толстая веревка длиной не менее 5 м, листок бумаги с текстом ("письмо от бабушки"), повязки (не более 6), лист ватмана, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой, пачки фломастеров, карточки (по числу участников) с написанными на них именами участников.

Время: не менее двух часов.

Ход игры.

1 этап - физический разогрев

Упражнение "Багажная полка"

Ведущий. Давайте представим, что наступили, наконец, долгожданные летние каникулы. Вы отправились на отдых в деревню, далеко-далеко, в самую лесную глухомань, подальше от городской суеты и шумных улиц. Ехать туда вам пришлось на поезде. Вот вы входите в вагон, отыскиваете свое купе и обнаруживаете, что свободна от вещей только верхняя полка для багажа. Вам нужно поставить свою большую и тяжелую | дорожную сумку наверх. Но вначале как можно ярче представьте эту свою сумку. Вот она стоит перед вами. Какого она цвета? какой формы? Ощутите ее вес: он довольно внушительный, но вам все же по силам справиться с задачей. Вы достаточно сильны и ловки, чтобы закинуть багаж наверх. Приготовились. Поставили ноги на ширине плеч! Взяли груз. Поднимаем его вверх... Ощущаете напряжение рук? работу мышц спины? Полка находится высоко. Приходится приподняться на носки, чтобы задвинуть сумку до самой стены. Еще одно усилие и... сумка на полке! У-у-х! Теперь можно полностью расслабиться и сесть. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы, поворачивайте кистями рук.

Упражнение "Спагетти"

Ведущий. Хорошо. Но дорога дальняя. Неплохо было бы перекусить. Представьте, что вы залили кипятком лапшу быстрого приготовления. Но это не просто лапша - это настоящие спагетти! Длинные тонкие макароны лежат в тарелке перед вами. Захватим пальцами одну из них. Она висит, свободно раскачиваясь. Если мы начнем вращать кистью руки, то и наша воображаемая макаронина начнет извиваться, наподобие шнурка или веревки. Попробуйте зацепить спагетти вилкой. Накрутите их на вилку. Поймайте макароны ртом. А теперь сами превратитесь в спагетти. Расслабьтесь, поболтайте руками, почувствуйте себя настоящей макарониной...

Упражнение "Деревенский дом"

Ведущий. Вот вы, наконец, добрались до той самой глухой деревушки, где собираетесь провести несколько дней и замечательно отдохнуть. Вы пришли к дому, в котором вас должен был ждать дедушка-охотник. Но между дощечками калитки вы обнаружили записку, в которой дедушка сообщал, что он на некоторое время уехал и вам самим следует обустроиться в доме. Для начала неплохо было бы растопить печку. А для этого нужно напилить и наколоть дрова. Разбейтесь на пары... А теперь, пожалуйста, приготовьте козлы, положите на них бревнышки и распилите их на чурбачки большой двуручной пилой. Это не слишком-то просто: надо согласовывать свои движения, добиться единого ритма. Так, а теперь каждый берет в руки топор и начинает колоть дрова. Только будьте осторожны и не заденьте друг друга.

Дедушка сообщил в записке, что вы можете достать из подпола банку с солеными огурчиками. Ход в подпол закрыт крышкой, а на крышке стоит большой тяжелый сундук. Чтобы открыть люк, нужно сдвинуть сундук. Работаем в парах.

Давайте попробуем, объединив усилия, все-таки убрать в сторону этот тяжеленный сундук. Еще немного напряжения и - ура! - люк освобожден. Вы сумели добраться до вожделенной банки с огурцами. Откройте ее. Достаньте оттуда огурчик - руками! Откусите. Очень хорошо! Замечательно хрумкать огурчиками в большом и светлом деревенском доме!

2 этап - погружение в игровую ситуацию

Ведущий. Вам было интересно и весело. Вы были вместе — и никого взрослых. Чудесно! Но прошел день. Наступила ночь. Вы заснули. Но наступивший день оказался совершенно иным, чем предыдущий. Было тускло и серо. Было грустно и плохо. Ребята начали ворчать друг на друга и беспричинно ссориться. Конфликты вспыхивали на пустом месте, как бенгальские огни, но, в отличие от них, сгорали совсем не так быстро. Никто не мог понять, в чем дело. Вдруг вы услышали негромкий стук в окно. Это был почтовый голубь. Он принес вам письмо.

Ведущий протягивает ребятам листок бумаги. Один из членов группы зачитывает послание вслух.

"Ребята! Я не успел предупредить вас, что наши места находятся на самой границе волшебного мира. Ведьма наслала на вас злые чары, вызвав ссоры и конфликты. Эти чары может снять только Волшебник, живущий очень далеко. Если вы хотите избавиться от заклятия, вам нужно будет пройти через заколдованный лес, преодолеть высокие горы, топкое болото глубокое озеро. Желаю удачи! Дедушка".

Ведущий. Что же, ребята, вам решать - рискнуть и отправиться в опасное путешествие или же остаться здесь, в деревне, но при этом продолжать ссориться и конфликтовать. Что же вы выбираете?

Участники группы, выбирают путешествие.

3 этап - преодоление препятствий Упражнение "Заколдованный лес"³

На полу чертят мелом или отмечают веревкой маршрут. Вдоль этого маршрута цепочкой укладывают один за другим несколько стульев. Получается извилистая тропинка длиной 3 — 5 м. Ведущий. Вы вступили в лес. Почему он считается заколдованным? Потому что есть в нем такие участки, вступив в пределы которых, человек перестает видеть. Если удастся миновать такой участок дороги, то зрение возвращается. Такие участки видны со стороны. Поэтому вы можете помогать друг другу. Вам придется преодолевать заколдованные места парами. Один в паре будет ведущим, а второй ведомым. Ведомому завязывают глаза. Его задача — пройти по маршруту и не заплутать, не сойти с тропы. Ведущий будет давать ему указания словами: влево, вправо, два шага вперед и т. п. Разумеется, ему нельзя подходить к ведомому, касаться его руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера. Когда ведомый преодолеет препятствие, он сам становится ведущим и помогает товарищу идти по тропе.

Участники разбиваются на пары, желательнее, чем в предыдущих упражнениях.

Уверены ли вы в своих силах? в надежности партнеров? Бывало ли с вами так, что в состоянии напряжения вы теряли контроль над собой и забывали самые простые вещи: например, где право и где лево? Не перепутайте эти направления во время прохождения по заколдованному к,- участку леса. Прежде чем мы начнем движение, важно запомнить следующее: ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он должен четко и вовремя предупреждать его о возможных опасностях и преградах. И второе: дорогие зрители, успех прохождения зависит и от вас. Соблюдайте тишину, чтобы не мешать контакту между партнерами, проходящими по заколдованной тропе. Понаблюдайте, как организует переход каждая пара, в чем отличия действий участников.

Ведущий завязывает повязку на глазах одного из членов первой пары, игра начинается. Когда все пары преодолеют заколдованный участок тропы, начинается обсуждение этого

упражнения.

- Что вы чувствовали при прохождении тропы с завязанными глазами?
- Что для вас оказалось сложнее — проходить тропу или руководить действиями другого?
- Что увидели зрители?
- Кто запомнил и может продемонстрировать типичный "язык тела" проходящему по заколдованному участку игрока?
- Чем отличается поведение человека, лишенного возможности видеть окружающий мир?

Упражнение "Пропасть"⁴

Это упражнение проводится около свободной стены. Желательно, чтобы пространства было много, так, чтобы, встав в шеренгу, участники занимали меньше половины длины стены. На расстоянии примерно 30 см от стены проводят черту (можно просто положить на пол веревку). Участники становятся тесной шеренгой, занимая узкое пространство между стеной и чертой.

