

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.*

*Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

*Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

88.4  
СВО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

И. В. Стишенок



# СКАЗКА В ТРЕНИНГЕ:

КОРРЕКЦИЯ,  
РАЗВИТИЕ,  
ЛИЧНОСТНЫЙ  
РОСТ



  
РЕЧЬ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**И. В. Стишенок**

**СКАЗКА  
В ТРЕНИНГЕ:**

**КОРРЕКЦИЯ,  
РАЗВИТИЕ,  
ЛИЧНОСТНЫЙ  
РОСТ**



Санкт-Петербург  
2006

ББК 88.5  
С80

**Стишенок И. В.**

С80 Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. — СПб.: Речь, 2006. — 144 с.

ISBN 5-9268-0335-7

Как осуществить мечту? Как раскрыть свои возможности и реализовать их? Как научиться общаться и понимать друг друга? В этом вам поможет сказкотерапия. Благодаря сказкам и играм, предложенным в данной книге, вы сможете найти ответы на эти и многие другие вопросы.

В книге представлены психокоррекционные сказки и психологические игры, методические рекомендации по сказкотерапии, предложены удобные схемы работы с каждой сказкой, подробно описаны две программы сказкотерапевтических тренингов. Книга адресована психологам и психотерапевтам, педагогам и родителям, всем, кто хочет развить свои творческие возможности

ISBN 5-9268-0335-7

© И. В. Стишенок, 2005

© Издательство «Речь», 2005

© П. В. Борозенец, оформление, 2005

© Ю. А. Горбачев, иллюстрации, 2005

## Содержание

<i>От автора</i> .....	5
<i>Введение</i> .....	7
<i>Глава 1. ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ СКАЗКИ</i> .....	15
«Горошинка».....	15
«Пряник».....	19
«Ласточка».....	20
«Птенец».....	20
«Золотая рыбка».....	22
«Тучка».....	23
«Цепь».....	25
«Котенок».....	28
«Колючка».....	30
«Коряга».....	31
«Желуди».....	34
«Ручейки».....	37
«Ежики».....	39
«Сокровище».....	44
«Волшебный ключ».....	47
«Фонарики».....	48
«Путь».....	52
«Кедр».....	55
«Человек».....	59

<i>Глава 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СКАЗОК</i> .....	61
<i>Глава 3. РАБОТА С ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫМИ СКАЗКАМИ В ГРУППАХ</i> .....	79
Сказкотерапевтический тренинг личностного роста «Путь».....	80
Сочинение сказок в группе.....	84
Сказкотерапевтический тренинг «Сказка моей души».....	84
<i>Глава 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР В СКАЗКОТЕРАПИИ</i> .....	93
Игры для разминки.....	94
Игры основного блока.....	98
Игры для завершения.....	137
<i>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</i> .....	138
<i>БИБЛИОГРАФИЯ</i> .....	140

## От автора

Люди разных возрастов любят сказки и притчи. В этом я убеждаюсь каждый раз, когда провожу свои лекции и тренинги.

И это неудивительно. Ведь в сказках и притчах в образной форме показывается, как человек может помочь себе преодолеть различные невзгоды и трудности, сделать свою жизнь полноценной, сохранив при этом индивидуальность.

Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

— Почему Вы никогда не обедали у нас?

— Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, — ответил пассажир.

— Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... — сказал ему капитан.

О чем эта притча?

Каждый читатель увидит в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо.

Настоящая книга первоначально задумывалась как сборник психологических сказок. Однако по мере ее написания становилось очевидным: для того, чтобы сказки принесли максимальную пользу, необходима дополнительная информация — рекомендации по работе с ними. Чуть позже в книгу были добавлены психологические игры, которые можно применять в сказкотерапевтических тренингах.

Предложенные сказки и игры подскажут читателям путь преодоления собственных трудностей и решение таких общечеловеческих проблем, как одиночество и зависимость, страх и агрессия, поиск смысла и ценности жизни.

Надеюсь, они будут интересны детям и взрослым, и их смогут использовать в своей работе профессионалы.

Я хочу выразить сердечную благодарность и признательность людям, поддержавшим меня в работе над этой книгой:

Сакович Н. А. — сказкотерапевту, преподавателю АПО г. Минска, замечательному человеку и психологу, в тренингах которой мне посчастливилось участвовать, за большую моральную поддержку и ценные практические советы по написанию книги;

Домасевич Е. Г. — моей подруге за помощь в наборе текста книги;

Горбачеву Ю. А. — художнику моих сказок за творческий подход к ним.

Левченко А. А. и Володиной И. П. — за внимательное отношение к материалу книги и полезные рекомендации по его улучшению.

И конечно же, я очень благодарна и признательна издательству «Речь» за предоставленную мне возможность издать эту книгу.

Итак, в добрый путь!



## Введение

Использование сказок берет свое начало еще из глубины веков — той поры, когда существовало устное народное творчество. Сказки являлись своеобразным инструментом обучения и целительства, средством народной психотерапии задолго до того, как психотерапия получила официальный статус.

Сегодня можно говорить о методе сказкотерапии — методе, который использует сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания и взаимодействия с окружающим миром [8]. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева [3] говорит, что сказкотерапия — это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем; процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни; процесс переноса сказочных смыслов в реальность; процесс активизации ресурсов, потенциала личности.

Мифы и сказки в психологическом, глубинном аспекте исследовали К.-Г. Юнг, М.-Л. фон Франц, Б. Беттельхейм, В. Пропп и др. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева и др.

В последние годы М. Эриксон, Н. Пезешкиан и Б. Беттельхейм стали применять сказки и притчи в качестве психотерапевтического вмешательства во внутреннюю картину мира человека для преодоления у него всякой односторонности в сознании. Так, Н. Пезешкиан рассматривает притчи и поговорки как примеры живой образности речи, способствующей разрешению внутриспсихических конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения человека.

Сегодня, в начале третьего тысячелетия, к знаниям, заложенным в сказках, притчах, легендах, историях и мифах, люди тянутся интуитивно.

Тексты сказок вызывают интерес как у детей, так и у взрослых, в них можно найти полный перечень человеческих проблем и способы их решения. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации.

Слушая или читая сказки, человек накапливает в своем бессознательном символический «банк жизненных ситуаций» [3]. В процессе консультирования психолог обращается как к жизненному опыту человека, так и к его сказочному «банку жизненных ситуаций», и именно это часто позволяет найти нужное решение.

Сказочный сюжет помогает переключить недовольство человека с внешних жизненных обстоятельств, которые он не принимает, и людей, с которыми не ладит, на описанные в ней проблемы, представить себя ее активным участником.

На примере героев сказок у человека происходит осмысление собственной жизни. Воздействуя на сознание и подсознание, сказка может помочь ему определить верный путь решения своих проблем, а спроецировав поступок героя сказки на современную жизнь, изменив свое мышление и поведение, человек может встать на путь личностного развития, излечения невротических расстройств и соматических заболеваний.

Сказки, предложенные в данной книге, направлены на развитие личностного роста читателя: понимание, принятие и делание себя; коррекцию поведения и обретение навыков конструктивного общения с другими.

В книге также даются методические рекомендации по работе со сказками и описания психологических игр, которые могут быть применены в сказкотерапии.

Подробно описаны две тренинговые программы, одна из которых носит обучающий характер и способствует обретению навыка самостоятельного сочинения психологических сказок. Вторая программа является тренингом личностного роста и представляет собой пример работы со сказками, предложенными в данной книге.

Книга носит практический характер и, надеюсь, будет полезна как тем, кто захочет индивидуально читать и анализировать предложенные сказки, самостоятельно использовать упражнения для развития у себя навыков самопознания и компетентности в общении, так и тем, кто будет проводить коррекционные занятия и участвовать в тренингах.

## Коррекционные функции сказки

Выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям, символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов, принятие в символической форме своей физической активности.

По мнению Н. Пезешкиана [10], сказки выполняют в психокоррекции следующие функции:

**1. Функция зеркала.** Содержание сказки становится тем зеркалом, которое отражает внутренний мир человека, облегчая тем самым идентификацию с ним.

**2. Функция модели.** Сказки отражают различные конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их решения или указывают на последствия отдельных попыток решения конфликтов. Таким образом, они помогают учиться при помощи модели.

**3. Функция опосредования.** Сказка выступает в качестве посредника между клиентом и психологом, снижая, тем самым, сопротивление клиента.

**4. Функция хранения опыта.** После окончания психокоррекционной работы сказки продолжают действовать в повседневной жизни человека.

**5. Функция возвращения на более ранние этапы индивидуального развития.** Сказка помогает клиенту вернуться к прежней радостной непосредственности. Она вызывает изумление и удивление, открывая доступ в мир фантазии, образного мышления, непосредственного и никем не осуждаемого вхождения в роль, которую предлагает им содержание. Сказка способствует пробуждению детских и творческих сил в самом психологе, работающем с клиентом. Она активизирует его работу на уровне интуиции.

**6. Функция альтернативной концепции.** Сказка звучит для клиента не в общепринятом, заранее заданном смысле, а предлагает ему альтернативную концепцию, которую клиент может либо принять, либо отвергнуть.

**7. Функция изменения позиции.** Сказки неожиданно вызывают у ребенка или взрослого новое переживание, в его сознании происходит изменение позиции.

Следует добавить, что использование сказок, историй и притч помогает лучшему взаимопониманию между психологом и клиентом.

## Возможности работы со сказкой

В работе А. А. Осиповой [8] показаны следующие возможности работы со сказкой:

**1. Использование сказки как метафоры.** Тексты и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента, затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.

**2. Рисование по мотивам сказки.** В рисунке проявляются свободные ассоциации, в дальнейшем возможен анализ полученного графического материала.

**3. Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа.** Прочтение сказки служит поводом к обсуждению ценностей поведения клиента, выявляет его систему оценок в категориях «хорошо— плохо».

**4. Проигрывание эпизодов сказки.** Можно осуществить постановку сказки группой детей или взрослых. Проигрывание тех или иных ее эпизодов дает каждому участнику постановки возможность прочувствовать некоторые эмоционально значимые для себя ситуации и проиграть эмоции. Также можно проиграть сказку в песочнице или осуществить ее постановку с помощью кукол. Работа с куклами помогает ребенку или взрослому корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным, позволяет совершенствоваться и проявлять через нее те эмоции, которые он обычно по каким-либо причинам не может себе позволить проявить.

**5. Использование сказки как притчи-наравоучения,** которая подсказывает клиенту с помощью метафоры вариант решения проблемы.

### **6. Творческая работа по мотивам сказки:**

*а) Анализ.* Цель — осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, конструкцией сюжета и поведением героев. Читателю предлагается ответить на ряд вопросов: «О чем эта сказка?», «Кто из героев больше всего нравится и почему?», «Почему герой совершил те или иные поступки?», «Что произошло бы с героями, если бы они не совершили тех поступков, которые описаны в сказке?», «Что было бы, если бы в сказке были только хорошие или только плохие герои?» и т. д. Конечно, основная задача психолога — поставить вопрос так, чтобы он подталкивал к размышлению, а не только являлся тестом на запоминание. Данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет, подростков и взрослых.

б) *Рассказывание сказки.* Прием помогает проработать развитие фантазии, воображения, способности к децентрации. Процедура заключается в следующем: ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая.

в) *Переписывание сказки.* Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку, подростку или взрослому чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки и т. д. Это важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые персонажи, клиент сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант решения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения — в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

г) *Сочинение сказки.* В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествие. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло, возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках дается не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития личности.

При сочинении сказок возможно использование юмора. Он стимулирует интерес и является эффективным средством для снятия напряжения, тревоги и беспокойства.

Сюжеты сказок должны содержать возможности для изменения героев, а также ситуации выбора, требующие от них соответствующего решения. В ходе рассказа должна возникнуть центральная кризисная ситуация, представляющая собой поворотный момент в разрешении конфликта. Характеры положительных и отрицательных героев должны представлять собой сильные и слабые стороны личности клиента.

У сказок должен быть счастливый, оптимистичный конец. Важно вселить в человека надежду, что он обязательно найдет выход из затруднительной ситуации, в противном случае у него не будет стимула или мотивации для продолжения борьбы. При

достижении успеха и победы должно происходить постепенное формирование и утверждение новой личности консультируемого.

Следует учитывать и духовную основу сказок, которая проявляется более или менее ярко и влияет на детей и взрослых, даже если они об этом не задумываются.

По мнению С. А. Черняевой [18], в текстах, затрагивающих проблемы свободы, природы зла, которое человек видит в себе и окружающем мире, отношения к смерти или к смыслу человеческой жизни, духовная составляющая текста проявляется обязательно.

### Рекомендации к применению

Техника использования метафор, сказок и сочинения историй может быть весьма ценной в работе с детьми и взрослыми, обладающими живым воображением. Она с успехом используется в лечении людей, страдающих разными невротическими расстройствами, сопровождающимися страхами, депрессией, тревогой, агрессивностью, а также в работе с жертвами эмоциональной и физической травматизации.

Сказки можно использовать и в лечении людей, страдающих соматическими заболеваниями. Например, В. В. Синельников [13] в своей книге показывает, что наши болезни являются результатом наших мыслей. Человек, который постоянно испытывает чувство вины или обиды, держит себя в страхе, говорит плохо о себе или других — заболевает. И наоборот, человек, умеющий радоваться жизни, проявляющий по отношению к себе и другим любовь, доброту, заботу, одобрение и внимание, чувствует себя счастливым, спокойным и здоровым.

Многие болезни и невротические расстройства возникают вследствие неразрешенных проблем, которые давят на человека, не дают ему свободно дышать, двигаться и просто жить. Поэтому коррекционные сказки в данном случае должны быть связаны с образным сбрасыванием груза, преодолением препятствий, проявлением гибкости в мышлении, ясностью в определении цели и настойчивостью в ее достижении.

Сказочный сюжет может подсказать человеку необходимость принятия ответственности за собственную жизнь и взаимоотношения с другими на себя, что будет являться первым шагом на пути к позитивному изменению личности. Взять на себя ответственность

означает отказаться от обид, критики и обвинений в адрес как других, так и самого себя.

Когда человек осознает причины своих проблем: непонимание цели, смысла и предназначения своей жизни, непонимание окружающего мира и несоблюдение его законов, наличие негативных мыслей, чувств и эмоций, он меняет мышление и осознает себя активным участником и творцом собственной жизни.

Особенности личности психолога столь же значимы, как и особенности самого клиента. Психолог должен обладать способностью к творчеству, живым воображением, интуицией. Он должен быть знаком с культурой, к которой принадлежит клиент, должен использовать характерные для нее метафорические образы, притчи и сказки.

Сказки, представленные в данной книге, помогают:

1. Провести диагностику проблемы клиента, если он сам не готов четко сформулировать и назвать ее.

2. Помочь клиенту самому найти решение личностной проблемы, выхода из тупика, используя вопросы для анализа сказки.

3. Подсказать определенное решение, которое не возникает у клиента, так как затруднительная ситуация, в которой он находится, кажется ему абсолютно неразрешимой.

Основными проблемами, в работе с которыми можно применять тексты сказок, предложенных в книге, являются следующие:

— зависимость от других («Птенец», «Цепь»);

— неприятие себя и своего предназначения («Коряга», «Волшебный ключ», «Пряник»);

— неприятие своего окружения («Колочка», «Тучка», «Котенок»);

— неумение общаться, невнимательность, конфликты («Ежик», «Золотая рыбка», «Сокровище»);

— депрессия, тревога, непонимание своих чувств («Ласточка», «Горошинка»);

— трудности в самоопределении, проблема выбора, страх («Желуди», «Ручейки»);

— поиск смысла и предназначения жизни, духовное развитие («Фонарики», «Путь», «Кедр», «Человек»).