Ведущий. Должен предупредить, что теперь вы оказались высоко в горах, где вас ожидают нешуточные опасности. Черта, которую вы видите перед собой, - это не просто линия, это граница узкой тропки. За ней глубокая пропасть, падение в которую не оставляет надежды остаться в живых. По моему сигналу вы превращаетесь в причудливые скальные глыбы, самым неожиданным образом нависающие над тропинкой. Расставьте ноги, вытяните руки, пригнитесь... Только крайний слева участник становится альпинистом. Его задача - пройти вдоль пропасти на всем ее протяжении, не свалившись в нее. Альпинист может преодолевать путь любым способом: протискиваться в узкие расщелины между скалами, выискивать ниши, передвигаться ползком, цепляясь за камни... Главное — не причинять никому вреда и боли. Как только первый альпинист пройдет часть пути, следующий за ним участник может превратиться из скальной глыбы в человека и начинать свое опасное путешествие. Тот же, кто добрался до конца тропы, сам превращается в камень. Важно, чтобы все вы в целостности и сохранности миновали опасный участок маршрута.

Это упражнение помогает снять напряжение в отношениях и великолепно работает на сплочение группы. За счет телесного контакта и азартного протекания игра может оказаться одним из центральных моментов занятия. Вместе с тем ведущему необходимо быть внимательным и сразу же пресекать малейшие попытки с помощью силы и грубости преодолеть возникшую трудность. Того, кто ведет себя не по-джентльменски, можно вернуть к началу тропы и попросить пройти ее заново.

Когда все участники группы преодолели препятствие, можно обсудить чувства, которые они испытывали во время упражнения.

Упражнение "Болото"

Ведущий. Едва только вам, лихим путешественникам, удалось перевалить через труднодоступные горы, как возникла новая напасть. На пути вам встретилось топкое болото. Перейти его можно только по редким кочкам. Нельзя оступаться, иначе можно запросто утонуть в трясине. Сейчас вы начнете путь через болото. Будьте очень осторожны! Помогайте друг другу перебираться с кочки на кочку. Поддерживайте своих товарищей, ведь вы идете вместе, и каждый из вас вправе рассчитывать на помощь спутников. Всякие толчки, грубость по отношению к товарищам, несдержанность, поспешность и непродуманность действий могут привести каждого участника и группу в целом к печальному результату. И наоборот: взаимопонимание, ответственность, поддержка друзей обеспечат успех.

Стулья (по числу участников) ставят в круг вплотную друг к другу. Ведущий предлагает подросткам разуться и взобраться на стулья.

Ведущий. Вы начнете движение по моей команде. Будете переходить со стула на стул по часовой стрелке. Первый этап завершится, когда вы вернетесь на тот стул, с которого начали движение. Вперед!

Когда участники группы справятся с этим заданием, ведущий поздравляет их и сообщает, что путь по болоту еще не закончен. Он предлагает некоторым участникам встать по двое на

одном стуле и убирает из круга освободившиеся стулья (при численности группы в 12 человек можно убрать 3 стула, разумеется, не рядом стоящих). Группа снова начинает движение в усложнившихся обстоятельствах. При успешном завершении этого этапа ведущий вытаскивает из круга еще 3 стула. Снова совершается движение по редким кочкам. Переправа через болото считается законченной, а задание выполненным, когда все участники располагаются по 3 игрока на одном стуле.

При проведении этого упражнения ведущему неплохо было бы привлечь одного-двух ассистентов (может быть, из числа старшеклассников), чтобы те подстраховали участников: падение со стула может оказаться весьма травматичным. Если поддержка ассистентов понадобилась, ведущий может шутливо прокомментировать их действия как помощь благожелательно настроенных болотных кикимор. Участники могут праздновать победу, если им удалось, поддерживая друг друга, выстоять на стульях, пока ведущий досчитает до десяти.

4 этап - совместное творчество

Упражнение "Вечерние посиделки"⁵

Ведущий. Вы прошли уже большую часть пути к Волшебнику. Однако путешествие еще не завершено. Перед вами раскинулось большое озеро, на другом берегу которого находится избушка Волшебника. Но наступает вечер, и вы решаете отложить переправу до утра. Ведь еще нужно соорудить плот: других плавсредств у вас нет и не предвидится. Вы развели костер, приготовили ужин, перекусили. Спать еще не хочется. Вам приятно посидеть у огня, поболтать с друзьями. По вечерам с особым удовольствием слушаются всякие занимательные истории. Поэтому я предлагаю вам самим сочинить сказочную историю. Но наша история будет создаваться совместно. Первый рассказчик начнет повествование, произнесет несколько фраз, потом я хлопаю в ладоши, и продолжение истории должен будет придумать его сосед слева. Потом право рассказа передается следующему и т. д.

Но! Второй рассказчик должен произносить текст на особом языке - "джибрише". Хлопок - третий участник возвращается к истории и продолжает рассказ по-русски. Четвертый снова говорит на "джибрише". Пятый возвращается к рассказу и т. д. Иначе говоря, каждый нечетный игрок рассказывает сказочную историю, каждый четный подхватывает ее на "джибрише".

Но что же такое "джибриш"? Это воображаемый язык. Некая тарабарщина. Конечно, "джибришу" можно придать сходство с каким-то реально существующим языком — французским, английским, немецким. Как, например, в известной псевдо-итальянской песенке персонажей фильма "Формула любви": "Уно, уно, уно, ун моменто!...". А можно не оставлять языку никаких национальных особенностей и ограничиться • исключительно эмоциональной окраской речи, усиливая свой рассказ мимикой и жестиком. Если всем понятно, начинаем!

Как правило, упражнение происходит весело и оживленно. Порой выступления на "джибрише" оказываются более эмоциональными и выразительными, чем история на русском языке. Можно запустить два или три круга, чтобы привести сказочную историю к логическому завершению.

Упражнение "Сон нашей группы"

Ведущий. Однако время уже позднее. Нужно отдохнуть перед завтрашней переправой через озеро и встречей с Волшебником. Усталые путешественники располагаются на отдых и засыпают. Всем снятся сны. Закройте глаза и представьте, о чем бы вы хотели увидеть сон... (Ведущий включает негромкую релаксационную музыку.) Вызовите в своем воображении картинку - ваш сон... Но на берегу волшебного озера происходят удивительные чудеса. Ваши сны парят над вами, переплетаются друг с другом, и возникает новый образ - общий сон нашей группы...

Ведущий кладет на пол в середину круга большой лист ватмана, а вокруг него фломастеры. Музыка продолжает звучать до окончания упражнения.

Откройте глаза... Сейчас мы изобразим коллективный сон, приснившийся этой волшебной ночью. Во время выполнения задания нельзя разговаривать ни в коем случае! Иначе мы спугнем наши сны, и у нас ничего не получится. Сейчас вы молча встанете, подойдете к листу, возьмете в руки фломастеры и нарисуете свой сон. При этом обращайте внимание на то, что изображают ваши товарищи. Ваша задача — отобразить коллективный сон нашей группы. А значит, нужно постараться встроить свой сон в систему так, чтобы получилась единая, цельная картина.

Еще раз напоминаю, что все надо выполнять только молча. Пожалуйста, приступайте

!

По завершении упражнения следует дать возможность намолчавшимся участникам

поделиться своими чувствами.

5 этап - завершение путешествия Упражнение "Плот"

Ведущий. Наступило утро. Дружно взявшись за работу, вы соорудили плот и спустили его на воду. Правда, поблизости росли только молодые деревья с тонкими стволами, поэтому плот хоть и был довольно прочным, мог опасно накрениться и даже перевернуться, если груз оказывался размещенным неравномерно.

Ведущий с помощью веревки или мела обозначает на полу границы плота — примерно 2 х 3 м - и предлагает участникам разместиться на нем с учетом некоторой неустойчивости плота. Он напоминает, что опасно смещать его центр тяжести.

Итак, вы отправились в плавание по озеру. Погода благоприятствует, озеро спокойно, и вы надеетесь, что путешествие будет нетрудным. Но, когда вы достигли середины озера, неведь откуда появился громадный орел, отчего-то сильно заинтересовавшийся вашим плавсредством. Орел, сделав над вами неторопливый круг, опустился на краешек вашего плота, разом нарушив неустойчивое равновесие... (Ведущий, находившийся до этого момента за границами плота, перешагивает через веревку и останавливается на краю.) Вам необходимо срочно перегруппироваться, чтобы плот не перевернулся! ...Только вы меняли свои места с учетом веса неожиданного пассажира, как орел снова взлетел и пересел на другой край плота. (Ведущий быстро меняет свое местоположение; повторив эту процедуру еще два-три раза, ведущий сообщает, что орел улетел, и сам покидает плот.)

Ведущий. Вот, наконец, и берег. Наше путешествие близится к концу. Вы уже видите избушку, в которой живет Волшебник. Вы очень надеетесь, что уж он-то поможет вам больше никогда не ссориться и не конфликтовать, снимет с вас заклятье злобной ведьмы. Приблизившись к избушке, вы поднимаетесь на крыльцо и стучите в дверь. Дверь открывается сама, и вы входите. Там, сидя за большим деревянным столом, вас ждет Волшебник. Вы рассказываете ему о своей беде. "Что же вы хотите от меня?" - спрашивает Волшебник. "Только ты можешь расколдовать нас! Сделай же это!" - "Нет, - говорит Волшебник. — Вы ошибаетесь. Я не могу расколдовать вас" - "Почему?" Вот уж никак вы не ожидали такого поворота. "Потому, — говорит Волшебник, — что снять ведьмино заклятие можете только вы сами. Вы уже почти сделали это, пройдя трудный путь и преодолев множество препятствий. Ведь вы почти не ссорились и поддерживали друг друга. Вы сами расколдуете друг друга. Я могу только немножко помочь вам окончательно избавиться от заклятия. Я подскажу, что вам нужно сделать. Вы должны выполнить три задания".

Упражнение "В ролях друг друга"

Ведущий. Каждый из вас должен изобразить одного из своих товарищей, чтобы все остальные узнали его. Изобразить нужно с помощью мимики, жестов, пантомимы. На каждое угадывание дается три попытки.

Участники вытягивают заранее подготовленные ведущим карточки, на которых написаны имена всех членов группы. Поскольку распределение ролей происходит случайным образом, то есть шанс, что кому-то достанется карточка с собственным именем. Ведущий поясняет, что в этом нет ничего страшного: себя тоже можно изобразить, сыграть так, чтобы остальные догадались, чья это роль.

Упражнение "Метафора"

Ведущий. Следующее задание таково. Вам снова предстоит вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Но теперь нужно придумать такую метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка вам досталась. В качестве метафоры могут выступать строчки из песни, яркий образ, может быть, какая-то ассоциация, связанная с этим человеком. Например, можно предложить такую метафору: "Когда я думаю об этом человеке, то представляю себе старинный восточный кувшин с золотым орнаментом, в котором обычная вода кажется вкусной и сладкой..." или: "Зная увлечения это го человека, я сразу вспоминаю лето, речку, раннее утро и поплавок, ныряющий в воду..."

Упражнение "Подарки друзьям"

Ведущий. Вот и последнее задание. В третий раз вам придется вытягивать карточку с именем. Но теперь уже не нужно будет угадывать человека. И если вам попала карточка с собственным именем, можно открыто помянуться с кем-то. Я хочу предложить вам сделать друг другу подарки. Представьте, что вы волшебники, способные выполнить любое желание человека. Посмотрите на своего партнера, догадайтесь, о чем он мечтает. Какой подарок он хотел бы получить? Если вы догадаетесь правильно и он будет рад подарку, то заклятие окончательно спадет.

6 этап - обсуждение игры

При подведении итогов и рефлексии игры полезно обсудить следующие вопросы:

- Какие моменты игры понравились больше всего? почему?
- Какое из заданий оказалось самым трудным?
- Почувствовали ли вы поддержку и помощь своих товарищей во время игры?
- Узнали ли вы что-то новое об участниках группы?
- Удавалось ли во время игры избегать проявления грубости, агрессии, конфликтов?
- Возможно ли в жизни обходиться без ссор и оскорблений?
- Что нужно делать, чтобы ведьмино заклятие не могло реализоваться?

Брудный АЛ. Психологическая герменевтика. М.: Лабиринт, 1998.

"Метафорическое видение мира и соответствующее его понимание современные психологи (в частности, представляющие такие направления, как глубинная и радикальная психология) склонны связывать с генезисом человека и, соответственно - с человеческой культурой" (с. 30).

"Для коммуникации характерны два типа представления информации — линейный и фенестрационный (от лат — окно). Знаки, следующие один за другим, представляют информацию линейно (типичный пример - человеческая речь). Знаки, сгруппированные так, чтобы их смысловое восприятие было по возможности одновременным, единым, представляют информацию в ином, фенестрационном виде (эмблема, герб, орден, дорожный знак). Обычно эти типы представления информации взаимно дополняют друг друга" (с. 98 - 99).

Глава 4.

Цикл метафорических игр "превращения"

Идея перевоплощения используется в процессе проведения тренингов многими психологами. Особенно естественно применение указанной идеи в тренингах, построенных на использовании метафоры и сказки. Впрочем, цели реализации психотехник перевоплощения могут оказаться самыми разными. Цикл игр "Превращения" был специально разработан для школьников разных возрастов. Игры указанного цикла могут быть применены в системе тренингов разной направленности, в том числе на развитие толерантности. В то же время вполне приемлемо их использование как отдельных процедур.

Первая из описываемых игр предназначена для пятиклассников (при некоторой модификации, направленной на упрощение содержания, может быть проведена и с младшими школьниками). Она направлена на тренировку наблюдательности, развитие навыков эффективного взаимодействия со сверстниками. Технология проведения игры напоминает процедуры популярной игры "Мафия", однако суть, содержание, формы ее сильно изменены.

Заколдованные звери

Цели:

- формирование навыков совместной деятельности;
- тренировка умения быть убедительным и доказывать свою точку зрения;
- развитие наблюдательности и логического мышления.

Размер группы: 12 человек.

Ресурсы: повязки, два комплекта карточек (по числу участников), в каждом из которых на трех карточках написано "Заяц", а на трех - "Кролик".

Время: 30 мин.

Ход игры

Ведущий. В наших краях есть два леса, разделенных лугом. В одном лесу живут только кролики, а в другом — только зайцы. Это похожие зверьки, но все-таки они отличаются друг от друга. Мы разделимся на две команды - кроликов и зайцев.

Разделение можно провести самыми разными способами: расчетом на первый-второй, с помощью детских считалок или просто разбив круг участников пополам. В каждой команде должно оказаться по 6 человек. Ведущий предлагает участникам каждой команды образовать отдельный кружок. Кто станет кроликами, а кто - зайцами, решается жеребьевкой. Если есть возможность, хорошо бы использовать соответствующий антураж и декорации, изображающие лес. Над одной половиной игрового зала можно вывесить табличку "Заячий лес", над другой - "Кроликий лес".