Разумеется, каждую из предложенных сказок можно использовать в работе с несколькими проблемами. В главе «Методические рекомендации к использованию сказок» даны подробные рекомендации по использованию каждой сказки.

В сказкотерапии важен процесс подбора для каждого человека своей, особенной сказки, которая поможет проявиться потенциальным частям его личности, чему-то нереализованному и обучит методам самопомощи, позволяющим справиться с конфликтами, проблемами и жизненными трудностями. В результате у человека появится чувство защищенности, произойдет раскрытие внутреннего и внешнего мира, осмысление прожитого и моделирование будущего.

Эту идею хорошо иллюстрирует следующая фраза: «Если ты дашь человеку рыбу, то накормишь его только один раз. Если ты научишь его ловить рыбу, то навсегда избавишь от голода».



## Глава 1

# ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ СКАЗКИ

Дорогой читатель!

Приглашаю вас посетить сказочную страну, в которой происходят удивительные истории. Ее главные герои — обитатели лесов и полей, морей и рек. Некоторые из них живут в вашем дворе, а некоторые — высоко в небе. И хоть может показаться, что мы с ними совсем не похожи, уверяю вас, многие желания у нас совпадают. Например, мы, как и они, хотим научиться общаться и понимать друг друга, хотим узнать смысл своей жизни и реализовать заложенные в нас способности. И конечно, мы тоже хотим, чтобы наша мечта осуществилась.

Вильям Шекспир как-то сказал:

*«Весь мир — театр.  
В нем женщины, мужчины —  
Все актеры.  
У них свои есть выходы, уходы,  
И каждый не одну играет роль».*

Вот так и мы в различных жизненных ситуациях ведем себя по-разному.

И возможно, вы, уважаемый читатель, узнаете себя в некоторых сказочных героях и получите с их помощью ответы на свои вопросы.

А если какая-нибудь сказка найдет отклик в вашем сердце и поможет лучше понять и принять себя, разрешить внутренний или внешний конфликт, я буду считать задачу этой книги выполненной.

### «Горошинка»

Жила-была на свете маленькая зеленая горошинка, поэтому все звали ее Зеленочка. Родилась она в дружной семье Горохов и все свое детство провела в уютном стручке. Днем горошинка развлекалась и болтала с соседями, а вечером мирно засыпала, уткнувшись в теплый бок брата или сестры.

Но однажды покой семьи Горохов был нарушен: неизвестные люди рывались в зеленые домики и собирали всех жильцов в

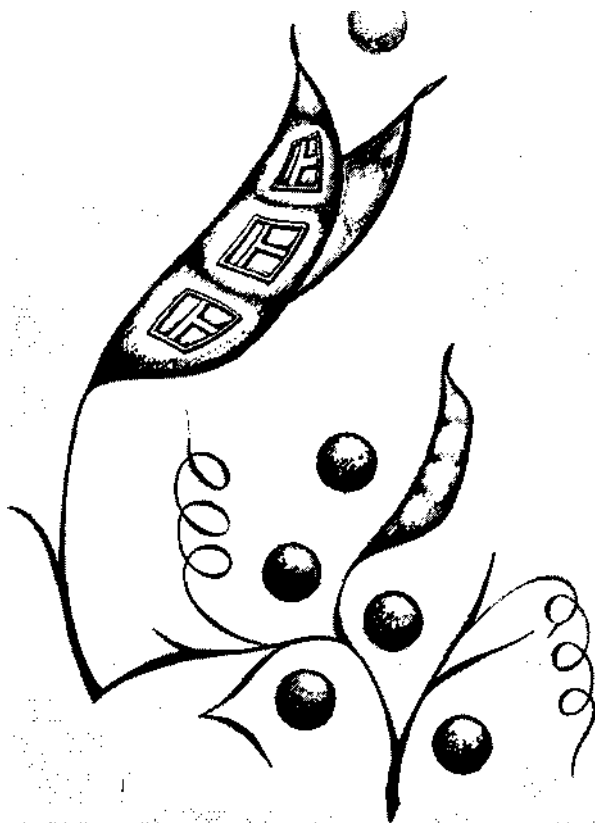
одну большую корзину. Когда люди подошли к домику Зеленочки и открыли его, налетел сильный ветер, подхватил горошины и раскидал их по всему полю.

Зеленочка попала на соседний участок и оказалась рядом с незнакомым и очень красивым цветком. Он был весь белый и нарядный, а сердце его горело, как маленькое солнышко.

— Какой Вы красивый, — сказала горошинка, — можно узнать, как Вас зовут?

— Меня зовут Ромашка, — ответил цветок, — я живу здесь все лето и хорошо знаю вашу семью.

Так они познакомились и подружились. Зеленочка с удовольствием слушала рассказы Ромашки о солнце, лете, дожде и людях.



— Люди, — говорила Ромашка, — бывают разные. Одни тебя любят, ухаживают за тобой, а другие могут и обидеть: сломать или затоптать. Так что, берегись, горошинка, людей, неизвестно, что у них на уме. А лето — оно всегда прекрасное, дождик — он всегда добрый, солнышко — всегда ласковое, — заканчивала свою речь Ромашка и засыпала.

Так, за разговорами, прошло лето. Осенью подул сильный ветер, подхватил горошинку и перекинул ее на соседнее поле, по которому ходили большие важные птицы. Одна из них, увидев Зеленочку, сверкнула глазами и открыла клюв, но ветер снова подхватил горошинку и перенес на другой конец поля.

— Что же ты такая рассеянная? — спросил он. — Ведь так и съесть могут. Надо уметь о себе заботиться.

Ветер улыбнулся ей, помахал крылом и полетел дальше.

А горошинка поняла, что началась ее взрослая жизнь, в которой надо уметь выживать. Она узнала, что такое сильные ветра, голодные птицы и беззаботные люди, которые со своей высоты не видят, как ей холодно и одиноко.

Зеленочка научилась сопротивляться ветрам, укрываться от птиц и не думать об одиночестве. С каждым днем она становилась все тверже и тверже, и только глубоко внутри оставалось мягким ее сердце.

Однажды горошинку нашли дети. Маленький мальчик взял ее в руки, покатал по ладошке и захотел унести с собой, но Зеленочка испугалась и сильно надавила на ладонь ребенку.

— Ой, какая она твердая! С ней даже поиграть нельзя, — сказал мальчик и бросил горошинку в холодную землю.

Зеленочка закатилась в какую-то ямку и спряталась. Вскоре пошел снег. Он укрыл ее теплым одеялом, и горошинка, уставшая от вечной борьбы, уснула.

Всю зиму Зеленочку никто не беспокоил, но однажды она открыла глаза и не нашла своего одеяла. Над головой было большое синее небо, а откуда-то сбоку доносился странный шум. Горошинка выглянула из ямки и увидела несколько журчащих ручейков. Они так весело болтали друг с другом, что и ей захотелось поговорить с одним из них.

— Извините, — обратилась Зеленочка к самому шумному, — не могли бы Вы уделить мне немного внимания и рассказать, что сейчас происходит?

Ручеек повернулся к Горошинке и любезно сказал:

— Конечно, я с удовольствием поболтаю с Вами.

И он весело поведал, что уже наступила весна, вся природа просыпается: на деревьях набухают почки, птицы из теплых краев возвращаются домой, чтобы вывести птенцов, а солнышко усиленно прогревает землю, чтобы на ней вырос хороший урожай.

— Ну и я вношу свой скромный вклад в это благородное дело, — добавил ручеек и ласково обнял горошинку.

Зеленочке так понравилось внимательное отношение ручейка, что, неожиданно для себя, она стала мягче. Даже мир показался ей совсем иным.

«Не такой уж он колючий и безжалостный», — подумала горошинка и впервые за долгое время легла спать спокойной и влюбленной.

Проснувшись, Зеленочка с удивлением заметила, что сильно изменилась: крепкими корнями она уверенно держалась за землю, а ее молодой и нежный росток с радостью смотрел в высокое синее небо.

— Как интересно! — воскликнула горошинка и изо всех сил стала тянуться к солнцу.

Она росла и размышляла: «Удивительно, раньше я справлялась со всеми трудностями, но оставалась твердой и одинокой. А сейчас, когда позволила себе стать мягче, я так изменилась!»

Шли дни. Росток становился все выше и выше, и временами радость Зеленочки сменялась беспокойством: все труднее ей становилось удерживать его в равновесии.

— Тяжело, как тяжело, — думала горошинка, — но я выстою, ведь это мой росток, и я в ответе за него.

Рядом, на поле, росли цветы — добрые и милые, но они были заняты только собой и не догадывались о ее трудностях. Цветы постоянно болтали друг с другом, хвалились нарядами, рассуждали о важных пустяках. И вот наступил момент, когда у горошинки не нашлось больше сил держать свой росток. Она уронила его на землю и расплакалась.

Росший недалеко Куст Смородины повернулся к ней и, увидев слезы, сказал:

— Зеленочка, я давно хотел предложить тебе свою помощь, но ты всегда была такая недоступная, самостоятельная и занятая, что я даже не решался заговорить об этом. Разреши сейчас помочь тебе. Обопрись на меня, и ты почувствуешь, насколько станет легче.

Куст поднял росток, и Зеленочка с удивлением почувствовала, что ей стало не только легче, но и спокойнее. Наконец-то,

впервые за долгие месяцы, она смогла расслабиться и отдохнуть. Стало так хорошо, что, незаметно для себя, она расцвела.

— Какая Вы красивая! — вдруг заговорили все вокруг. — Какие красивые у Вас цветы!

А горошинка в ответ только улыбалась и радостно шевелила листочками. Солнышко дарило ей свое тепло, дождик умывал и питал, птицы пели песни, а соседние цветы забавляли интересными рассказами. Опираясь на Куст, она чувствовала его поддержку и теплоту. И вдруг Зеленочка поняла: чем более открытой она становится миру, тем больше мир открывается ей.

— Оказывается, он не такой уж и жестокий— наш мир,— подумала горошинка, — и совсем не страшно быть слабой и просить о помощи. Надо просто не бояться.

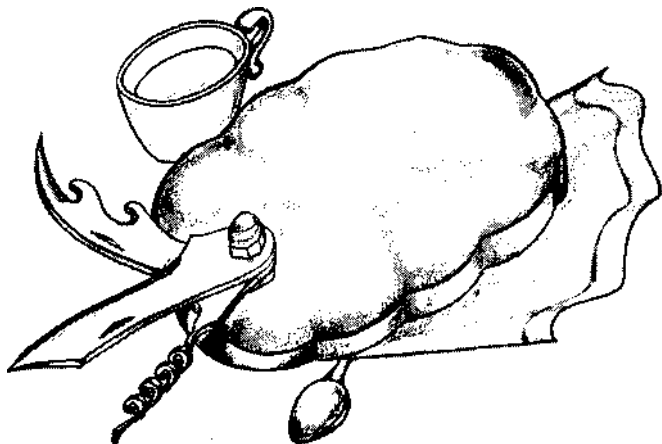
Со временем ее красивые цветы стали такими же домиками, как и тот, в котором прошло детство горошинки. И уже ее дети, окруженные любовью, счастливо там росли.

### «Пряник»

Жил-был пряник. Такой твердый, что им можно было разбить фарфоровую вазу или глиняный кувшин. Им можно было пробить дырку в стекле или картине на стене. Его можно было использовать вместо шайбы для игры в хоккей или камня, чтобы бросить в воду.

Пряник нельзя было только съесть.

Поэтому его выбросили.



## «Ласточка»

Жила-была ласточка, у которой не было своего гнезда. Она часто гостила у многочисленных друзей, но нигде долго не задерживалась. Минуты радости от встреч сменялись часами непонятной грусти, и ласточка стремительно улетала к другому гнезду. Так повторялось снова и снова.

Однажды, устав от бесконечных полетов, ласточка села на цветущее дерево. На нем не было гнезд, рядом не летали добрые друзья, но сердце птицы неожиданно сказала:

— Здесь место для *твоего* дома. Создай его сама.

И ласточка свила *свое* гнездо, принеся в него тепло, радость и уют.

## «Птенец»

Большое белое яйцо лежало на траве, а внутри у него билось маленькое сердце. Птенец, который должен был вот-вот появиться на свет, находился еще там, но уже испытывал непонятное беспокойство. Скорлупа, просторная прежде, вдруг стала тесной. Теплый дом, который защищал от холода, ветра и дождя, охранял от косых взглядов и острых когтей, начал мешать. Птенец вдруг почувствовал, что не может расправить крылья и взлететь, не знает, что находится за тонкой и прочной стенкой, хотя звуки и голоса, доносившиеся оттуда, он слышал постоянно.

— Я хочу увидеть, что там, — подумал птенец и тронул крылом скорлупу.

Она осталась невредимой, но недовольно сказала:

— Что ты делаешь, глупый птенчик? Зачем покидать родной дом, который вырастил и воспитал тебя? Окружающий мир суров, он не будет заботиться о тебе так, как забочусь я. Тебе самому придется искать себе пищу и кров. Хотя, если хочешь, можешь сломать меня. Не тебе ведь будет больно.

Птенец растерялся: как же он раньше не подумал о скорлупе? Там, за стенкой, был неизвестный мир, который звал и манил. Неведомая сила влекла его туда, влекла так, что сидеть взаперти было уже невозможно. Но скорлупа... Она всегда охраняла его от опасностей и согревала.

— Какой я неблагодарный, — подумал птенец, — как я мог решиться на такое?

И он притих, а затем сказал:

— Попробую жить, как прежде. Ведь было же мне раньше хорошо, тепло и уютно. А неизвестный мир? Может быть, он действительно холодный и колючий?

И птеник остался в скорлупе.

Но беспокойство почему-то не проходило, с каждым днем птенцу становилось все труднее дышать. — Если я останусь здесь, то никогда не научусь летать, — вдруг громко сказал птенец и почувствовал силу в крыльях.

Он посмотрел на скорлупу и добавил:

— Прости, но моя жизнь не должна пройти здесь. Ты помогла мне вырасти, но сейчас я хочу увидеть новый мир, жить в нем и, конечно, летать. А с трудностями, которые встретятся на моем пути, я справлюсь сам.



Скорлупа молчала. Наконец она сказала:

— Ты прав, мой птенец. Из-за большой любви к тебе я даже не заметила, как ты вырос и окреп. Лети же, и пусть удача будет с тобой!

Птенец расколол клювом скорлупу и вышел в незнакомый, удивительный, таинственный и такой желанный мир.

### «Золотая рыбка»

В теплом Черном море жила стайка золотых рыбок. Их было так много, что в течение дня они успевали и весело провести время, и поспорить друг с другом. Все рыбки очень любили путешествовать по морю и искать необыкновенные камушки, кораллы и ракушки.

Самым шустрым в стайке был Волнистый Хвостик. Он плавал быстрее друзей и поэтому все, что встречал на своем пути, рассматривал очень невнимательно. После путешествий рыбки всегда собирались вместе и рассказывали друг другу о своих удивительных находках. Волнистый Хвостик выслушивал друзей, а потом начинал громко смеяться над ними:

— Вы увидели только по одному предмету, а я — пять; вы проплыли по одному километру, а я за это же время преодолел целых три.

Но как только рыбки начинали объяснять, чем же удивительна одна их находка, Волнистый Хвостик замолкал, потому что он ничего необычного и интересного в своих ракушках и кораллах не замечал.

Однако, немного помолчав, Волнистый Хвостик с возмущением начинал обвинять своих друзей:

— Ты не показала мне изгиб этой ракушки,— говорил он Золотой Спинке.