Ведущий. Кролики и зайцы жили - не тужили, в чужой лес не ходили, да и незваных

гостей в своем лесу не привечали. Но однажды прилетела на луг сорока и рассказала жителям обоих лесов, что на самом-то деле не все из них настоящие кролики и настоящие зайцы. Заколдовала часть зверей Баба-яга, превратив кроликов в зайцев, а зайцев в кроликов. Пройдет три ночи, и спадет колдовство. Но уже на ближайшее утро, ненастоящие кролики и зайцы узнают, кто они такие. Каждый будет знать, заколдован он или нет, но про других ему ничего не будет известно. Выдавать себя нельзя. Улетела сорока. А тем временем наступил вечер, а следом -ночь. Все звери легли спать...

Дети закрывают глаза. Можно заранее раздать детям повязки, которые по ночам они будут прикладывать к лицу. В случае отсутствия повязок можно обойтись закрыванием глаз ладошками. У ведущего должно быть заранее заготовлено два комплекта по 6 карточек. Ведущий кладет на пол перед каждым участником карточку "рубашкой" вверх. Ведущий. Наступило утро. Звери просыпаются. Можно открыть глаза. Перед вами на полу лежат карточки. По моей команде - никак не раньше! - вы должны поднять свою карточку и посмотреть, что на ней написано. Только ни в коем случае не произносите вслух и никому не показывайте карточку! Когда вы узнаете, кто вы на самом деле - кролик или заяц, сразу спрячьте карточку в карман. Приготовились... Посмотрели карточки!.. Итак, теперь вы знаете, заколдованы вы или нет. В каждом лесу оказалось по три настоящих зверя и по три заколдованных. Но ведь в наших краях есть закон: кролики живут в одном лесу, а зайцы в другом. Поэтому подлинным зверям, надо суметь догадаться, кто из их окружения является заколдованным, и, прежде чем он примет настоящий облик, отправить его в свой лес: заколдованных кроликов в кроличий лес, а заколдованных зайцев - разумеется, в заячий. Но вот незадача: ненастоящие звери никак не хотят покидать привычное место обитания. Им нравится в этом лесу, они хотят остаться здесь, а поэтому не должны сознаваться, кто они. Они будут выдавать себя за настоящих кроликов и зайцев. Итак, сегодня днем вам, жители каждого леса, нужно попытаться определить одного заколдованного зверя и отправить его в соседний лес. Как же его можно определить? Посмотрите внимательно на других игроков. Что изменилось в их поведении, в словах? Поговорите друг с другом. Может быть, по каким-то деталям вы сумеете догадаться, кто же ненастоящий кролик или заяц.

Примерно в течение 2 — 3 мин дети взаимодействуют друг с другом. В первый раз такое взаимодействие с целью "вычисления" заколдованного зверя может происходить очень тяжело. Детям совсем непросто и прятать свое истинное лицо, и раскрывать его. Далеко не все еще обладают нужными навыками наблюдения и анализа. Решение об экстрадиции можно принимать путем голосования. Если подозреваемых несколько, то выселяется тот, кто набрал больше голосов.

Ведущий. Итак, кого же вы подозреваете в том, что он заколдован? Вы принимаете решение отправить его к сородичам? Хорошо. Но тот, кого вы выбрали, пока никому не должен говорить, кто он на самом деле. Угадали жители леса или нет, станет ясно только в конце игры - после третьей ночи, когда, по условиям, зверям вернется их подлинный облик.

Тот из зайцев, которого остальные определили как кролика, переселяется в Кроличий лес, а оттуда в Заячий лес перебирается тот, кто, по мнению кроликов, является заколдованным зайцем. Ведущий. Первый обмен зверями между двумя лесами произошел. А тем временем наступает ночь. Звери снова засыпают. Закройте глаза. И только теперь заколдованные кролики, находящиеся в Заячьем лесу, и заколдованные зайцы, находящиеся в Кроличьем лесу, потихоньку откройте глаза. Только заколдованные! Те, кто только что переселился в новый лес, глаза не открывают - они спят вместе со всеми остальными! Очень хорошо! Молча посмотрите друг на друга. Теперь вы знаете, кто такой же, как и вы, - заколдованный. Снова закройте глаза... Наступает утро. Глаза можно открыть. Снова день, и вам нужно решить, кто, по-вашему, оказался не в своем лесу. Поговорите друг с другом, посмотрите друг на друга повнимательнее. Кто из вас заколдованный?

Дети, как и в первый день, начинают взаимодействовать друг с другом. Теперь это немного легче. Через 2-3 мин опять выявляется подозреваемый, которого жители леса решают отправить к соседям. Ведущий. Вот и снова сделан выбор. Кто-то перешел в Заячий лес, а кто-то — в Кроличий. Однако - опять вечер. Все засыпают, закрывают глаза... Утро. Вам предстоит принять последнее решение. Кто же последний из заколдованных зверей? Решайте!

Процедура повторяется. После того, как происходит очередной обмен зверями, наступает кульминационный момент игры.

Ведущий. Вечер третьего дня. Именно сейчас и спадет колдовство Бабы-яги. Звери

примут свой настоящий облик. Сусака, масака, буридо, фуридо! Достаньте свои карточки и продемонстрируйте своим товарищам, кто же вы на самом деле.

Обсуждение игры следует организовать посредством ответов на следующие вопросы:

- Трудно ли было определить заколдованного зверя?
- Что вам помогло в этом и что помешало?
- Какие чувства вы испытывали во время игры?
- В чем секрет прозорливости кроликов и зайцев (в случае, если все заколдованные звери были определены правильно)?
- Почему не удалось догадаться, кто из зверей ненастоящий (в случае, если некоторые выборы оказались ошибочными)?
- Какие особенности поведения, речи ваших товарищей помогли вам узнать, что они заколдованы?
- Использовали заколдованные звери свое знание о том, кто такой же в их команде, полученное во вторую ночь? как?
- Каким образом вели себя звери, которые переселились в новый лес? Принимали они участие в обсуждении и принятии решения в новой кампании? почему?
- Как принималось решение о переселении зверей? Удалось ли избежать конфликтов?
- Как вы убеждали своих товарищей в своей точке зрения?
- Кто из ребят был наиболее убедительным? Что помогло ему в этом? Какие способы он использовал?

Очень важно в процессе игры, и особенно по ее завершении помочь детям преодолеть чувства противопоставления, соперничества, которые могут возникнуть между заколдованными и незаколдованными зверями. Ведь это просто игра, в которой мы учимся наблюдать, думать, принимать решения! Для придания игре большей эмоциональности и интриги можно построить ее на соседстве заячьего и волчьего лесов. Поскольку зайцы и волки - явные антагонисты, то в игру будут добавлены очень важные нюансы.

Говорящие вещи

Описываемая процедура является многоцелевой: в качестве важнейших целей в ней могут выступать развитие рефлексии, пробуждение творческих ресурсов и ресурсов воображения, тренировка умения воспринимать мир глубоко и нестандартно, преодолевать стереотипы, осознавать свое отношение к вещам и многое другое. Конкретная ситуация тренинга и задачи, которые ставит перед собой ведущий, определяют те акценты, которые будут особенно важны в данный момент работы с данной группой.

Упражнение используется в тренинге с младшими подростками. Но его потенциалы значительны, что позволяет применять эту психологическую технику в разных модификациях - например, в работе не только с детьми, но и с учителями. Это упражнение может быть включено в программу тренинга первого этапа, когда участники еще недостаточно знакомы друг с другом. Время на всю процедуру - около полутора часов.

Цели:

- развитие умения перевоплощаться и входить в необычную роль;
- помощь участникам в самораскрытии;
- развитие эмпатических умений;
- формирование навыков самосознания. Размер группы: от 6 человек.

Ресурсы: личные вещи участников, листы бумаги формата А4, авторучки на (каждого).

Время: 50 — 60 мин. Ход упражнения

Первый этап

Ведущий. Друзья, сегодня мы узнаем нечто новое о себе и других участниках нашей группы. Для этой цели можно применять разные средства. Сегодня к нам на помощь придет... волшебство. Каким образом? Об этом — чуть позже. А сейчас я хочу попросить вас вспомнить, есть ли у вас с собой какая-либо вещь, которая давно находится с вами. Может быть, эта вещь вам чем-то памятна, с ней могут быть связаны воспоминания о каких-то событиях вашей жизни. Возможно, эта вещь вам симпатична, чем-то вас привлекает. Выберите что-то из того, что находится в ваших карманах, а может быть, в ваших сумках или даже на вашем теле... Когда вы определитесь с вещью, возьмите ее в руки. Если для этого потребуются встать и покинуть на время круг (если вещь находится в сумке), то сделайте это.

Когда количество участников тренинговой группы не слишком велико (восемь-девять человек), то делить ее на подгруппы нет необходимости. Но если участников больше, то есть

смысл произвести разбивку на подгруппы. Наиболее подходящее количество участников в подгруппах - 6 человек. Формирование таких подгрупп можно провести разными способами, помня об обычном тренинговом правиле: лучше, если такие подгруппы каждый раз будут иными по составу, чтобы каждый из участников получал возможность взаимодействия с разными людьми.

В итоге все члены группы оказываются сидящими в одном или нескольких кружках, а ведущий оказывается вне этих кругов.

Ведущий. Посмотрите на те вещи, которые находятся у ваших товарищей по команде. Это не простые вещи. Вы еще не знаете об этом, но именно сегодня должно произойти чудо. Через несколько секунд я произнесу заклинание и эти вещи... оживут! Люди, сидящие в кружках, исчезнут. Останутся только предметы, которые получают уникальную, невероятную возможность поговорить друг с другом. Они смогут рассказать о себе, о своей судьбе, своей истории; может быть, поведают о своей хозяйке или о своем хозяине, об отношениях, которые складываются между ними. Итак, внимание, звучит заклинание, после которого произойдет чудо...

Шорох-морох, в серых норах
Слово вспыхнуло, как порох!
Слово ярко и светло,
Словом утро расцвело.
До небес огонь горит!
ВЕЩИ МОГУТ ГОВОРИТЬ!

...Итак, у нас есть тридцать волшебных минут на то, чтобы вещи могли поговорить. А теперь тот человек, до которого я дотронусь, окажется первым превратившимся в предмет. Он должен будет начать говорить, например, так: "Я записная книжка Галины, я живу у нее уже два месяца и за это время...". Когда записная книжка закончит свой рассказ, все остальные предметы могут задать вопросы - обратите внимание! -именно записной книжке! Если она сочтет возможным, то ответит на эти вопросы. Каждой вещи на рассказ о себе и ответы на вопросы дается 5 мин. По истечении этого времени я даю команду и говорившая вещь передает слово другому предмету.

Ведущий подходит к каждому кругу и кладет ладонь на плечо одного из участников. Можно шепотом подсказать ему, как начать свою речь: "Я медальон Сергея...". В течение получаса ведущий внимательно следит за временем, дает команды о передаче хода и вслушивается в рассказы говорящих вещей. Если в подгруппах оказалось неравное количество участников, то одна из них закончит общение раньше. Ведущий может подойти к этой подгруппе и предложить вещам еще побеседовать друг с другом, пока не завершат работу другие участники, и задать вопросы, которые по разным причинам не были заданы раньше.

Ведущий. Наши волшебные 30 мин истекают. Сейчас снова прозвучит заклинание, и ваши вещи потеряют - возможно, только на время! — свою способность говорить. Итак...

Шорох-морох, шелест трав,
шепот затихает,
успокоен шумный нрав, г
олос умолкает.
Чтобы мысль была слышна,
НАСТУПАЕТ ТИШИНА!

Вещи стали обычными вещами... Они не говорят. Однако они остаются с вами, а значит, только от вас зависит, смогут ли они в какой-то момент вашей жизни подать свой голос и, может быть, даже что-то посоветуют вам.

Все участники возвращаются в общий круг и обсуждают упражнение.

- Сложно или легко было выполнять это упражнение?
 - Было ли что-нибудь интересное, неожиданное в рассказах вещей?
 - Что нового вы узнали о себе и о других?
 - Какая вещь вас особенно удивила?
 - Разные ли характеры оказались у вещей?
 - Изменилось ли ваше отношение к вещи, от лица которой вам пришлось говорить?
- Следует заметить, что практически всегда кто-либо из участников обращает внимание на

то, что все-таки говорили не вещи, а люди. И люди по сути рассказывали сами о себе. Просто посредством неодушевленного предмета это оказалось легче сделать. То, что вряд ли рискнул бы сам сказать о себе, в устах вещи прозвучало естественно и просто.

Но вещь в этом упражнении — это не просто посредник во взаимодействии с окружающими. На самом деле это еще и важная часть нас самих, несущая информацию о наших собственных качествах. Это особенно ярко становится видно на втором этапе упражнения.

Второй этап

Ведущий. Мы убедились, какими разными оказались принадлежащие нам вещи. Оказывается, они обладают яркими и необычными характерами. Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и положите перед собой горизонтально. Разделите поверхность листа на две части вертикальной чертой. В верхней части левого столбца напишите название выбранной вами на первом этапе вещи. А теперь запишите в этом столбце пять — семь качеств, которыми обладает эта вещь. Ведущему необходимо дать участникам достаточное время для этой работы. Ведь это бывает совсем не просто - оценить вещь как живое существо. Можно обратить внимание участников группы, что чем больше качеств зафиксировано, тем лучше. Ведущий. На вашем листе остался пустым правый столбец. В нем я прошу записать такие качества, которые, по вашему мнению, являются в чем-то противоположными названным. Подчеркиваю: это необязательно должны быть явные антонимы. Они должны быть именно противоположными — на уровне ваших ощущений и понимания обозначенных качеств... А теперь, когда эти качества записаны, подумайте, есть ли в вашем окружении, среди принадлежащих вам вещей, может быть, в вашей квартире такие предметы, которые - если бы они ожили - обладали бы именно такими качествами, теми, что записаны в правом столбце.

Задание кому-то может показаться неожиданным. Но вот что удивительно — почти все участники обычно находят такие вещи! Этот факт и должен стать предметом дальнейшего обсуждения. Противопоставления порой оказываются довольно забавными: брелок и унитаз; авторучка и подушка; медальон, подаренный любимым человеком, и компьютер. В качестве пояснения приведу набор качеств последних двух предметов:

| | |
|-----------------|---|
| Медальон | Компьютер |
| Открытый | Закрытый (он сам не может открыться — включиться) |
| Скромный | Наглый (ведет себя безобразно, "подвисает") |
| Активный | Пассивный (подчиняется программам, сам ничего не может) |
| Теплый | Холодный (равнодушный, механический, неэмоциональный) |
| Веселый | Безразличный |
| Не всегда умный | Умный (знает много) |
| Несдержанный | Спокойный (невозможно его вывести из себя) |

Участники рассказывают о своих предметах и их качествах, обсуждают неожиданно вскрывшееся отношение к этим вещам. Некоторые, бывает, говорят о том, что на самом-то деле медальон и компьютер, авторучка и подушка — это ипостаси их собственной личности. Порой такая мысль — для некоторых самый настоящий инсайт...

Это упражнение и его результаты можно истолковывать по-разному. Приверженцы нейролингвистического программирования сказали бы, что за счет "якорения" на вещи извлекаются дополнительные ресурсы человека. Поклонники К.-Г. Юнга заметили бы, что образы выбранных участниками вещей имеют явно архетипический характер. Еще, наверное, сказали бы о том, что с той вещью, которая фигурировала на первом этапе упражнения, участники себя идентифицируют, а значит, в определенном смысле можно говорить об отражении в этой вещи их Эго. А вот предмет, возникший из совокупности качеств, противоположных качествам вещи-эго, скорее всего несет в себе сущность Тени.