— А ты не обратил моего внимания на удивительный цвет этого коралла, — упрекал он Красного Плавничка.

— И вообще, вы постоянно отстаете от меня, — добавлял Хвостик, глядя на всех.

Рыбки растерянно замолкали, веселье исчезало, и они тихо расплывались по своим домикам.

Однажды, когда друзьям надоело слушать постоянные упреки, они решили найти большого Зеркального Карпа:

— Попросим его отправиться в путешествие вместе с Хвостиком на пару дней, а сами уплывем в другую сторону. Пусть



Волнистый сам отвечает за свои поступки. А если он снова начнет нас стыдить, покажем ему настоящего виновника всех проблем.

Сказано — сделано. Несколько дней Зеркальный Карп плавал рядом с Волнистым Хвостиком. Хвостик видел свое отражение и был этим очень доволен. Он и не заметил, как друзья снова остались далеко позади.

Когда путешествие окончилось, рыбки собрались вместе и стали делиться новыми впечатлениями.

— Я видел серебристый коралл, — сказал Толстый Лобик. — Он удивителен тем, что светится даже в темноте.

— А я видела огромную ракушку. Она была такая большая, что вся наша стайка могла бы в ней поместиться, — поделилась с друзьями Золотая Спинка.

— А я, — стал говорить Красный Плавничок, — я...

— «А я, а я...», — прервал его Волнистый Хвостик. — Вот я видел пять таких ракушек и десять таких кораллов. И вообще, вы снова бросили меня.

Вдруг он увидел, что говорит не друзьям, а своему отражению в зеркале: это дядюшка Карп близко подплыл и остановился между ним и остальными рыбками. Внезапно Волнистый Хвостик понял, что все недовольство, которое он выражает друзьям, он говорит себе: ведь это он вечно торопится и не рассматривает каждую свою находку так же внимательно, как они.

Хвостик замолчал и быстро уплыл.

Два дня его никто не видел, а на третий он подплыл к стайке и сказал:

— Извините меня, друзья. Я многое понял и больше не стану ругать и обвинять вас в своих ошибках.

С тех пор, если Волнистый Хвостик хотел увидеть что-то интересное, он плыл медленно и рассматривал все дары моря очень внимательно, любуясь их неповторимостью и красотой. А если он хотел порезвиться, то плыл быстро-быстро и получал от этого огромное удовольствие. Со временем все забыли, каким сварливым был Волнистый Хвостик. С ним стало интересно и увлекательно плавать, разыскивать удивительные камушки, ракушки и кораллы, делиться впечатлениями и просто дружить.

### «Тучка»

В одном уголке необъятного голубого неба жила семья туч. Туча-папа занимал в небесной канцелярии очень высокий пост —

был главным по грому, поэтому он всегда ходил хмурым и сердитым. Туча-мама уважала своего мужа и во всем старалась ему подражать, поэтому со всеми знакомыми она была холодной и мрачной. Их маленькая дочка-тучка, глядя на родителей, тоже научилась быть сдержанной и, повзрослев, стала такой же хмурой и холодной, как они.

Когда-то у маленькой Тучки был друг — Солнышко. Они вместе наперегонки бегали по небу и играли в прятки. Но со временем Тучка отдалась и от него.

— Что с тобой? — часто удивлялось Солнышко. — Пойдем, поиграем!

— Не хочу, — раздраженно говорила Тучка и хмурилась.

Однажды, когда Солнышко в очередной раз попыталось заговорить со своей подругой, та воскликнула:

— Не лезь не в свое дело! И вообще, ты стало слишком любопытным и надоедливым.

С этими словами она повернулась спиной к Солнышку и закрыла его.

— Наконец-то никто не будет меня беспокоить и приставать с глупыми вопросами, — подумала Тучка и нахмурилась еще сильнее.

Так, наедине со своими мыслями, она просидела пять дней. На шестой Тучка посмотрела вниз и с удивлением заметила, что люди на земле стали грустными, а растения поникли.

«Как они все на меня похожи, — подумала Тучка, — но это же хорошо!»

И она расправилась еще больше.

День шел за днем. На земле стало совсем сумрачно и холодно. Люди все чаще смотрели на небо и ожидали появления Солнышка.

— Ну должно же оно когда-нибудь выглянуть, — с надеждой говорили они друг другу и тихо вздыхали.

Однако Солнышко не появлялось.

Однажды в их сумрачный край пришли бродячие музыканты. Они пели веселые песни, играли задорные мелодии, и люди впервые за долгое время стали улыбаться, а цветы подняли свои красивые головки и зашелестели нежными листочками. Каждый день музыка разносилась по широким просторам и, наконец, достигла небесных высот. Незнакомые звуки нарушили покой Тучки. Она посмотрела на землю и замерла: люди ничего не ожидали от неба, жили своей жизнью и радовались.

Внезапно Тучка почувствовала себя такой одинокой, что, не сдерживаясь, расплакалась. На землю полились крупные капли дождя, но — о чудо! — люди подняли голову и улыбнулись, а растения весело зашевелили своими листочками.

«Как странно, — удивилась Тучка, — я заплакала, а все как будто этого и ждали».

Неожиданные открытия следовали одно за другим. Поплавав, она почувствовала себя намного легче — куда-то исчезли тяжесть и хмурость, а главное — ей понравилось помогать другим: орошать землю, наполнять реки и озера, поить людей, зверей и растения и видеть их благодарные улыбки.

«Зачем же я так долго сдерживала себя?» — задумалась Тучка и вдруг почувствовала тепло за своей спиной. Она обернулась и увидела Солнышко. Впервые за долгое время ей стало стыдно.

— Извини меня, — робко произнесла Тучка и отодвинулась в сторону.

Тучка немного помолчала и снова расплакалась. Но удивительно, чем больше дождинок падало на землю, тем легче ей становилась.

— Что же это такое? — подумала Тучка, — я жила так, как и мои родители, а оказывается, интереснее дружить с другими, улыбаться им и получать улыбки в ответ. Как много мне еще предстоит узнать! Так что же я сижу на месте и теряю время?

И Тучка, которая стала такой легкой и белой, что ее можно было бы спутать с облаком, двинулась с места и поплыла путешествовать по небу.

— Счастливого пути! — радостно пожелало ей Солнышко и помахало вслед золотыми лучиками.

## «Цепь»

На зеленой траве большого луга лежала одинокая цепь. Мимо нее пролетали стрекозы и бабочки, пробегали полевые мыши и хомячки, размышляя о своих бесконечных делах, торопливо шагали люди.

Только цепь оставалась на месте и, мечтая, смотрела в синее небо.

«Ах, если бы произошло чудо, которое изменило бы мою скучную жизнь!..» — думала она, глядя на проплывающие мимо облака. Однажды на луг прилетела стая диких уток. Путешествуя

в теплые края, они решили остановиться, немного отдохнуть и размять лапки. Одна молодая утка внимательно осмотрела поле и увидела цепь.

— Привет, — сказала она и подошла ближе. — Меня зовут Кряка. Я прилетела сегодня утром вместе со стаей. А как зовут тебя?

— Меня зовут Цепь, — грустно сказала цепь. — И я не умею летать. Я всегда лежу на одном и том же месте и жду, когда кто-нибудь подойдет ко мне и предложит свою дружбу.

— А хочешь, я буду дружить с тобой? — спросила Кряка и подошла еще ближе. — Мы вместе полетим по всему миру, и ты увидишь красоту нашей земли с высоты птичьего полета.

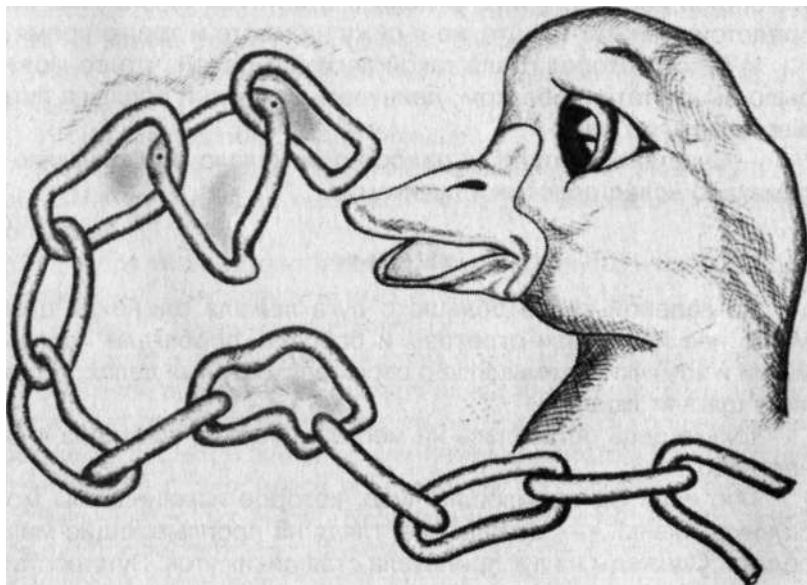
— Конечно, хочу! — воскликнула Цепь. — Как здорово!

— Вот и хорошо, — сказала Кряка и надела Цепь себе на шею.

На следующий день утки собрались в стаю и отправились в путь.

Во время полета Цепь с восхищением смотрела на землю и без конца повторяла:

— Кряка, какая ты добрая и благородная! Без тебя я никогда не увидела бы, как прекрасен этот мир.



— Да, это так,— соглашалась утка и изо всех сил махала крыльями, чтобы не отстать от стаи.

Но, хотя Кряка и старалась, она постоянно задерживалась в пути, и остальным уткам приходилось останавливаться и ждать ее.

— Со мною Цепь, — оправдывалась Кряка и незаметно вздыхала.

На второй день пути она сказала своим друзьям:

— Я не могу лететь так быстро, как вы. Тяжелая Цепь тянет меня к земле. Летите медленнее.

Но не успели утки что-либо ей ответить, как услышали недовольный голос Цепи:

— Я тяну тебя к земле? Какая несправедливость! А ведь я, Кряка, за время полета не сделала тебе ни одного замечания, хоть ты и трясешь меня постоянно. Даже удивляюсь, как не потеряла ни одного своего звена. И заметь, я всегда с тобой вежлива, ведь мы друзья.

— Да, мы друзья, — вздохнула утка и опустила глаза.

— Кряка, зачем тебе эта Цепь? — спросил вожак стаи. — Она мешает свободно лететь и лишает сил. Оставь ее на поляне.

— Не могу, — тихо сказала Кряка и добавила, — Цепь — мой ДРУГ.

Однако на третий день пути у утки заболела шея.

— Зачем ты натерла мне ее? — спросила Кряка у Цепи и заплакала.

— Извини, я не хотела обидеть тебя, — сказала Цепь. — Так получилось.

— Но больше мы не сможем лететь вместе, — решила утка. — Твои звенья причиняют мне боль.

— Ты хочешь бросить меня? — вдруг возмутилась Цепь. — А как же наша дружба? Неужели ты оставишь меня одну в незнакомом месте? И зачем я только полетела с тобой, такой ненадежной?

И она недовольно посмотрела на подругу.

После некоторого молчания Кряка сказала:

— Цепь, ты полетела со мной потому, что сама этого захотела. Я только исполнила твое желание. Давай не будем ругаться, а подумаем, что делать дальше.

— Что делать, что делать? — вздохнула Цепь. — Не знаю. Я никогда ничего не делала. Всегда просто лежала на траве и грустила от одиночества. Я так радовалась нашей дружбе и путешествиям, а теперь ты покидаешь меня.

Вдруг их разговор прервал шум подъехавшей машины с прицепом.

— Ой, какая хорошая Цепь,— сказала она.— Я случайно услышала, что ты хочешь путешествовать. Предлагаю поехать со мной. Моей силы хватит, чтобы выдержать тебя. Да и сделаны мы из одного металла. Только попрошу помочь мне тянуть прицеп.

Цепь подумала и согласилась с предложением машины. Она попрощалась с Крякой и отправилась в свое первое самостоятельное путешествие.

С тех пор Цепь никогда не лежала без дела и не висела обузой на чужой шее. Она увидела много новых и красивых мест, но самое главное, научилась работать и чувствовать свою силу и крепость.

А Кряка летала в теплые страны, возвращалась в родные края и наслаждалась свободой и легкостью своего полета.

Иногда пути подруг пересекались, и они, радуясь встрече, делились друг с другом своими впечатлениями от многочисленных путешествий.

### «Котенок»

Жил-был на свете маленький серый котенок по имени Мурзик. Всю свою жизнь он провел в подвале большого дома и выходил оттуда только для того, чтобы найти еду или погоняться по двору за красивыми бабочками. Котенок был таким симпатичным, что многие дети хотели его погладить и взять на руки. Но как только они подходили ближе, Мурзик шипел и царапался своими острыми коготками. Испуганные дети убежали домой, а серый котенок возвращался в темный и холодный подвал.

Со временем на него перестали обращать внимание, и если какой-нибудь незнакомец все-таки подходил близко, дети громко кричали:

— Не трогайте его! Это Очень Злой Котенок. Он сильно царапается.

Однажды в доме поселилась девочка Маша. Она вышла во двор и увидела серого котенка.

— Какой хорошенький! — воскликнула девочка и подошла ближе.

— Только не трогай его, — посоветовал ей маленький мальчик. — Этот котенок всех царапает. Он Очень Злой.

Маша внимательно посмотрела на Мурзика и сказала:

— Это не злой, а Очень Испуганный Котенок. Наверное, когда-то его сильно обидели, с тех пор он всех боится, поэтому и царапается, защищаясь.

— Но так он никогда не найдет себе друга и останется одиноким, — сказал мальчик.

— А я знаю, как с ним подружиться, — улыбнулась Маша и побежала домой.

Через несколько минут она вынесла блюдечко с молоком и поставила его на землю.

— Кис-кис-кис, — позвала девочка Мурзика и отошла в сторонку.



Котенок услышал слова девочки, вышел из подвала и очень медленно подошел к блюду. Он внимательно осмотрелся по сторонам и, не увидев опасности, выпил вкусное молоко.

Каждый день Маша поила котенка и все ближе и ближе подходила к нему. Уже через неделю Мурзик разрешил ей дотронуться до своей мягкой спинки, а еще через месяц они так подружились, что стали вместе бегать по двору и играть с мячиком.

Незаметно наступила осень, подули холодные ветра, и девочка решила взять котенка к себе домой. Впервые за многие месяцы Мурзик пошел на руки к человеку. Испуганными глазами он смотрел по сторонам, но не убегал. В новой квартире котенка накормили, помыли, и когда Мурзик высох, оказалось, что шерстка у него не серая, а белая и блестящая.

Через несколько дней девочка с котенком снова вышли на улицу. Во дворе играли дети. Они увидели Машу, побежали к ней, но вдруг остановились: маленький котенок мог снова их поцарапать. Маша улыбнулась друзьям и сказала:

— Вы можете погладить его, если хотите. Мурзик больше не царапается.

Дети с опаской и недоверием подходили к котенку и дотрагивались до его шерстки. Но он действительно не царапался.

— И совсем этот котенок не Злой, — с удивлением сказали они друг другу, — а Добрый и Красивый.

— Совершенно верно, — улыбнулась Маша. — Это Очень Добрый Котенок.

### «Колючка»

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники.

Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле».

Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголки.

Но однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик.



— Привет, — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

— Что значит — цветут? — удивилась Коллочка. — Я об этом ничего не знаю.

— А ты посмотри вокруг и увидишь, — улыбнулся Лучик.

Коллочка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы — яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то шептал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни.

— Как же так? — удивилась Коллочка. — Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!

— Лучик! — воскликнула она. — Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!

— Но это же просто, — ответил ей Лучик, — доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой!