Сторонники субъектного подхода наверняка говорили бы о феномене субъектификации, явно и отчетливо проявляющемся в этой процедуре.

Возможно, все это так. Самое важное, что в результате такой работы и дети, и взрослые делают значимые для них психологические открытия и узнают нечто новое о себе.

Чары злобного Крокса

Цели:

- тренировка навыков мыслительной деятельности и развитие умения наблюдать и замечать разного рода невербальные сигналы;
- сплочение детской группы;
- формирование навыков эффективной коммуникации и умения различать правдивые высказывания и ложные.

Размер группы: не более 12 человек.

Ресурсы: карточки (их число намного превышает число участников; на карточках написаны существительные — одушевленные и неодушевленные; две карточки особые: на одной из них красным цветом написано Неуязвимый, а на другой - черным сделана надпись Чародей Крокс).

Время: до 30 мин.

Ход игры

Игра предназначена для детей восьми-девяти лет. Она может быть использована как в системе тренинговых занятий, так и автономно.

1 этап - подготовка к игре и разогрев

Ведущий. Сегодня наша группа отправится в путешествие по волшебной стране.

Разумеется, в пути нас ждут разные опасности и приключения. А самое главное — в этой стране живет злобный маг и чародей Крокс. Его следует опасаться больше всего, потому что его чары могут сильно навредить нам и помешать в путешествии. Мне кажется, он уже где-то рядом. Во всяком случае, преграда, вставшая на нашем пути, - это наверняка его рук дело...

Игра-разминка "Перенрава"

Ведущий. Широкая река появилась перед нами, а ведь раньше ее здесь не было! Река несомненно зачарованная: вода в ней — настоящий кипяток! Мы можем переправиться через реку на лодке. Если будем грести слаженно, то не забрызгаемся кипятком из реки.

Дети ставят стулья по два друг за другом так, будто это скамьи в лодке. Они устраиваются в лодке, изображая, что в руках у них весла. Если число участников группы нечетное, то одного из детей ведущий может попросить встать впереди в качестве рулевого. По команде ведущего дети начинают грести. Важно добиться, чтобы движения гребцов были максимально синхронными и плавными.

Игра-разминка "Пещера"

Ведущий. Только-только вам удалось переправиться через реку, как встретилась новая трудность. Чародей Крокс наколдовал огромные неприступные горы. Вам их не преодолеть. Есть только одна возможность - пробраться через узкую пещеру.

Дети встают в пары друг за другом, взявшись за руки. Начиная с первой пары, участники по одному проползают (или проходят на четвереньках) под руками своих товарищей и, завершив проход по пещере, образуют пару в конце колонны. Процедура завершается, когда все дети преодолеют пещеру.

Игра-разминка "Склеенные руки"

Ведущий. Миновав горы, вы оказались в дремучем лесу. Злобный чародей Крокс сделал чащу почти непроходимой. В ней очень легко потеряться. Давайте возьмемся за руки, чтобы никто из нас не отстал.

Ведущий встает первым в цепочке и начинает быстро двигаться, подныривая под руками участников (как в популярной игре "Путаница"). Когда цепочка оказывается сильно запутаной, ведущий объявляет: «Чародей Крокс заколдовал нас, склеив наши руки. Если нам удастся распутаться, не разорвав сцепленные ладони, то злые чары падут».

Пока дети распутываются, ведущий не проявляет инициативы и лишь следует указаниям участников.

2 этап - основное действие (первый вариант). Кто во что превращен?

Ведущий. Вы успешно преодолели все трудности, которые создал вам злобный чародей Крокс. Это замечательно! Но самое главное впереди. Крокс произнес заклинание и каждого из вас превратил... А вот кого во что превратил Крокс, нам и предстоит выяснить. У меня в руках карточки. На каждой из них написано слово, обозначающее предмет? животное, птицу и т. д. — вплоть до природных явлений. Для чего эти карточки? Карточки будут раздаваться вам случайным образом. По моей команде каждый перевернет доставшуюся карточку, прочтет надпись и узнает, во что его превратил чародей. После этого сразу переворачивает карточку. Никто не должен видеть надпись.

На карточках можно записать практически любые существительные, обозначающие

конкретные предметы, например чайник, скрипка, паровоз, сосна. Но кроме того, стоит включить названия животных - от мухи до дельфина, а также такие слова, как гора, ветер, ручей, облако и т.п. Следует позаботиться, чтобы число заготовленных карточек превышало число участников - лучше - в несколько раз. Ведущий. Есть две особые карточки. На одной из них красным цветом написано Неуязвимый, а на другой — черным сделана надпись Чародей Крокс. Тот участник, которому достанется первая карточка, становится главным игроком. Ведь только он оказался неуязвимым для злого колдовства. И только он сможет помочь своим товарищам и расколдовать их. Для этого ему нужно угадать, во что превращен каждый из вас. Он единственный, кто не скрывает своей карточки и может всем объявить о том, что он — Неуязвимый. У него будет 5 мин, чтобы выяснить, во что или в кого превращены его товарищи. Если он догадается, то чары спадут. Как же ему это сделать? Ведь никто из зачарованных путешественников уже не будет человеком, а значит, не сможет говорить и не сможет объяснить, кто он теперь. Но Неуязвимый может задавать вопросы. Отвечающий может только кивать или отрицательно качать головой. Неуязвимому необходимо расколдовать за 5 мин как можно больше своих товарищей. Потому что через 5 мин Крокс снова использует свое заклятие и по-новому заколдует каждого. Однако нужно помнить, что есть еще одна особая карточка - с черной надписью. Тот, кому она достанется, будет играть роль чародея. Конечно же, он, в отличие от других игроков, ни в коем случае не должен выдавать себя. Если Неуязвимый станет именно ему задавать вопросы, то Крокс может выдать себя за любой предмет или даже специально запутать Неуязвимого бессвязными ответами. В случае прямых вопросов (типа "Ты шкаф?") Крокс отрицательно качает головой. Если все-таки Неуязвимый догадается, что перед ним чародей Крокс, и впрямую спросит об этом, то маг должен будет сознаться. Тогда его чары падут со всех! Таким образом, главная задача Неуязвимого состоит не столько в том, чтобы расколдовать товарищей, узнав, кто есть кто, сколько в том, чтобы определить Крокса. Конечно, у Неуязвимого будет соблазн просто каждого спросить, не Крокс ли он. Но в случае, если вопрос будет задан обычному игроку, то Неуязвимый потеряет одну из отведенных 5 мин. Так что ошибка дорого стоит.

Ведущий проверяет, все ли хорошо поняли инструкцию, отвечает на уточняющие вопросы участников. Только после этого можно приступать к игре. Сидящим в кругу участникам ведущий раздает карточки "рубашкой" вверх. По его сигналу все одновременно поднимают карточки и прочитывают надписи на них. После этого карточки можно спрятать в карман или положить на пол. Неуязвимый открывает себя и демонстрирует остальным игрокам свою карточку. С этого момента начинается отсчет времени.