— Как это? — подумала Коллочка, но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Коллочка пошевелила корнями и почувствовала, как земля поит ее своими водами, подняла голову и увидела, как ей улыбается солнышко, пошевелила листиками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Коллочка расцвела.

— Расцвела! Я расцвела! — воскликнула она. — Спасибо тебе, Солнечный Лучик. Как же здесь хорошо!

И красавица Коллочка радостно затрепетала — у нее начиналась Новая Жизнь.

## «Коряга»

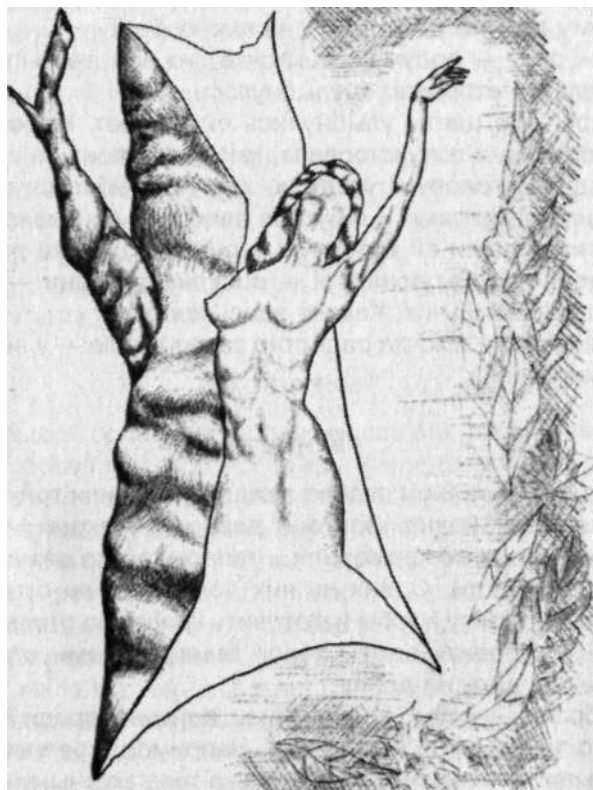
На одном дровяном складе лежали толстые и тонкие, короткие и длинные бревна. Все они давно познакомились друг с другом, о многом переговорили и теперь только ожидали своей дальнейшей участи. Одних из них должны были отправить на мебельную фабрику, чтобы изготовить красивые столы и стулья; других — установить вдоль дорог телеграфными столбами, а третьих — продать на дрова.

Все бревна немного волновались. Конечно, среди них были и такие, кто точно знал, кем станет. Например, крепкие длинные бревна были уверены, что будут только телеграфными столбами. Но остальные и не догадывались о своей дальнейшей судьбе.

Среди них была одна Коряга. Еще только попав на склад, она заметила, что очень отличается от других — ровных и гладких бревен. Коряга была с изгибами, дырочками и сучками. И когда ее соседи говорили, какие хорошие столы, стулья и шкафы из них получаются, Коряга молчала, сравнивая себя с ними. Но иногда она забывала о том, где находится, начинала мечтать и представляла себя прекрасным произведением искусства.

Как-то Коряга рассказала о своей мечте соседним бревнам и услышала в ответ:

— Ты слишком много сочиняешь, подруга, будь проще. Посмотри на себя — ну какое ты произведение искусства? Хорошо, если из тебя сделают хоть какой-нибудь табурет или стул.



И запомни: наше дело быть мебелью, если уж не удалось стать телеграфными столбами.

После таких слов Коряга замкнулась в себе.

В долгих ожиданиях проходили дни.

Наконец на склад приехал большой грузовик. Рабочие погрузили бревна и повезли их на мебельную фабрику. Коряга оказалась на самом верху штабеля. Она с интересом смотрела по сторонам, любовалась белыми облаками и ясным солнцем, нежными цветами и могучими деревьями. Когда машина проезжала через лес, Коряга вдруг поняла, что не хочет быть мебелью. Она не хочет, чтобы ее пилили, строгали и забивали гвоздями.

— Я не хочу быть мебелью, — сказала Коряга своим соседкам. — Прощайте!

Она выпрыгнула из кузова машины и очутилась на небольшой поляне. К своему удивлению, беглянка увидела там несколько похожих на себя коряг. Конечно, других размеров и форм, но они тоже были корягами! Она с радостью познакомилась с ними, а вскоре и подружилась.

Незаметно прошло лето, наступила осень. В лес стали приходить грибники. Один из них забрел на полянку и увидел Корягу.

— Какая красавица! — воскликнул он. — Настоящее чудо! Я возьму ее с собой в мастерскую, почищу, покрою лаком, и она покажет всю свою красоту.

В мастерской грибник, который оказался художником, долго и терпеливо, стараясь не повредить природной формы, придавал Коряге новый образ. Когда работа была окончена, мастер принес свое творение на выставку.

Посетители, увидев лесную гостью, с восхищением воскликнули:

— Какая красавица, настоящее произведение искусства!

Они отмечали красоту и легкость ее форм и чем дольше смотрели на фигуру, тем больше чувствовали свет, идущий от нее.

— Это чудо! — произносили ценители искусства и радостные, одухотворенные уходили домой.

А Коряга, которую теперь называли Прекрасной Незнакомкой, счастливо улыбалась. Исполнилась ее заветная мечта — она стала произведением искусства и дарила людям радость и красоту.

## «Желуди»

На краю зеленого леса стоял могучий дуб. Его пышная крона блестела под лучами осеннего солнца, а желуди, играя друг с другом, весело раскачивались в разные стороны.

В высоком небе летали птицы, и легкие светлые облака плыли куда-то вдаль.

Внезапно налетел сильный ветер, подхватил пару желудей с ближайшей ветки и опустил на расположенную неподалеку поляну.

— Как хорошо! — воскликнул один из них, которого звали Золотой Носик. — Теперь весь мир принадлежит нам. Мы наконец-то стали самостоятельными и независимыми.



— Да, это так,— произнес второй, которого звали Желтый Бочок, — но что нам делать с этой самостоятельностью? Кто теперь будет кормить нас и рассказывать сказки на ночь?

И он задумался. Да так сильно, что не заметил, как рядом оказалась большая птица. Сорока, а это была именно она, важно прохаживалась по траве и приговаривала себе под нос:

— Ну вот, опять новенькие. Старые лежат себе без дела, только бока отлеживают да траву приминают. А тут еще новые. Ну посмотрим, на что они способны.

— Чем это Вы, тетенька, недовольны? — услышав ее бормотание, спросил Золотой Носик. — Что же нам делать, как не лежать на траве и греться на солнышке?

— Как это что?! — воскликнула сорока. — Учиться надо. Учить-ся!

— Учиться? — переспросил Золотой Носик. — А что, это интересно. Вот только учителей я здесь не вижу. Может быть, Вы подскажете, где они?

— Конечно, подскажу и даже помогу найти их! Было бы только у вас желание! — обрадовалась сорока и полетела рассказывать всем птицам, что наконец-то в лесу появился желудь, который хочет учиться.

Тем временем Золотой Носик растолкал брата и пересказал ему свой разговор с сорокой.

— Хочешь, будем учиться вместе? — окончив рассказ, предложил он Желтому Бочку.

— Что ты, Носик, — ответил тот, — я и так все детство слушал нравоучения нашего отца Дуба. Теперь мне хочется жить в свое удовольствие: лежать на траве, слушать пение птиц и мечтать. Так что ты уж, пожалуйста, учись без меня.

И он отвернулся, чтобы лучше рассмотреть божью коровку, сидящую на соседней травинке.

Золотой Носик, не договорившись с братом, покатился к центру поляны и обосновался там. Каждый день он обучался у птиц и узнавал, для чего дует ветер и идет дождь, почему на смену лету приходит осень, зачем птицы улетают на юг и как живут звери зимой. Но больше всего ему нравилось слушать рассказы о деревьях: их силе, красоте, стойкости и жизнелюбии.

— Я тоже хочу стать таким деревом, — однажды решил он и стал искать брата, чтобы поделиться с ним этой мыслью.

Желтый Бочок лежал в стороне и с удовольствием смотрел в синее небо. Он наслаждался пением птиц и мечтал. Рядом

проходили звери, проползали ужи, но желудь не обращал на них никакого внимания. Ему было хорошо и спокойно. Вдруг он услышал голос Золотого Носика:

— Брат, наконец-то я нашел тебя. Знаешь, я узнал столько всего интересного! Но самое главное — из нас, таких маленьких, могут вырасти большие могучие деревья.

— Здорово! — воскликнул Желтый Бочок. — А когда это случится?

— Чтобы это случилось, нам надо пройти через одно испытание: возродиться.

— Возродиться? — переспросил Желтый Бочок. — А что это значит?

— Это значит, что на зиму нам нужно будет зарыться в землю и пробыть в ней до весны. А когда снег растает и пойдут дожди, мы родимся к новой жизни. Но уже не желудями, такими, как мы сейчас, а зелеными росточками, которые со временем вырастут, потянутся к солнышку, окрепнут и станут большими красивыми дубами. Скажи, нравится тебе моя идея?

— Очень интересно, — кисло заметил Желтый Бочок, — но знаешь, Носик, что-то мне не хочется лезть в землю. Там испортится мой блестящий наряд, и еще я не смогу так долго не видеть солнца и не слышать пения птиц. В земле я заскучаю. Но больше всего я не хочу ждать и терпеть боль от появления ростка. В общем, извини, брат, но я останусь здесь, наверху. Под одеялом из листьев мне будет тепло и уютно, и я прекрасно высплюсь до весны, слушая мелодию ветра.

— Как знаешь, — разочарованно сказал Золотой Носик, попрощался с братом и покатился готовить себе на зиму домик.

То носиком, то шапочкой он копал и копал землю, пока не решил, что ямка стала достаточно вместительной.

— Ну вот, — удовлетворенно произнес Золотой Носик, — теперь можно и отдохнуть.

Он удобно расположился в ямке, зевнул и уснул до весны.

Погода тем временем изменилась. Подули холодные ветра, зачастили дожди, и птицы, почувствовав приближение зимы, стали стаями улетать на юг. Солнышко все чаще пряталось за тучки и все реже согревало землю.

Желтый Бочок, недовольный изменениями в погоде, залез под груды опавших листьев и решил:

— Перезимирую здесь, а весной опять прилетят птицы, солнышко согреет землю, и я заживу, как прежде.

Он тепло укрылся и уснул.

Как-то ранним утром на поляну пришли дикие кабаны. Они были настолько голодны и сердиты, что не могли даже разговаривать друг с другом. В поисках еды кабаны разгребали опавшие листья и съедали все, что можно было съесть. Один из них, разворошив очередную кучу, увидел там спрятавшийся желудь и проглотил его.

Так Желтый Бочок, даже не успев открыть глаза, оказался в животе у голодного кабана.

Но время идет, и вслед за холодной зимой наступила весна. Солнышко пригрело сильнее, снег растаял, и по всей земле побежали говорливые ручейки. Один из них проник к Золотому Носику, разбудил его и с радостью сообщил о приходе весны.

— Ура! — воскликнул желудь и стал тянуться к свету.

Он так старался, что очень скоро превратился в маленький зеленый росток. Выглянув из-под земли, Золотой Носик увидел ласковое солнышко и старую знакомую сороку.

— Доброе утро, Золотой Носик! — сказала она ему. — Я рада тебя видеть. С днем рождения! Рости таким же большим, красивым и могучим, как твой отец. А мы, твои друзья-птицы, всегда будем рядом.

— Спасибо Вам, мудрая сорока, — ответил ей счастливый молодой Дубок и радостно зашелестел нежными зелеными листочками.

### «Ручейки»

Однажды на свет из-под земли пробились два родниковых ключа. Они увидели солнце и небо, услышали пение птиц и радостно забурлили.

— Хорошо-то как! — воскликнул один из них, которого звали Хрусталик. — Так и хочется поскорее побежать, мир посмотреть и себя показать.

— Куда это побежать? — спросил у него второй ручеек, которого звали Холодок. — А если ты попадешь в яму и не сможешь из нее выбраться? А если запутаешься в густых зарослях и не пройдешь сквозь них? Нет уж, в этом деле не спешка нужна, а осторожность.

— Вот и осторожничай себе! — воскликнул Хрусталик. — А я считаю, что нет ничего более глупого, чем бояться заранее, поэтому я побегу. Пока! — И он, звеня, сбежал с горки прямо в пшеничное поле.

— Безрассудный какой, — проворчал Холодок вслед Хрусталику. — Нет уж, я сначала выберу направление своего пути, посмотрю, не опасно ли там, и только потом сдвинусь с места.

И он огляделся по сторонам: впереди колосилось пшеничное поле, позади шумел густой лес, справа бежала тонкая тропинка, а слева, в некотором отдалении, стояли жилые дома.

— Неудачные все места, — пробормотал себе под нос Холодок, — в поле я могу затеряться, из леса не выбраться, на тропинке меня могут затоптать, а среди домов даже не заметят — у них и так много воды.

И, вздохнув с облегчением, он решил: «Останусь здесь, в самом безопасном месте».

А пока Холодок оглядывался по сторонам, Хрусталик весело бежал по полю и знакомился со встречными колосками, цветами и травинками. Птицы, ужи и полевые мышки утоляли у него свою жажду и рассказывали последние новости.

Однажды ручеек узнал, что в соседние дома плохо поступает вода и людям ее очень не хватает.

«Побегу туда и напою их», — подумал Хрусталик и устремился в дорогу.

Но не успел он пробежать и половину пути, как угодил в широкий и глубокий котлован, вырытый для постройки нового дома.

«Говорил же мне Холодок не спешить и смотреть по сторонам, — вспомнил вдруг Хрусталик слова друга, лежа на дне, — попробуй теперь отсюда выбраться».

И он так загрустил, что незаметно для себя уснул. А, как известно, во сне мы все растем. Так и Хрусталик с каждой минутой становился все больше и больше, а когда проснулся, с удивлением заметил, что стал совсем не похож на тот ручеек, который бежал по пшеничному полю. На месте котлована появилось прозрачное голубое озеро, у берегов которого стояли и улыбались люди.

Со временем Хрустальное озеро стало их любимым местом отдыха: здесь собирались компании, загорали, купались, пели песни и фотографировались на память. И в домах у людей появилась чистая родниковая вода.

А как же Холодок? Он еще долго сидел на своем безопасном месте и не решался отправиться в дорогу. Лишь редкие путники замечали родничок и утоляли жажду. Но однажды, устав от одиночества и страха, Холодок спросил себя: «А действительно, есть ли что-нибудь более жалкое и глупое, чем бояться заранее?»



И, не найдя ответа на этот вопрос, он решил отправиться в путь через лес. Шаг за шагом Холодок открывал неизведанные места, познавал жизнь и знакомился с обитателями леса. Он поил их родниковой водой и с радостью бежал дальше. Конечно, ручейку в пути встречались препятствия. Однажды большая толстая коряга загородила Холодку дорогу, и он долго и настойчиво обходил ее. В другой раз густые заросли колючек попытались остановить и запутать его, но Холодок продолжал идти вперед и пробился сквозь них. И оказалось, что можно пройти даже через лес, если очень этого хочешь.

Холодок одолел трудный путь и заметил, что стал более общительным, решительным и уверенным в себе. Он больше не боялся неожиданностей и поэтому легко побегал по зеленой траве и песку, пока не оказался у широкой реки, воды которой нежно блестели в лучах золотого солнца. Не раздумывая, Холодок влился в нее и продолжил свой путь вместе с другими ручейками, которые попали туда раньше его.

Так два друга, Хрусталик и Холодок, нашли свое место среди просторов родной земли, и каждый из них по праву мог бы сказать: «Ручеек, который боится ошибиться и упасть, и тот, кто избавился от этого страха, — разные ручейки».

### «Ежики»

В большом лесу жила семья ежей. Веселые и озорные дети: Чарли, Колючка и маленькая Кнопочка очень любили баловаться и подшучивать друг над другом. Но больше всего на свете им нравилось спорить: у кого самые длинные иголки, а у кого — самые острые, у кого самая блестящая шубка, а у кого — самая густая, у кого...

В общем, их споры были долгими, шумными и... опасными. — Почему опасными? — спросите вы.

Да потому, что очень часто они заканчивались дракой.

— Колючка! — гневно восклицал Чарли в конце каждого спора, видя, что все его доводы не убеждают сестру. — Ты должна слушаться меня, ведь я твой старший брат!

— И не подумаю! — гордо отвечала Колючка. — А будешь приставать, узнаешь, какие у меня острые иголки!

— А ты узнаешь, какие у меня! — с вызовом говорил Чарли и подходил к сестре поближе.

Слово за слово, и ежики вдруг замечали, что дерутся в полную силу, а рядом стоит и ревет маленькая Кнопочка, почему-то вся израненная. Только тогда они останавливались и растерянно смотрели друг на друга. Вид у каждого был плачевный: кожа поцарапана, иголки сломаны, а некоторые и вовсе оторваны.

В жалком состоянии, побитые, но непреклонные, ежата расходились по разным уголкам своей норки и молча залечивали раны. И хотя тело у каждого болело, ежики продолжали гордиться собой: ведь ни один из них не уступил другому в споре и с честью мог бы носить звание «Упрямый ежик— колючая иголлка».

### *Болезнь*

Однажды, после очередной ссоры, заболела маленькая Кнопочка.

Семейный доктор — мудрый Филин — осмотрел ее и важно сказал:

— Кожа больной повреждена острыми предметами, которые и вызвали воспаление всего тела. Прописываю: пять дней пить микстуру и мазать кожу питательным детским кремом.

А затем, прищуривав большие глаза, он хитро спросил:

— А, кстати, кто ее так изранил?

— Не знаем, — глядя куда-то в сторону, тихо ответили ежата.

Но вдруг Коллочка воскликнула:

— Это твои иголки так ранили ее, когда летели в меня!

— А кто всегда первый начинает?— сердито ответил Чарли и сверкнул глазами.

— Подождите, подождите, друзья, — остановил их Филин. — Вам и Кнопочке не нужны крики. Вылечить больную могут только любовь, внимание и забота. Посмотрите, малышка опять волнуется и, кажется, вот-вот заплачет.

— Действительно, — посмотрев на Кнопочку, сказал Чарли. — Но мы не умеем мирно разговаривать! Как только начинаем спорить, так драка из нас и лезет.

— Что же, могу вам помочь, — улыбнулся доктор. — Но учтите: и тебе, Чарли, и тебе, Коллочка, придется работать над собой и менять вредные привычки.

— Какие такие «вредные привычки» мне придется менять? — недовольно спросила Коллочка. — Он первый начинает спорить, а менять— мне? Интересно-е-сно!

— Какие?— повторил Филин. — Ну вот, например, скажи, что ты делаешь, когда Чарли говорит о чем-то, с чем ты не согласна?

— Как что? — удивилась Коллочка. — Спорю с ним, доказываю свою правоту.

— И что, твои споры помогают? — уточнил доктор.

— Нет, — недовольно буркнула Коллочка. — Только хуже получается: мы или ругаться начинаем, или драться. А потом раны лечим, да убираем за собой «поле боя».

— Ну и как, нравится тебе такое общение? — хитро улыбнулся Филин.

— Скажете тоже — нравится! Нет, конечно. Вот уже и Кнопочка заболела, — вздохнула Коллочка, а потом, вспомнив брата, с раздражением воскликнула: — Но как же с ним по-другому разговаривать, если он не понимает меня?!

— А ты его понимаешь? — спросил Филин.

— Нет! — с вызовом ответила Коллочка и вдруг рассмеялась: — Мы друг друга не понимаем и, наверное, не хотим понимать. Что ж, доктор, Вы меня убедили, я согласна меняться.

— Вот и хорошо, — подытожил Филин разговор. — Тогда начнем обучение.

### Учеба

Каждый день Филин проводил с ежатами увлекательные занятия. Сначала они учились слушать друг друга, не перебивая, и неожиданно Коллочка и Чарли обнаружили, что совсем не умеют молчать, когда кто-то говорит, не знают, как поддерживать разговор и правильно задавать вопросы. Когда несколько уроков общения закончились спорами, Чарли задумчиво произнес:

— Кажется, мы умеем только спорить и перебивать друг друга.

— Кажется, да, — согласилась с ним Коллочка.

— Ура! — неожиданно воскликнул Филин. — Поздравляю вас с первым результатом: вы пришли к согласию.

— Неужели? — удивились ежата и рассмеялись.

— Вот и хорошо, — сказал Филин. — Дальше учиться будет легче.

И действительно, прошло немного времени, и Чарли с Коллочкой научились слушать и понимать друг друга. Неожиданно они обнаружили, что предложения другого могут быть интересными, если их выслушать полностью.

А однажды Филин сказал ежатам:

— Друзья, пожалуйста, улыбнитесь друг другу.

— Это еще зачем? — с подозрением спросила Коллочка.

— Зачем? — уточнил Филин. — А скажи, с кем тебе легче разговаривать: с тем, кто улыбается, или с тем, кто смотрит хмуро, безразлично или враждебно?

— Конечно, приятнее говорить с тем, кто тебе рад и улыбается, — одновременно ответили ежата и рассмеялись. — Какой же Вы умный, дядюшка Филин!

— Ну, а раз так, давайте будем улыбаться и радоваться друг ДРМУ. ~ предложил доктор.

— Давайте! — неожиданно воскликнула Кнопочка и захлопала лапками.

— Чарли, — обратилась Коллочка к брату, — а ты заметил, что как только мы перестали драться и ругаться, Кнопочка стала спокойнее и веселее?

— Заметил, сестричка, — ответил Чарли и улыбнулся.

Каждый день ежата осваивали уроки общения и делали в них успехи, а чтобы их сила и энергия не пропали даром и не привели к драке, они, по совету Филина, записались в спортивные секции. Чарли увлекся карате, а Коллочка выбрала спортивную гимнастику. Каждый вечер ежики показывали друг другу новые упражнения и с удовольствием обучались им.

Конечно, иногда они забывали уроки Филина, старые привычки брали верх, и их громкие крики разносились по всей норке. Но, спохватившись, ежата останавливались и понимающе смотрели друг на друга.

— Какие же мы вспыльчивые! — вздыхая, произносил Чарли.

— И несдержанные, — соглашалась с ним Коллочка.

Однажды Филин предложил ежикам придумать дело, которое было бы интересно им обоим.

— Надо подумать, — сказали Чарли с Коллочкой и разошлись в разные стороны.

### *Дело*

Целую неделю ежики предлагали друг другу самые разные идеи, но почему-то выходило так, что занятие, увлекательное для одного, было не интересным для другого.

Им уже стало казаться, что прийти к согласию невозможно, как вдруг произошло одно событие: Кнопочка принесла из леса на своих коллочках много красивых цветов, листьев и ягод. Эти дары леса она выложила посреди норки и стала играть с ними, составляя разные узоры.

— Чарли, посмотри, какие интересные картины получаются у Кнопочки, — задумчиво произнесла Колочка.

— Да, очень яркие и оригинальные, — согласился Чарли. — А что, если попробовать сложить их немного по-другому?

И он сделал картину, в центре которой поместил большую белую ромашку, а вокруг нее разложил зеленые листья березы и мелкие желтые цветочки куриной слепоты.

— А можно составить и другую композицию, — воодушевилась Колочка и перемешала алые маки с голубыми колокольчиками.

Ежики так увлеклись новым занятием, что не заметили, как наступил вечер.

— Пора ложиться спать, а так не хочется, — сладко зевая, сказала Кнопочка.

— Ничего, малышка, не переживай, завтра мы вновь продолжим эту игру, — успокоил ее Чарли и, повернувшись к Колочке, спросил:

— Правда, сестричка?

— Конечно, брат, — ответила она и улыбнулась.

### *Творчество*

Когда Филин в очередной раз пришел в гости к ежикам, он увидел необычную картину: Чарли, Колочка и Кнопочка сидели на полу посреди вороха листьев, ягод и цветов и составляли из них узоры. На стенах норки висели яркие картины, а в воздухе витал дух творчества.

— Кажется, друзья, вы нашли общее дело? — улыбнулся Филин.

— Нашли! — радостно ответили ежата и добавили: — Мы так увлеклись новым занятием, что перестали кричать друг на друга, да и времени на это, честно говоря, нет. Спасибо Вам, дядюшка Филин.

— А еще, — добавила с восхищением Колочка, — несколько картин мы подарили нашим друзьям! Они так обрадовались!

— Значит, вы научились дарить радость не только себе, но и другим? Молодцы! Кажется, наши занятия можно считать завершенными, — удовлетворенно произнес Филин и добавил: — А вы заметили, что Кнопочка болеть перестала?

— Еще бы! — воскликнул Чарли, — Она очень изменилась: чаще улыбается, больше говорит, да и листья с цветами первая принесла в норку.

— Вот и хорошо, — произнес Филин, — значит, теперь буду прилетать к вам только в гости. А сейчас мне надо навестить других зверей. До свидания, друзья!

— До свидания, дядюшка Филин! Спасибо Вам за учебу, — сказали ежики и, улыбаясь, посмотрели друг на друга:

— Все-таки, как хорошо дружить!

### «Сокровище»

В давние времена на нашей прекрасной планете жили два племени, которые умели добывать огонь, охотиться на птиц и зверей, собирать грибы и ягоды, танцевать у костра и защищать свой дом от диких животных. Племена не умели только дружить друг с другом. Они ссорились по любому поводу так часто, что однажды, устав от постоянных раздоров, поделили свои земли глубоким рвом и поставили по его краям высокие башни. Жители племен так торопились построить свои крепости, что уложили в них все камни, которые нашли в округе.

Долгие годы неприступные башни отпугивали своим видом всех противников.

Так прошло несколько столетий.

Потомки туземцев научились добывать полезные ископаемые и мастерить, изготавливать красивые украшения и ткать ткани. Они научились даже читать и писать. Вместо пещер люди теперь жили в красивых домах, и только башни с ружьями и пушками по-прежнему стояли друг против друга. Новые горожане так же, как и их предки, не научились дружить.

А затем прошло еще несколько столетий, и другие поколения жителей научились сочинять поэмы и рассказы, симфонии и легкую музыку. Они занялись даже изучением космоса. И только башни все также неприступно и гордо стояли друг против друга.

Но время шло, и от многолетних ветров и ливней, войн и нападений крепости стали медленно разрушаться. Камни падали с высоты в глубокую пропасть и оказывались в чистом ручье. Его воды уносили их куда-то вдаль и смывали осевшие за века пыль и грязь. Когда камни выносило на берег, оказывалось, что в стенах башен, среди гальки и булыжников, были замурованы агаты, бирюза, яшма и даже бриллианты.

Так и лежали бы драгоценные камни на песке, если бы однажды яркий блеск маленького бриллианта, сверкнувшего в лучах восходящего солнца, не привлек внимание одинокого путника.

— Откуда здесь это сокровище? — подумал он и осмотрелся по сторонам.

В воде странник увидел еще несколько красивых минералов и решил найти то чудесное место, откуда они приплыли. Он шел вдоль берега и внимательно всматривался в каждый камень, который лежал на песке или плыл по воде. Когда путник дошел до башен, то с удивлением обнаружил, что именно с их стен падали драгоценные камни.



«Невероятно, — подумал он, — жители смотрят друг на друга через бойницы в стенах, не замечая собственных сокровищ».

И одинокий странник решил сделать горожанам подарок.

— Люди! — громко закричал он. — Каждый, кто хочет найти сокровище, спускайтесь к этому ручью. Здесь вы обретете богатство и счастье, мудрость и любовь.

Жители городов услышали странные слова незнакомца, выглянули из-за стен башен и впервые увидели друг друга и красивую местность, которая лежала между их городами. Зеленая сочная трава, нежные цветы и журчащий голубой ручей — все дышало спокойствием и радостью. Внизу стоял и улыбался одинокий странник; ров, освещенный солнцем, казался совсем не страшным, и соседи были удивительно похожи друг на друга.

— Как же мы не замечали этого раньше? — удивились горожане и решили спуститься вниз, чтобы послушать рассказ путника.

Он показал им драгоценные камни и минералы и спросил:

— Знаете ли вы, что среди бульжников, которые находятся внутри каменных стен, могут быть такие же сокровища? Только враждебность друг к другу мешает вам это увидеть.

Удивленные горожане посмотрели на свои крепости и впервые увидели, что башни закрывают половину неба, горизонт и землю, на которой растут красивые цветы.

И хотя жители городов еще побаивались друг друга, их желание найти сокровища и обрести мудрость, любовь и счастье победило. Они разобрали свои башни на камни и тщательно отмыли их от грязи и пыли. Вскоре у воды собрались жители обоих поселений. Увлеченные работой, они даже не заметили, как перемешались друг с другом. Шутки и веселый смех звучали все дни труда, но когда работа была окончена, на лицах горожан читался только один вопрос:

— Что же дальше?

Небо стало шире, горизонт ближе, запах трав и шум ручья отчетливее доносились в города, но как же быть друг с другом? Люди больше не хотели расставаться. Здесь они нашли не только драгоценности, но и друзей. А некоторые встретили у ручья свою любовь.

Бульжники и минералы лежали по обе стороны ручья, а люди продолжали смотреть на странника.

Он улыбнулся и сказал:

— Камнями можно отгородиться друг от друга или напасть на противника, а можно построить мост и соединиться с друзьями.



Драгоценности можно замуровать в стену вместо бульжников, а можно обработать и сделать из них украшения. Все наши поступки исходят из сердца.

— Мост — вот то, что нам нужно, — улыбнулись горожане и дружно принялись за его строительство.

А одинокий путник взял в одну руку посох, в другую — бриллиант чистой воды и отправился странствовать по свету.

Он помог горожанам обрести богатство, мудрость и любовь, и только от них теперь зависело, как они используют найденные сокровища.

### «Волшебный ключ»

На окраине большого города стоял заброшенный дом. Когда-то здесь был неплохой магазин, но уже много лет прошло с тех пор, как прежний хозяин распродал все вещи и перебрался торговать в просторное светлое здание в центре города. Старый магазин он закрыл и заколотил окна. Все полки его были пусты, и только на одной лежал красивый ключ. Много лет назад этим ключом пытались открыть дверь в чулан. Его вставляли в замок, крутили, но дверь не отворялась. Хозяин нервничал, давил и нажимал на ключ, но он, по непонятным причинам, не соединялся с замком, и, чтобы открыть дверь, пришлось вызвать плотника и взломать ее.

Ключ, за ненадобностью, положили на полку, да так и оставили.

— Станный ключ, — бормотал хозяин, глядя на него, — непонятный. Хотел бы я посмотреть на ту дверь, которую он откроет, и тот замок, который ему поддастся. Ну, да искать эту дверь я не стану.

Вскоре магазин был закрыт, а ключ так и остался лежать на полке.

Прошло много лет, а ключ оставался таким же светлым и прямым, как прежде. Он оказался неподвластен времени.

Однажды поздним вечером мимо заброшенного магазина проходил юноша. Он заглянул в окно, покрытое пылью, и увидел одинокий предмет.

— Что это и для чего он здесь? — подумал юноша и решил осмотреть свою находку.

На полке он увидел ключ.