Неуязвимый может демонстрировать разные стратегии поведения. Например, формулируя вопросы в соответствии с игрой "Да - нет", т. е. такие, которые подразумевают однозначные и односложные ответы, общаться только с одним игроком до окончательного его опознания. А может задавать вопросы, требуя ответы ото всех сразу, а затем проводя сортировку. Скажем, спросить: "Вы живое существо?", а потом рассадить живых по одну сторону от себя, а вещи — по другую. Потом классифицировать далее или взаимодействовать с каждой группой по отдельности. Те, чью роль Неуязвимый сумел правильно определить, демонстрируют другим свою карточку и становятся заинтересованными наблюдателями (как вариант: им можно предоставить право помогать Неуязвимому формулировать вопросы или подсказывать версии; в случае явных затруднений Неуязвимого ведущий может дать им возможность одновременно расколдовывать других игроков).

Интересно понаблюдать, какие способы станет использовать Неуязвимый для того, чтобы определить чародея Крокса. Если ему это не удалось, то через 5 мин ведущий прерывает игру.

Ведущий. Стоп! Набравшись новых сил, чародей Крокс произносит новое заклинание и все путешественники испытывают еще одно превращение. Но прежде чем это произойдет, давайте выясним, в кого превращался сам чародей Крокс? (Игрок, который исполнял роль Крокса, демонстрирует свою карточку.) А теперь давайте подсчитаем, скольких путешественников удалось расколдовать Неуязвимому.

После подсчета числа освобожденных от чар участники сдают свои карточки ведущему. Карточки перемешивают и снова раздают участникам. При этом :едущему стоит поменять большинство карточек, но обязательно сохранить в стопке карточки Неуязвимого и чародея Крокса. Таким образом, процедура повторяется, однако теперь появляются новые Неуязвимый и Крокс. Впрочем, если даже некоторым участникам достанутся те же роли, ведущий может в дальнейшем прокомментировать этот факт как настоящую неподверженность злым чарам

Неуязвимо и как особую хитрость Крокса.

В любом случае Неуязвимый так же, как и в первый раз, предъявляет участникам свою карточку и начинает расколдовывать всех остальных.

Игру можно повторить несколько раз, пока ведущий не почувствует угасание интереса участников. Азарт может быть высок за счет возникающего эффекта соревновательности: кто же сумел за отведенные ему 5 мин расколдовать самое большое число участников?

Второй вариант основного действия

Процедура игры может разворачиваться и несколько иначе. В предлагаемой инструкции ведущий может указать, что опознание участников Неуязвимый должен проводить не путем вопросов, требующих однозначного ответа, а простым угадыванием на основе невербального объяснения участников. При этом можно договориться, например, о том, что участники, превращенные в зверей или птиц, имеют возможность сопровождать свое объяснение ревом, лаем, мяуканьем, чириканьем и т.п., а игроки, превращенные в предметы, не должны издавать звуков. В остальном игра проводится аналогично первому варианту. Очевидно, что в этом случае больший акцент делается на формировании навыков невербальной коммуникации. Дополнительные возможности открываются, если вербальные и невербальные туры игры чередовать.

Третий вариант основного действия

Этот вариант отличается от предыдущих прежде всего тем, что роли Неуязвимо и чародея Крокса закрепляются на все туры игры за одними и теми же игроками. Все остальные каждые 5 мин меняют свои обличия в результате превращений. Игра идет до тех пор, пока Кроне не будет обнаружен. Для того, чтобы не открыться сразу же, на каждом этапе игрок в роли Крокса должен так же, как и остальные участники, получать новую карточку. (Карточка с черной надписью после первого тура должна быть изъята из набора ведущим.) Несмотря на то, что он может выдавать себя либо за предмет, написанный на карточке, либо за то, что ему самому придет в голову (ведущий предупреждает о таком праве Крокса), игрок остается на самом деле Кроксом и должен все время помнить об этом. В этом варианте игры интрига закручивается вокруг умения Неуязвимо отличать фальшивую роль от подлинной. Здесь возможно проведение процедуры и по вербальному варианту, и по невербальному.

3 этап - обсуждение игры

При подведении итогов и рефлексии игры полезно обсудить следующие вопросы:

- Какие моменты игры понравились больше всего?
почему?
- Какое из заданий оказалось самым трудным?
- Почувствовали ли вы поддержку и помощь своих товарищей во время игры?
- Узнали ли вы что-то новое об участниках группы?
- За счет чего было трудно (легко) определить, в кого превратился чародей Крокс?
- Какие способы использовал Неуязвимый, чтобы опознать Крокса и расколдовать как можно больше своих товарищей?

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.

Сказкотерапия, по мнению Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, это и "открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими" (с. 8), и " процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем" (с. 8), и "процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни" (с. 9), и "процесс объективации проблемных ситуаций" (с. 12), и "процесс активизации ресурсов, потенциала личности" (с. 12), и "процесс экологического образования и воспитания ребенка" (с. 13), и "терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может реализоваться мечта" (с. 14), и "процесс подбора каждому клиенту его особенной сказки" (с. 15).

Теремок

Цели:

- развитие умения распознавать фальшь в поведении человека, замечать изменения в особенностях поведения;
- тренировка умения находить нестандартные решения в сложных ситуациях;
- формирование навыков убеждающего воздействия, поиск приемов, наиболее

подходящих каждому;

- развитие навыков актерского мастерства и умения следовать заданной роли.

Размер группы: 8 человек; если число участников больше, то часть членов группы окажется в роли заинтересованных наблюдателей и экспертов.

Ресурсы: 8 карточек с описанием ролей и краткой инструкцией (см. Приложение), 8 карточек с написанными на них цифрами от 1 до 8, предметы мебели, которые можно использовать в декорации сказки "Теремок".

Время: до одного часа.

Ход игры.

1 этап. Введение в игру

Ведущий. Все вы с детства хорошо знаете сказку "Теремок". Помните, как там разворачивались события? Сначала комар (в некоторых вариантах - мышка) находил в поле теремок и, выяснив, что в нем никто не живет, поселялся в нем. Затем по очереди появлялись разные зверюшки, которые к нему подсеялись: муха, лягушка, заяц, лиса, волк... Однако конец благополучному и мирному сосуществованию жильцов теремка положил медведь, который то ли в силу своей агрессивности, то ли просто по глупости, не соотнеся габариты своего тела с размерами теремка, разрушил хрупкое здание. Но причины такого поведения нас уже интересовать не будут. Важно, что жители теремка должны обезопасить себя от чреватого трагедией вторжения медведя. Иными словами, лучше всего его вообще не пускать.

2 этап - распределение ролей

Ведущий заранее готовит два комплекта по 8 карточек. На каждой карточке из первого комплекта написана сказочная роль и дана краткая инструкция. В инструкции описаны характерные особенности роли и общая стратегия поведения в теремке: кто является для каждого зверя предпочтительным соседом, а кого селить рядом никак не желательно. Второй комплект — карточки с номерами, которые задают порядок заселения в теремок. В отличие от сюжета сказки, в котором этот порядок жестко задан, в игре очередность является случайной. Ведущий раздает игрокам карточки из обоих комплектов "рубашкой" вверх. Переворачивать карточки можно только по команде ведущего. При этом игроки не должны знать, какая роль кому досталась. После знакомства с содержанием карточки из первого комплекта каждый участник прячет ее в карман. Ведущий. Каждая роль имеет свои особенности, задающие правила поведения. На карточках написано, кого нежелательно пускать в теремок, а кого - напротив — очень рекомендуется. При этом всем нужно позаботиться о том, чтобы в теремок не попал медведь. Когда придет ваша очередь проситься в теремок, вы объявите, кем вы являетесь. Единственное исключение - игрок, которому досталась роль медведя. Он ни в коем случае не должен раскрывать себя до конца игры. Зато он может выдать себя за любого другого зверя. И тут уж самим жителям теремка нужно будет догадаться, кто из двух одинаковых зверей является настоящим. Итак, у кого из вас оказалась табличка с цифрой 1? Вот и первый житель теремка!