— Какой красивый! — сказал юноша и забрал ключ с собой.

Всю ночь он бродил по улицам города, а с наступлением утра вышел к морю. Ласковое солнышко согрело песок и играло золотыми бликами на поверхности воды.

— Как красиво! — с восторгом сказал юноша, посмотрел по сторонам и увидел девушку.

Она сидела на берегу и задумчиво смотрела на гладь моря. Неожиданно сердце юноши учащенно забилося, и, немного волнуясь, он произнес:

— Милая девушка, я простой одинокий странник, и сейчас у меня нет иного богатства, кроме этого ключа. Но это — ключ от моего сердца. Если вы согласитесь принять его, я подарю вам весь мир.

Девушка подняла глаза, взгляды их встретились, и они улыбнулись друг другу. Слова были не нужны. Произошло чудо. Два человека нашли друг друга и обрели весь мир. Все стало для них возможно и осуществимо.

Так ключ нашел свою дверь и открыл страну Любовь, расположенную на планете Счастье.

## «Фонарики»

### Часть I

В одной квартире большого дома жила-была семья фонариков: мама Фона, папа Рик и маленький Нок. Внутри их небольшой квартирки всегда было темно, и когда фонарики ходили из одной комнаты в другую, они то и дело сталкивались друг с другом, натывались на острые углы и падали, споткнувшись о высокие ступени. Из-за этого на их отполированных боках появлялись царапины и вмятины, а громкие споры и ссоры все чаще раздавались во всех уголках квартиры.

Так жили бы фонарики и дальше, если бы однажды в их окно не подул сильный ветер. На мгновение он отодвинул в сторону тяжелую штору, и яркий солнечный луч проник в квартиру.

— Сквозняк какой, — недовольно пробурчала Фона, но неожиданно замолчала и, посмотрев на мужа, удивленно спросила: — А что это было?

— Не знаю, — отозвался Рик, но подошел к окну и отдернул большую штору.

Яркий свет ворвался в темное помещение и осветил все его уголки.

— Хлама-то сколько, — растерянно произнесла Фона, глядя по сторонам.

— Да уж, слишком много, — поддержал ее Рик и неловко замолчал: он впервые так отчетливо увидел своих родных.

Фона и Нок с таким же недоумением смотрели на него.

— Так вот мы какие, — разочарованно произнесли фонарики, глядя на поцарапанные и помятые бока друг друга.

— Кажется, нам всем нужен ремонт, — наконец сказал Рик и добавил: — Соберитесь, пойдём искать мастерскую.

## Часть 2

Впервые за многие годы Рик, Фона и Нок вышли на улицу. Яркий солнечный свет освещал дома, деревья и широкие дороги, по которым ходили другие фонарики.

— Интересно, — произнесли наши герои и медленно пошли вперед, все еще опасаясь с кем-нибудь столкнуться, удариться или упасть, зацепившись за незамеченную преграду.

Удивительно, но ни один прохожий фонарик даже случайно не задел их.

— Интересно, — снова произнес Рик и вдруг глубокомысленно сказал: — Свет! Все дело в ярком свете!

И он торжествующе посмотрел на родных.

— Да, свет, — согласилась Фона и вдруг огорченно спросила: — Так почему же мы раньше обходились без него? Сколько напрасных царапин и вмятин получили!

И она тихо вздохнула.

— Что было, то было, — согласился Рик. — Дело прошлое. Сейчас-то мы знаем, как избежать глупых падений и ушибов: яркий свет — и никаких проблем!

Так, переговариваясь друге другом, они подошли к дому, на котором висела большая вывеска.

— «Мастерская по ремонту фонариков», — прочитал Рик и радостно произнес: — Вперед, друзья, здесь нас починят!

И он открыл дверь.

## Часть 3

Опытные мастера приветливо встретили фонариков, выровняли им бока, отшлифовали и покрасили в яркие цвета.

— Ура! Мы теперь как новые! — обрадовался маленький Нок и захлопал в ладоши.

— Верно, — довольно сказал Рик, глядя на сына: — Мы теперь всегда будем такими. А еще впустим в свою квартиру солнечный свет и больше не станем падать, сталкиваться друг с другом и наткаться на острые углы.

Внезапно он замолчал; открыв дверь мастерской на улицу, Рик увидел перед собой полную темноту.

— А где же солнечный свет? — удивленно спросил он у мастеров.

— Вечером солнце не светит, — улыбаясь, ответили они ему. — Разве вы этого не знаете?

— Не светит? — повторил Рик. — А что же вечером светит? Как ходить по темным улицам, где столько острых углов, опасных поворотов и неожиданных ям?!

И он впервые пожалел о том, что вышел из своей маленькой квартирки. Пусть она была не очень удобной, но все же не такой опасной, как темные, незнакомые улицы.

— Я хочу домой, хочу домой, хочу домой, — словно прочитав мысли отца, заплакал маленький Нок.

— Домой, — растерянно повторила Фона и, волнуясь, спросила: — Что же нам сейчас делать?

— Зажгите свои внутренние лампочки и выходите на улицу. Ведь это так просто, — ответил ей мастер Рем и удивленно спросил: — Неужели вы не знаете?

— У нас, наверное, нет никаких лампочек, — огорченно сказала Фона и заплакала.

— Но это можно проверить, — сказал Рем. — Есть специальная мастерская, где вас посмотрят и помогут обрести внутренний свет, а дорогу туда вам покажет любой яркий фонарик. Выходите, друзья, и не бойтесь. Путь к свету только один — вперед.

— Вперед, так вперед, — сказал Рик и открыл дверь на улицу.

Но там фонарики снова замерли в недоумении: разноцветные яркие лучи ходили по дорогам и совсем не мешали друг другу. Один из них, Очень Светлый Луч, оказался рядом с нашими героями.

— Не подскажете ли вы, как пройти в мастерскую по проверке лампочек? — обратился к нему Рик и, посмотрев по сторонам, добавил: — Сами мы ничего не видим в такой темноте.

— Конечно, подскажу и даже отведу туда, — ответил Светлый Луч и повел фонариков по новой дороге. Он так хорошо освещал ее, что виден был не только путь впереди, но и дома, которые стояли по обе стороны дороги.

На одном из высоких зданий висела яркая вывеска.

— «Да будет свет!» — прочитала надпись Фона и добавила: — Кажется, нам сюда.

— Именно сюда, — улыбнулся Светлый Луч и, пожелав своим попутчикам много света, пошел дальше.

— Ну что ж, вперед! — сказал Рик и открыл дверь в новую мастерскую.

#### Часть 4

За столом сидел мастер Огонек и странным образом освещал всю комнату.

— Как это у Вас получается? — поинтересовалась у него Фона. — За окном темнота, а в комнате светло, как днем.

— Когда светит моя лампочка — темнота исчезает, — улыбнулся Огонек и добавил: — Она яркая и мощная. А еще я могу делать ее свет сильнее или слабее.

— Я тоже хочу иметь такую лампочку, — произнес Рик.

— И я, — поддержала его Фона.

— И я! — воскликнул маленький Нок и запрыгал от нетерпения.

— Ну что же, малыш, с тебя и начнем, — сказал мастер и потрогал выключатель на его боку. — Кажется, работает.

Огонек нажал на маленькую кнопку, и новый яркий лучик осветил комнату.

— Я свечу! — радостно воскликнул Нок и посмотрел на родителей: — Как хорошо!

— Это так просто? — удивилась Фона и нажала на свой выключатель.

Свет почему-то не включился.

— Не спешите, друзья — произнес Огонек. — Мне сначала надо осмотреть вас.

И он стал изучать состояние лампочек и кнопок у своих клиентов.

Через некоторое время мастер сказал:

— У вас обоих не работают контакты: лампочка Фоны слабо вкручена, а у Рика засорен выключатель. Давайте, друзья, приведем вас в порядок.

И он принялся чинить все неисправности фонариков. Наконец Огонек удовлетворенно сказал:

— Ну вот, сейчас можете светить.

Фонарики включили свои лампочки и замерли от неожиданности.

— Дорогая, какой у тебя мягкий, теплый свет. Он согревает и успокаивает меня, — сказал Рик и посмотрел на жену так, словно впервые увидел ее.

— А твой ясный луч придает мне силу, — произнесла Фона, радостно глядя на мужа. — Он так хорошо освещает все вокруг, что я совсем не боюсь упасть или споткнуться.

Фонарики благодарно посмотрели на мастера и сказали:

— Спасибо Вам, Огонек, за этот ясный свет!

— Всегда рад помочь, — улыбаясь, ответил мастер и добавил на прощание: — Удачи вам, друзья, и новых, ярких открытий!

Рик, Фона и Нок вместе вышли из мастерской и дружно пошли к себе домой.

У них начиналась новая, светлая жизнь.

### «Путь»

В одном солнечном городе жил мастер Ян. Он был молод и добр, умен и удачлив, он мог починить своими руками любой механизм: от легких ручных часов до тяжелых грузовых машин.

— Мастер на все руки, — говорили о нем друзья и добавляли: — Как же он счастлив!

И только сам юноша с некоторых пор испытывал необъяснимую тревогу и беспокойство. Вопрос, о котором раньше он даже не задумывался, волновал его сильнее и сильнее с каждым днем:

— Что есть наша жизнь и в чем ее смысл? — спрашивал себя Ян и не находил ответа.

Однажды, прогуливаясь по улицам города, мастер увидел большой клубок синих ниток.

— Может быть, он подскажет мне ответ на этот сложный вопрос? — с надеждой подумал юноша.

Он взял клубок в руки и подбросил его высоко в небо.

Неожиданно налетел сильный ветер, подхватил клубок и унес его далеко-далеко за лес. Лишь тонкая ниточка осталась в руках у мастера.

Он с удивлением посмотрел вдаль, надеясь отыскать клубок там, но не увидел его, рассмеялся и сказал:

— Что же, пойду за нитью, даже если эта дорога окажется шуткой или необычным приключением.

И, напевая песню, Ян отправился в путь.

### *Путешествие по лесу*

Вскоре юноша подошел к густому зеленому лесу. Величественные деревья качали пышными кронами и, казалось, приглашали путника зайти в гости.

Ян шел по узкой лесной тропинке, грелся под лучами теплого солнца и слушал пение птиц. Вдруг юноша остановился: нить терялась в густых зарослях орешника, за которыми был слышен грозный рев дикого зверя. Страх охватил мастера: в темноте его могли поджидать могучий медведь или стая голодных волков, встреча с которыми пугала и настораживала.

— Кажется, мой путь окончен, — сказал Ян. — Не стоит идти навстречу опасности.

Он повернул назад и быстро зашагал прочь от орешника. Но не успел юноша пройти и несколько метров, как прежняя тревога и волнение снова охватили его.

«Видимо, придется войти в эти заросли и сразиться со страшным зверем, иначе я никогда не узнаю ответ на свой вопрос, — подумал мастер, — но, кажется, он звучит так: **«Жизнь — это борьба»**.

Ян вошел в густые заросли орешника. Он шел за нитью, не замечая ссадин и царапин на своем теле, пока вдруг не оказался на большой поляне, в центре которой рос огромный дуб. Высоко, под самой его кроной, сидел маленький медвежонок и крепко держался лапами за ствол дерева. Он громко рычал от страха на весь лес, а внизу металась медведица и рычала еще громче.

— Кажется, им нужна моя помощь, — подумал Ян и полез на дерево.

Он добрался до медвежонка, крепко прижал его к своей груди и осторожно спустился с ним на землю. Счастливые медведи благодарно посмотрели на юношу и молча побрели в свою берлогу.

**«Если жизнь — это борьба, то только с собой, своими страхами и сомнениями, — подумал мастер и улыбнулся. — А впрочем, путь нити продолжается, и, значит, впереди меня ждет еще что-то новое и интересное».**

Юноша снова взял в руки нить и, следуя за ней, вышел из леса. Перед ним расстилось широкое поле.

### *Поле*

Зеленая трава блестела под лучами теплого солнца, нежные цветы благоухали, а в небе летали разноцветные бабочки. Птицы

пели веселые песни, колосилась спелая рожь, и из-за горизонта доносился шум реки.

— Благодарить! — сказал Ян и осмотрел поле: — Наверное, к этому месту стремилась моя душа. Солнце, цветы, трава, пение птиц — все наполняет меня спокойствием и радостью. Вдали от суеты и спешки большого города кажется, что здесь созданы все условия для счастья.

«Наверное, **жизнь — это гармония**», — подумал мастер и захотел остаться в таком замечательном и уютном месте.

Много дней он наблюдал за природой и наслаждался тишиной, вдыхал запах трав, любовался цветами, слушал пение птиц и размышлял. Казалось, юноша нашел ответ на свой вопрос и обрел счастье.

Но однажды его сердце вновь сильно забилося, и, почувствовав прежнюю тревогу и волнение, Ян вспомнил о своей путеводной нити. Он улыбнулся птицам, летавшим высоко в небе, и сказал:

— Видимо, **жизнь — это не только гармония окружающей среды, но и гармония внутри себя**. А впрочем, путь нити продолжается, и, значит, я еще узнаю о жизни что-то новое.

Юноша поблагодарил поле за гостеприимство, взял в руки тонкую нить и бодрым шагом отправился в Путь.

### *Река*

Пройдя поле, Ян вышел к широкой и бурной реке. Ее синие воды блестели под лучами яркого солнца, а высокие волны, догоняя друг друга, с шумом опускались на прибрежный песок.

«Какая могучая и красивая! — подумал юноша. — Но смогу ли я переплыть ее?»

Он задумчиво посмотрел вдаль и вдруг почувствовал, как нить в руках задрожала и натянулась. Проследив за ней, Ян увидел на другом берегу реки девушек. Одна из них держала в руках конец клубка и с удивлением смотрела на нить.

— Мария, мы возвращаемся домой! — вдруг донес до Яна ветер слова девушек. — Идем с нами!

— Я задержусь, — отозвалась Мария и задумчиво посмотрела на реку.

Неожиданно сердце мастера учащенно забилося, и, еще не понимая причины своего поступка, он прыгнул в воду.



Ян греб изо всех сил, но бурное течение относило его в сторону, и тонкая нить в руках натягивалась так сильно, что казалось, вот-вот разорвется.

Девушка тоже почувствовала натяжение нити, она подошла поближе к воде и увидела, как незнакомый юноша, поборов бурное течение реки, подплыл к берегу. Держась за нить, Ян и Мария подошли друг к другу. Взгляды их встретились, и энергия любви неожиданно коснулась сердца каждого.

— **Жизнь — это Любовь,** — вдруг уверенно произнес юноша, глядя в глаза девушки, — и в этом ее великий смысл. Когда любишь, нет страха внутри себя. Когда любишь — находишься в гармонии с природой и с самим собой.

— Жизнь есть Любовь! — вновь радостно повторил он.

Мария улыбнулась в ответ, они взяли за руки и вместе пошли по одному пути — ПУТИ ЛЮБВИ.

### «Кедр»

Маленький росток кедра выглянул из-под земли, потянулся и посмотрел по сторонам: вокруг росли пышные кусты орешника, над головой ярко светило солнце, и высоко по небу плыли голубые облака.

— Здравствуйте! — вежливо обратился росток к кустам и пошевелил зелеными листочками.

Орешники, даже не взглянув в его сторону, продолжили греть под лучами солнца свои широкие листья. Изредка они переговаривались друг с другом и вновь замолкали.

Молодой кедр немного подождал и сказал:

— В каком прекрасном месте мы растем, не правда ли? — И он выразительно посмотрел на ближайший куст.

— Я так не думаю, — нехотя буркнул тот, явно недовольный чужим вмешательством в свою спокойную жизнь. — Солнце в здешних местах появляется не часто, а дождь и ветер, напротив, так и норовят похозяйничать. Надоели уже!

— Дождь и ветер тоже нужны, — улыбаясь, сказал росток. — Один напоит всех и умоет, а второй развлечет и поиграет с нашими листочками, чтобы мы совсем не заскучали.

— Некоторым глупцам только бы поиграть, — проворчал куст Орешника и, повернувшись к соседям, громко сказал: — Кажется, новенький совсем несмышленный: одни глупости у него на уме.

— Да-да, Вы правы, — важно поддержали его остальные кусты и снова повернулись к солнышку.

— И все-таки дождь с ветром нам нужны, и играть с ними я буду! — решительно сказал росток и уверенно раскинул свои веточки в разные стороны.

— Играй, играй, что тебе еще делать? — проворчал Орешник и окончательно отвернулся от дерева.

Всю весну и лето росток набирался сил. Он подрос и окреп, познакомился с теплым дождем и быстрым ветром и полюбил беседовать и играть с ними. Шустрый ветер всегда норовил незаметно подкрасться к деревцу и растрепать его блестящие листья. Часто друзья устраивали захватывающие поединки на выносливость: ветер дул в полную силу, а Кедр, сопротивляясь, стойко выдерживал его сильные порывы. Если же молодое деревце уставало, ветер нежно обхватывал его своими крыльями и убаюкивал, напевая мелодичные песни.

Весело и интересно было им друг с другом, а когда в гости к Кедру приходил дождик, все трое устраивали просто фантастические игры. Дождик торопился полить все листочки дерева, а ветер так и норовил раскидать их в разные стороны. Кедр хохотал, шевелил веточками и, подыгрывая дождю, старался уловить все его капли.

Но веселые игры друзей почему-то не нравились окружающим кустам.

— Опять шум на весь лес устроили, глупые, — ворчали они. — Ведь можно же было просто полить землю, умыться и напоить нас. Так нет — снова балаган! И этот шустрый ветер — ну зачем он? Одни хлопоты и проблемы от него.

И кусты плотнее прижимали к себе веточки с листочками, боясь, чтобы ветер не испортил их красивой формы.

Наступила осень. Деревце стало еще выше, крепче и доросло до верхушек самых высоких кустов.

— Может быть, сейчас ты станешь серьезнее? — однажды спросил Орешник у Кедра и завел с ним скучный разговор о том, как ведут себя умные и всеми уважаемые деревья. — Важности тебе надо больше и значимости. Прекрати баловаться с ветром. Вы — не пара. Выбери себе более солидного друга.

— Не нужен мне солидный друг, — возразил Кедр, выслушав все наставления куста. — Никакая важность не заменит мне радости общения с настоящим товарищем.

— Глупый ты и глупости говоришь, — проворчал Орешник и, повернувшись к соседу, вздохнул: — Видно не исправить его. А жаль!

Но однажды в лесу стало тихо: птицы улетели в теплые края, а звери спрятались в уютные норки.

— Кажется, пришло время отдохнуть, — сказал куст и, обратившись к соседу, произнес: — Спокойного всем сна. И тебе, Кедр, тоже. Может быть, проснувшись, ты станешь серьезнее. А может, поумнеешь и...

Не договорив фразы, Орешник уснул.

— Пора спать, — пробормотал Кедр, глядя на своих соседей. — А так не хочется!..

Он пошевелил веточками, посмотрел в высокое небо и, улыбувшись солнышку, сладко зевнул.

— Пора спать, — снова повторил Кедр и уснул.

В лесу наступила полная тишина. Лишь ветер изредка прилетал на поляну и, качая деревья, напевал им колыбельные песни.

Подлетая к другу, он шевелил его тонкие веточки и ласково приговаривал:

— Вот соня! Вокруг такая красота, а он, знай себе, спит.

И, сбросив с дерева слой снега, ветер улетал на другую поляну.

Наконец, зима закончилась. Солнышко засветило ярче, согрело деревья и кусты, и они проснулись.

— Доброе утро! — открыв глаза, звонко произнес Кедр и посмотрел на своих соседей.

С удивлением он обнаружил, что стал выше их.

— Доброе утро, — проснувшись, отозвался куст Орешника, и проворчал: — Как тут сыро и холодно, бр-р-р! Все та же теснота и темнота вокруг.

— Вовсе нет, здесь много света и воздуха, — возразил ему Кедр, глядя по сторонам.

Он впервые увидел лес с такой высоты и очень удивился: как много простора здесь для любого дерева.

— Повзрослел, но не поумнел, — услышав слова Кедра, язвительно произнес куст. — А жаль. Нам развернуться негде, а он о просторе говорит. Глупый совсем!

— Чтобы его увидеть, надо вырасти, — сказал Кедр. — Здесь такая красота вокруг. А на соседней поляне места свободного много. Там свет падает даже на маленькие кусты. Вон как они блестят радостно.

— Это тебе кажется, что на соседней поляне много света, — важно проговорил Орешник. — Наверное, ты плохо видишь. Если у нас сумрачно, значит, и у них тоже. А расти мне ни к чему. Лучше я расширюсь: будет у меня больше места, а значит, и простора со светом. Ну да хватит болтать, надо торопиться, а то посмотри: соседи уже не спят, разрастаются во все стороны.

— Так вы друг друга затолкаете. А зачем? Ведь света и простора действительно много. — Вновь повторил Кедр и улыбнулся.

— Совсем глупый, — подытожил их разговор Орешник и, повернувшись к соседям, сказал: — Вырос, а жизни не научился.

— Да, да, — отозвались остальные кусты и принялись усиленно расширять свои границы.

И лишь один из них — молодой Орешник — робко спросил:

— Это, правда, что в лесу есть место, где много простора для всех?

— Правда, — подтвердил Кедр. — Я его вижу. Свободного места так много, что каждый сможет выбрать, где ему удобнее пустить корни. Если, конечно, решит перебраться туда.

— Я подумаю, — тихо произнес Орешник и замолчал.

— Ну вот, теперь у нас будет два глупых растения, — засмеялся старый куст. — И чему учит: бросить родное место, вырвать корни и все начать сначала. А где уверенность, что на новой поляне будет хорошо? Сам-то куда не уходишь.

— Наше «хорошо» зависит от нас, — сказал Кедр. — Вот мне и здесь хорошо. Света, воздуха и тепла хватает. А молодому Орешнику, конечно, тесно. А если он разрастись захочет — сможет это сделать?

— Я согласен перебраться, — вдруг прервал их разговор молодой куст. — Надо только помощников найти.

— А что их искать? Вон ветер вдали качает верхушки деревьев, — сказал Кедр и громко закричал: — Друг, лети к нам! Дело к тебе есть!

— Какое такое дело? — подлетая, произнес ветер и, пошевелив кусты, неожиданно растрепал их зеленые листочки.

— Опять начались игры, — недовольно буркнул старый Орешник и плотнее прижал свои листья к веточкам.

— Очень важное дело, — улыбнулся Кедр. — Надо помочь молодому Орешнику перебраться на соседнюю поляну.

— Это мы запросто, — зашумел ветер. — Вот только медведя найду — пусть поможет аккуратно выкопать корни.

И развернувшись, он полетел по лесу. Спустя некоторое время мишка уже откапывал куст, а ветер заботливо его поддерживал.

Достав Орешник из земли, он нежно подхватил его и перенес на новую полянку.

— Ну, показывай, где тебя посадить? — спросил Ветер у новосела.

— Вот здесь, — воскликнул молодой Орешник, увидев уютный солнечный уголок. — Как же здесь хорошо! Прав был Кедр, когда говорил это. Жаль, что ему никто не поверил.

— Всех не убедишь, — вздохнул Ветер. — Орешник, главное, что ты сумел помочь себе. Кстати, Кедру привет передавать?

— Конечно, передавай! — воскликнул Куст. — И всем остальным тоже. Скажи им, что здесь действительно много места и света.

Повернувшись, он принялся рассматривать свою новую полянку.

Прошло несколько лет. Кедр стал могучим и красивым деревом. Глядя на него снизу, можно было подумать, что своей кроной он касается облаков.

Дождь и ветер все также прилетали к нему в гости побеседовать и поиграть в веселые игры. Со временем у дерева появились новые друзья — лесные птицы и звери. С ними он делился вкусными плодами, давал отдых под своей уютной кроной и укрывал от дождя, сильного ветра или палящего солнца.

Старый Орешник все также недовольно ворчал о балагане, устроенном Кедром в лесу, но дерево его уже не слышало: слишком большая разница была в их росте. Лишь изредка ветер доносил до верхушки Кедра некоторые фразы куста, но это были все те же знакомые слова:

— Глупости все это, жизни вы не знаете, а где уверенность, что это так?

Мудрый Кедр сразу вспоминал свое детство, улыбался и думал: «Нельзя изменить другого, пока он сам этого не захочет. А чтобы узнать что-то новое, надо просто, вырасти».

Молодой Орешник разросся на новой поляне и стал красивым высоким кустом. Каждый день они с Кедром весело махали друг другу ветвями и радостно улыбались.

### «Человек»

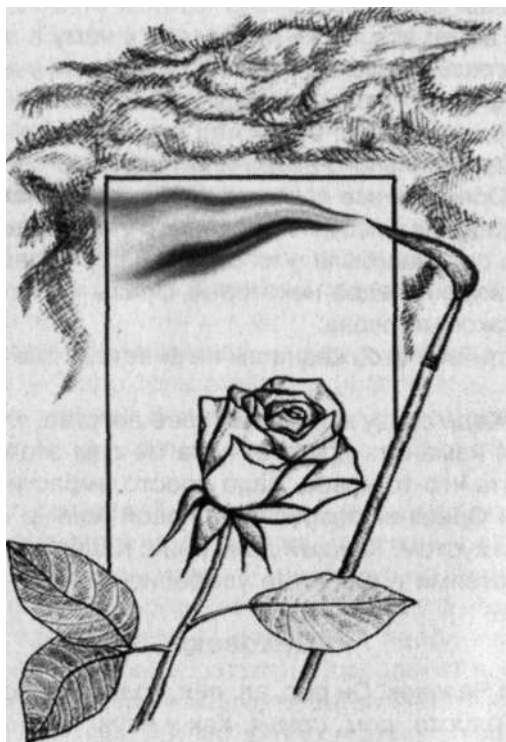
Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех.

Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа — дом — работа — дом — работа — дом... Как все.

Но однажды человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить!

И человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно.

Так на Земле появился еще один Творец.



## Глава 2

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СКАЗОК

### «Горошинка»

Сказка о слабости, любви и поддержке.

Рекомендуется использовать в работе с лицами юношеского возраста 16-20 лет, начавшими самостоятельную жизнь, и взрослыми, имеющими проблемы в общении, сопровождаемые тревогой и застенчивостью, а также с теми, кому необходимо изменить взгляд на жизнь.

Сказка способствует раскрытию личностного потенциала и самореализации, расширению взаимодействия с окружающим миром, помогает осознать ценность любви и взаимоотношений мужчины и женщины.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Нарисуйте самую яркую картину сказки. Что вас в ней наиболее привлекло?
2. Кто из героев вам понравился больше всего? Почему?
3. Почему горошинка стала твердой?
4. Как изменилась горошинка после встречи с Ручейком?
5. Почему Куст Смородины не сразу предложил горошинке свою помощь?
6. Что произошло с Зеленочкой после того, как она приняла его помощь?
7. Какой вывод сделала для себя горошинка?
8. Чему мы можем научиться у этой сказки?

*Технологии использования сказки:*

- анализ;
- рассказывание;
- рисование;
- проигрывание значимых ситуаций или всей сказки (в ролях, в песочнице, с помощью кукол).

## «Пряник»

Сказка о жизненном предназначении человека.

Рекомендуется использовать при работе с подростками 14-18 лет и взрослыми, испытывающими трудности в самоопределении и принятии себя.

Сказка способствует осмыслению прожитого пути и позволяет задуматься о будущем.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. О чем эта сказка?
2. Что можно было сделать с Пряником?
3. Для чего предназначен Пряник?
4. Почему его нельзя было съесть?
5. Когда о человеке говорят, что он «черствый»? Что это значит?
6. Что необходимо изменить в себе, чтобы не быть выброшенным, как Пряник?
7. Какой позитивный опыт может содержаться в этой ситуации?

*Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать как притчу-наравоучение, а также провести ее анализ и переписывание с дополнением, ведущим к оптимистичному завершению данной ситуации.

## «Ласточка»

Эта сказка для тех, кто испытывает трудности в самоопределении, сопровождающиеся депрессией и тревогой. Рекомендуется использовать в процессе индивидуального и группового консультирования подростков 14-18 лет и взрослых.

Сказка способствует раскрытию личностного потенциала и самореализации, осмыслению прожитого и моделированию будущего, помогает изменить взгляд на жизнь, найти свой путь и место в ней.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Почему Ласточка часто гостила у друзей?
2. Почему она не могла нигде прижиться, что ей мешало?



3. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывала героиня сказки?
4. Что помогло Ласточке изменить взгляд на свою жизнь?
5. Как это произошло?
6. Нарисуйте самую яркую картину сказки.
7. Чему мы можем научиться у этой сказки?

#### *Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать как метафору и притчу-научение, а также провести ее анализ, рисование и драматизацию.

#### «Птенец»

Сказка для родителей и детей, имеющих сложности во взаимоотношениях. Рекомендуется использовать в процессе семейного и индивидуального консультирования.

Сказка помогает дать оценку своей роли в семье и жизни, осмыслить ее и выйти на новый уровень взаимоотношений, при которых, выражаясь языком транзактного анализа Э. Берна, общение обеих сторон переходит из состояния «Родитель — Ребенок» в состояние «Взрослый — Взрослый». Также сказка помогает найти путь раскрытия личностного потенциала и способствует самореализации.

#### *Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. О чем эта сказка?
2. Как вы думаете, в каких обстоятельствах может возникнуть подобная ситуация?
3. Кто из героев вам наиболее близок? Почему?
4. Знакома ли вам подобная ситуация и те чувства, которые испытывали герои?
5. Есть ли смысл в том, что птенец разбил скорлупу и вышел в незнакомый мир?
6. Что произошло, если бы птенец остался в скорлупе?
7. Чему мы можем научиться у этой сказки?
8. Нарисуйте самую яркую для вас картинку сказки.

#### *Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве метафоры, а также провести ее анализ, рассказывание, рисование и проигрывание в ролях или с помощью кукол.

### «Золотая рыбка»

Эта сказка для детей, имеющих проблемы с поведением: недостаточная внимательность, чрезмерная подвижность, агрессивность. Рекомендуется использовать при работе с детьми 5-12 лет в процессе индивидуального или группового консультирования.

Сказка иллюстрирует работу психолога с детским коллективом: помогает решить проблемы во взаимоотношениях с другими, понять ценность и важность партнеров по общению.

#### *Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. О чем эта сказка?
2. Нарисуйте главного героя сказки.
3. Какой характер был у Волнистого Хвостика в начале сказки?
4. Знакома ли вам такая ситуация, в которую попали Волнистый Хвостик и его друзья?
5. Почему друзья решили обратиться за помощью к Зеркальному Карпу?
6. Что сделал Зеркальный Карп для разрешения конфликтной ситуации?
7. Что понял Волнистый Хвостик после путешествия с Карпом? Как он изменился?
8. Чему научила нас эта сказка?

#### *Технологии использования сказки:*

- анализ;
- рассказывание;
- сочинение (дополнение) сказки, которое можно сделать, ответив на вопросы: какие еще предметы видели рыбки на дне моря и чем они были удивлены;
- рисование;
- драматизация: разыгрывание в ролях эпизодов сказки;
- использование кукол.