3 этап - заселение теремка

Теремок можно соорудить из стульев или каким-либо символическим образом ограничить пространство (например, с помощью веревки). Первый житель теремка, заняв место в этом пространстве, называет себя. Возможна ситуация, когда первым номером окажется игрок, которому досталась роль медведя. Тут уж ничего не поделаешь: игру нужно начинать заново. Во всех других случаях игра продолжается: второй номер подходит к теремку и спрашивает: "Кто-кто в теремочке живет? Кто-кто в невысоком живет?" Разворачивается диалог, в котором гость называет себя. В зависимости от инструкции, игрок, уже находящийся в теремке, либо пускает гостя, либо нет. На его решение также влияет наличие или отсутствие подозрения, что новоприбывший является замаскированным медведем. Если гостя не пускают в теремок, то он пока отходит в сторону, уступая место следующему игроку. У него (как и у других будущих отвергнутых) есть шанс пробиться в теремок позже, когда в теремке появятся жильцы, которые будут заинтересованы - согласно инструкции - в его заселении.

Гостям придется приложить немало усилий, чтобы убедить жильцов теремка в своей необходимости этому общежитию. Да и самим жильцам придется поспорить друг с другом: ведь у них разные интересы! Кто-то желает, например, чтобы мышка тоже оказалась в теремке, а кто-то - категорически против. Да и какой выбор сделать, если, например, на место в теремке претендуют сразу две лисы? (Очевидно, что одна из них на самом деле медведь. Вопрос состоит в том, чтобы догадаться - какая?)

Ведущий может драматизировать ситуацию (это рекомендуется делать не во всех

случаях) и заявить, что у жителей теремка есть возможность изменить свое решение и выселить того игрока, чье поведение натолкнуло их на подозрение в "медвежатости". Фактически в такой ситуации могут разыграться подлинно драматические коллизии.

4 этап - завершение игры

Игра заканчивается, когда после споров и препирательств звери, наконец, определяют главного подозреваемого - медведя — и объявляют, что именно этого гостя они решили не пускать в теремок. Тогда ведущий может объявить о последнем этапе игры. В этот момент становится ясно, удалось ли участникам игры добиться главной цели - уберечь себя от вторжения медведя.

Необходимо обсудить следующие вопросы:

- Для кого исполняемая роль оказалась трудной? для кого — легкой?
- Было ли для вас естественным следовать указаниям инструкции при исполнении роли?
- Совпадает ли описание роли с обычным поведением в реальной жизни?
- Какие способы убеждения своих партнеров вы использовали?
- Почему вы сразу поверили одним исполнителям, а другим — нет?
- Что в поведении каждого из них вызывало доверие?
- Какое поведение показалось вам подозрительным?
- Какие способы убеждения являются, по вашему мнению, наиболее продуктивными?

почему?

- Какие способы убеждения нельзя считать эффективными? почему?

В процессе обсуждения полезно обратить внимание участников на то, какие позиции занимали гости, стремясь попасть в теремок, и как они действовали в случае отказа со стороны уже вселившихся. Некоторые, возможно, начинали заискивать, прогибаться, умолять пустить их, давя на жалость. Иными словами, становились в психологическую позицию "снизу". Другие, наоборот, начинали возмущаться, требовать, проявлять ярость, гнев или даже прямую агрессию: становились в позицию "сверху". Наиболее успешными, по-видимому, окажутся те, кто, демонстрируя доброжелательность в отношении других, не слишком настойчив и не пытается давить на партнеров.

Ни в коем случае фиксация неэффективного поведения не должна превращаться в обвинение в адрес исполнителей. Игроков защищает необходимость следовать доставшейся роли. Важно, чтобы для всех участников игры стало очевидным преимущество во многих жизненных ситуациях психологической позиции "на равных"

Приложение

Комар ведет себя упрямо и агрессивно, настаивает на своем, не слушая других. Категорически против заселения в теремок лягушки (она может его съесть) и медведя. Готов принять в теремке мышку (ее легче всего покусать).

Муха постоянно что-то говорит, надоедлива, но не настойчива в своих взглядах. Не заинтересована в заселении в теремок волка (большой, может ее раздавить) и медведя, симпатизирует комару (благодаря К. Чуковскому).

Мышка очень подвижна и пуглива, своего мнения почти не высказывает. Против заселения в теремок лисы (та может ее съесть) и медведя. Хотела бы, чтобы в теремке жила лягушка, поскольку она наиболее близка по размеру.

Лягушка нетороплива, взвешивает решения и старается убедить других. Против заселения в теремок зайца (ревнует, что он дальше прыгает) и медведя. Готова принять в теремке муху (обед с доставкой на дом).

Заяц робок, застенчив, готов согласиться с любым мнением. Против соседства с комаром (нет-нет, да укусит) и медведем. Согласен с заселением в теремок волка (авось, защитит, если что, от лисы).

Лиса хитра, дипломатична, находчива, ведет себя гибко. Умеет добиться своего. Против заселения в теремок мухи (уж очень надоедлива) и медведя. А вообще-то хотела бы жить в теремке одиночно.

Волк спокоен, сдержан, мнение веско и убедительно. Против соседства с мышкой (шуршит постоянно) и медведем. Согласен с заселением в теремок зайца (но зря тот надеется на защиту от лисы - волк просто сам любит рагу).

Медведь вынужден скрывать, кто он на самом деле. Может выдать себя за любого из зверей - комара, муху, мышку, лягушку, зайца, лису или волка.

Примечания:

¹Под "жизненным текстом" понимается в данном случае совокупность представлений участника о себе и мире, его отношений к себе и к миру и поведенческих паттернов, которые все вместе и "пишут" человеческую жизнь.

² См. Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент разрешения конфликтов и способ самовыражения. - М.: Ось-89, 2002.

³ См. упражнение "Лабиринт" в кн.: Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент разрешения конфликтов и способ самовыражения. - М.: Ось-89, 2002. С.74.

⁴ См. упражнение "Скала" в кн.: Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент разрешения конфликтов и способ самовыражения. - М.: Ось-89, 2002. С.146.

⁵См. упражнение "Джибриш" в кн.: Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент разрешения конфликтов и способ самовыражения. - М.: Ось-89, 2002. С.53-54.

Библиография

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. М.: "Ось-89", 2001.

2. Аристотель. Поэтика / Пер. М.Л. Гаспарова // Аристотель. Сочинения: В 4 т. Т. 4. М.: Мысль, 1984.

3. Брудный АЛ.. Психологическая герменевтика. М.: Лабиринт, 1998.

4. Бачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: "Ось-89", 2003.

5. Гарднер М. Математические досуги. М.: Мир, 2000.

6. Заширинская О.В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. СПб.: Издательство ДНК, 2001.

7. Зинкевич-Еестигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии: СПб.: Речь, 2000.

8. Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения. М.: "Ось-89", 2002.

9. Кроль Л.М. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии. М.: Независимая фирма "Класс", 2001.

10. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и "внутреннего ребенка". М.: Независимая фирма "Класс", 1999.

11. Оуэн Ник. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей. М.: Эксмо, 2002.

12. Перельман ЯМ. Живая математика. М.: АСТ, 2003.

13. Юнг К.-Г. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс; Универс, 1994.

14. Янчук ВА. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эклектический подход. Минск: Бестпринт, 2000.

Бачков Игорь Викторович Метафорический тренинг
Издательство "Ось-89" 109202, Москва, 2-й Карачаровский пр-д, 1/1
Подписано в печать 17.01.2006 г. Формат 70x100/32. Заказ № 2218.
Печать офсетная. Физ.печ.лист. 4,5. Тираж 5000 экз.
Отпечатано в Подольской типографии - филиале
ОАО "Чеховский полиграфический комбинат"