### «Тучка»

Эта сказка для тех, кто имеет проблемы в общении с окружающими, чувствует себя одиноким и, как следствие, становится агрессивным, замкнутым. Рекомендуется использовать как в процессе индивидуального, так и семейного или группового консультирования детей среднего и старшего школьного возраста и взрослых.

Сказка показывает, что человек, не допускающий к себе других, практически исключает себя из человеческого общества, и помогает осознать важность проявления чувств открытости и естественности, показывает значимость тех норм человеческого общения, которыми он раньше пренебрегал. Сказка способствует социализации, помогая осознать ценность членов коллектива, семьи, важность взаимоотношений с ними.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Нарисуйте Тучку такой, как вы ее увидели.
2. Почему Тучка, когда выросла, стала неприступной и сдержанной?
3. Что произошло на земле, когда Тучка закрыла Солнышко?
4. Кто и каким образом изменил настроение жителей земли?
5. Что произошло после того, как Тучка проявила свои эмоции и заплакала?
6. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывала главная героиня?
7. Чему мы можем научиться у этой сказки?

*Технологии использования сказки:*

- анализ;
- рассказывание;
- рисование;
- проигрывание всей сказки или ее значимых ситуаций: в ролях или с помощью кукол.

### «Цепь»

Сказка для лиц юношеского возраста и взрослых, имеющих сложности во взаимоотношениях, выражающиеся в зависимости, ложном понимании чувства долга и дружбы, а также для тех, кто, испытывая трудности в самоопределении, применяет свой талант не по назначению и хочет изменить пассивную жизненную позицию.

Рекомендуется использовать в процессе семейного, группового и индивидуального консультирования юношей и девушек 15-20 лет и взрослых.

Сказка способствует психологической подготовке к напряженным эмоциональным состояниям и символическому отреагированию физиологических и эмоциональных стрессов, помогает

наладить взаимоотношения с окружающими и найти конструктивный выход из конфликтных ситуаций. Также сказка помогает раскрыть личностный потенциал, способствует принятию в символической форме своей физической активности и самореализации.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Как вы думаете, о чем эта сказка?
2. Какая часть сказки показалась вам наиболее яркой? Что вас в ней привлекло?
3. Нарисуйте наиболее запомнившуюся вам картину сказки.
4. Как вы думаете, почему возникла конфликтная ситуация между уткой и цепью?
5. Можно ли было назвать их отношения настоящей дружбой?
6. Встречали ли вы людей, похожих на какого-либо из героев сказки?
7. При каких обстоятельствах может возникнуть подобная ситуация в реальной жизни?
8. Как вы думаете, почему у утки было собственное имя, а у цепи — нет?
9. Что чувствовала Кряка, когда обнаружила, что цепь натерла ей шею?
10. Что сделала Кряка, чтобы снова летать легко и свободно? Какие черты характера она при этом проявила?
11. Какие изменения в поведении цепи привели к тому, что она почувствовала себя сильной и крепкой?
12. Как вы думаете, почему отношения Кряки и Цепи привели к их расставанию, а Цепи и машины — к сотрудничеству?
13. Изменились ли отношения подруг после расставания? Какими они стали?
14. Что означает выражение «настоящая дружба»? Какие отношения характерны для настоящих друзей?
15. Можно ли оставаться хорошими друзьями, находясь далеко друг от друга?
16. Чему мы можем научиться у этой сказки?

*Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве метафоры, а также провести ее анализ, рассказывание, рисование и проигрывание в ролях или с помощью кукол. Сделав перерыв перед второй частью сказки, можно предложить подростку или взрослому

самому сочинить продолжение сказки, в котором будут описаны дальнейшие взаимоотношения героинь и способ решения конфликтной ситуации. Таким образом, сказка станет проективной и не только точно покажет проблемы клиента, но и поможет ему самому найти верное решение проблемы. Вопросы к сказке можно использовать для анализа не только дружеских взаимоотношений, но и семейных, рассуждая на тему: что же такое настоящая любовь?

### «Котенок»

Сказка для тех, кто имеет проблемы в общении с окружающими, чувствует себя одиноким и незащищенным и, как следствие, становится агрессивным. Рекомендуется использовать в процессе индивидуального и группового консультирования детей и подростков в возрасте 7-17 лет.

Сказка иллюстрирует задачи работы психолога: интегрировать в коллектив обособившегося члена, помочь изменить отношение к нему и закрепить новый, конструктивный стиль взаимоотношений, основанный на взаимном принятии и сотрудничестве.

#### *Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Нарисуйте котенка таким, каким вы его увидели.
2. Какая часть сказки показалась вам наиболее яркой? Что вас в ней привлекло?
3. Как вы думаете, почему дети называли котенка Злым?
4. Был ли он Злым на самом деле?
5. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывал котенок?
6. Как девочка смогла подружиться с котенком? Почему ей это удалось?
7. Сразу ли поверили дети в изменение характера котенка? Почему?
8. Чему мы можем научиться у этой сказки?

#### *Технологии использования сказки:*

- анализ;
- рассказывание;
- рисование;
- проигрывание в ролях и с помощью кукол.

### «Коллочка»

Эта сказка для работы с теми, кто испытывает чувство ост-рого одиночества и, как следствие, становится агрессивным и замкнутым. Трудности героини сказки: непринятие своего окружения, фантазирование, защищающее ее от реальности. Рекомендуется использовать в процессе индивидуального и группового консультирования как детей и подростков школьного возраста, так и взрослых.

Сказка способствует социализации и иллюстрирует работу психолога с членами коллектива: помочь ощутить себя единым целым и пережить радость взаимного принятия. Кроме того, сказка способствует принятию реальности, способствует рас-крытию личностного потенциала и самореализации.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

- 1.0 чем эта сказка?
2. Почему Коллочка казалась себе одинокой?
3. Кто помог Коллочке изменить взгляд на жизнь? Каким об-разом?
4. Что она сделала, чтобы расцвести?
5. Есть ли среди ваших знакомых кто-нибудь, похожий на Коллочку?
6. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые ис-пытывала Коллочка?
7. Как можно помочь человеку, похожему на сказочную Ко-лочку?
8. Чему мы можем научиться у этой сказки?
9. Нарисуйте наиболее запомнившуюся вам картину сказки.

*Технологии использования сказки:*

- анализ;
- рассказывание;
- рисование;
- проигрывание сказки в ролях, в песочнице, с помощью кукол.

### «Коряга»

Эта сказка для тех, кто испытывает внутренний конфликт и трудности в самоопределении и принятии себя. Рекомендуется

использовать в процессе консультирования подростков 14-18 лет и взрослых.

Сказка подсказывает возможность обретения собственной индивидуальности вопреки расхожему мнению и ожиданиям окружающих, способствует решимости выйти на новый уровень жизненного пути для достижения самореализации.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Нарисуйте самую яркую картину сказки. Что вас привлекло в ней больше всего?
2. Нарисуйте или вылепите из пластилина главную героиню сказки.
3. Какие события привели к запомнившейся вам ситуации?
4. Почему Коряга не захотела быть мебелью?
5. Знакома ли вам подобная ситуация и те чувства, которые испытывала главная героиня, находясь на дровяном складе?
6. Что необходимо сделать, чтобы что-то изменить в жизни?
7. Чему мы можем научиться у этой сказки?

*Технологии использования сказки:*

- анализ;
- рассказывание;
- рисование, лепка;
- проигрывание значимых ситуаций или всей сказки (в ролях, с помощью кукол).

### «Желуди»

Эта сказка о разных жизненных путях и стилях отношения к жизни. Рекомендуется использовать для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста, а также взрослыми.

Сказка помогает раскрыть личностный потенциал и способствует самореализации. Также она иллюстрирует задачи работы психолога и членов педагогического коллектива: разглядеть способности каждого, помочь выйти на новый уровень жизненного пути для достижения самореализации.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Нарисуйте самую яркую картину сказки. Что вас в ней наиболее привлекло?
2. Как желуди оказались на полянке?

3. Почему Золотой Носик захотел учиться, а Желтый Бочок отказался?

4. Знакомы ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывали главные герои?

5. Кто из героев сказки вам понравился больше всего? Почему?

6. Кто помог Золотому Носику учиться?

7. Что пережил Золотой Носик, прежде чем стал зеленым росточком?

8. Почему Желтый Бочок оказался в животе у голодного кабана?

9. Чему мы можем научиться у этой сказки?

#### *Технология использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве притчи-нравоучения, а также провести ее анализ, рассказывание, рисование, проигрывание значимых ситуаций в ролях, в песочнице, с помощью кукол и переписывание, ответив на вопрос: как могла бы измениться судьба Желтого Бочка, если бы он захотел учиться?

В конце обсуждения сказки важно подчеркнуть, что у каждого в жизни есть выбор, и каждый сам принимает решение, как ему поступать в том или ином случае.

#### «Ручейки»

Сказка для тех, кто занял пассивную жизненную позицию и испытывает трудности в самоопределении. Рекомендуется использовать в процессе консультирования детей и подростков школьного возраста, а также взрослых.

Сказка способствует принятию в символической форме своей конструктивной физической активности, помогает победить страх, выйти на новый уровень жизненного пути для достижения самореализации и обучает методам самопомощи.

#### *Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Нарисуйте самую яркую картинку сказки. Что вас в ней наиболее привлекло?

2. О чем эта сказка?

3. Кто из героев вам понравился больше всего? Почему?

4. Какой девиз был у Хрусталика?



5. Что руководило Хрусталиком, когда он побежал в пшеничное поле и к жилым домам?
6. Что мешало Холодку двинуться в путь?
7. Почему Холодок все-таки решился отправиться в дорогу?
8. Какие препятствия встретились Холодку на пути и как он с ними справился?
9. Как изменился Холодок, пройдя трудный путь?
10. Какие уроки мы можем вынести из этой сказки?

### *Технология использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве метафоры, а также провести ее анализ, рассказывание, рисование и проигрывание значимых ситуаций в ролях, в песочнице, с помощью кукол.

### «Ежики»

Сказка для детей и взрослых, имеющих проблемы в общении, выражающиеся в неумении слушать и понимать собеседника и сопровождаемые чрезмерным упрямством и агрессией, а также для тех, кто испытывает трудности в самоопределении и чувствует потребность в пробуждении творческих способностей.

Рекомендуется использовать в процессе индивидуального, группового и семейного консультирования детей и подростков школьного возраста 10-18 лет и взрослых.

Сказка иллюстрирует работу психолога с членами коллектива: помощь в налаживании отношений с другими, осознании ценности партнеров по общению и важности взаимоотношений с ними. Также сказка помогает раскрытию личностного потенциала, способствует развитию творческих способностей и помогает духовному росту человека.

### *Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. О чем эта сказка?
2. Нарисуйте главных героев сказки.
3. Кто из них вам понравился больше всего? Почему?
4. Как вы думаете, почему в начале сказки споры у ежей часто заканчивались дракой?
5. Есть ли среди ваших знакомых кто-нибудь, похожий на Чарли или Колючку?

6. Какое событие привело к тому, что ежики захотели научиться общаться?

7. Как вы думаете, почему заболела Кнопочка?

8. Почему мудрый Филин предложил ежикам сначала заняться спортом, а потом найти общее дело?

9. После каких событий и как изменилась Кнопочка?

10. Какими стали отношения между Чарли и Колочкой после обучения?

11. Чему мы можем научиться у этой сказки?

*Технологии использования сказки:*

— анализ;

— рассказывание;

— рисование;

— проигрывание всей сказки или значимых ситуаций (в ролях, с помощью кукол).

Сделав перерыв перед частью «Дело», можно предложить подростку или взрослому (при индивидуальном) и группе (при групповом консультировании) самим предположить, какое общее дело выбрали для себя ежики. Таким образом, сказка станет проективной и поможет определить потенциальные возможности клиентов.

Вопросы к сказке можно использовать и для анализа ситуации в семье, рассуждая на тему: влияние взаимоотношений родителей на здоровье и поведение детей.

### «Сокровище»

Сказка для детей и взрослых, имеющих сложности в отношениях с другими, для тех, кто не только не реализовал собственные возможности, но и не знает их, а также о духовном развитии человека. Рекомендуется использовать в процессе как индивидуального, так и группового консультирования детей, подростков 13-18 лет и взрослых.

Сказка способствует социализации и иллюстрирует работу психолога с членами коллектива: помощь в осознании ценности своего окружения и важности взаимоотношений с ним, налаживании отношений с другими и закреплении нового, конструктивного стиля общения, основанного на взаимном принятии и сотрудничестве. Кроме того, сказка способствует раскрытию личностного потенциала и духовному развитию человека.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Как вы думаете, о чем эта сказка?
2. Какие чувства заставили жителей поселений отгородиться друг от друга?
3. Кто помог им взглянуть на свои отношения по-другому? Каким образом?
4. Что сделали жители, чтобы найти свои сокровища?
5. После каких событий жители решили построить мост между городами?
6. Что символизируют собой сокровища, замурованные в стену?
7. Как вы думаете, что сделают жители с найденными сокровищами?
8. Какое «сокровище» есть у каждого из вас?
9. Нарисуйте ту часть сказки, которая вам запомнилась больше всего.

*Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве притчи-нравоучения, а также провести ее анализ, рассказывание, рисование, драматизацию и проигрывание в песочнице.

**«Волшебный ключ»**

Эта сказка для тех, кому необходимо принять себя, прислушаться к своему сердцу и обрести тем самым любовь и счастье. Рекомендуется как для индивидуального консультирования мужчин и женщин, имеющих внутриличностные проблемы, так и для семейного консультирования.

Сказка способствует расширению сознания и самоопределению, помогает человеку осознать ценность партнера и важность взаимоотношений с ним.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Как вы думаете, о чем эта сказка?
2. Нарисуйте самую запомнившуюся вам картину сказки. Что в ней примечательно?
3. Какие события привели к тому, что ключ остался на полке в закрытом магазине?
4. Знакома ли вам такая ситуация, в которой находился ключ?
5. Какие события произошли прежде, чем юноша встретился с девушкой?

6. Можем ли мы обрести ключ от своего сердца? Что нам мешает или помогает в этом?

7. Можем ли мы принять себя и других такими, какие есть?

8. Что для этого надо?

9. Нарисуйте планету Счастье и страну Любовь. Какие страны еще есть на этой планете?

*Технологии использования сказки:*

— анализ;

— рассказывание;

— переписывание и сочинение, которое можно придумать, ответив на вопрос: как еще можно было бы использовать ключ и как развивались бы тогда события сказки;

— рисование наиболее запомнившегося сюжета или своей ассоциации к сказке;

— проигрывание сказки (в ролях, в песочнице, с помощью кукол).

### «Фонарики»

Сказка для тех, кому необходимо изменить взгляд на жизнь, кто не только не реализовывает свои возможности, но и не знает их, кто задумывается над вопросами личностного развития и ищет на них ответы. Рекомендуется использовать в работе с детьми и подростками школьного возраста 10-18 лет, взрослыми, а также в процессе группового и семейного консультирования.

Сказка помогает дать оценку своему жизненному пути, способствует личностному развитию, изменению мировоззрения и духовному росту человека.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

— к частям 1, 2:

1. Нарисуйте наиболее запомнившуюся вам картину сказки.

2. Что означает выражение «жить в темноте»? Как это показано в сказке?

3. Что означает, когда про человека говорят, что он «темный»?

4. Какое событие помогло фонарикам выйти из своей квартиры на улицу?

5. Была ли в вашей жизни или жизни ваших знакомых ситуация, которая помогла по-новому взглянуть на себя и свою жизнь?

— к части 3:

1. Почему после первого ремонта, став красивыми и яркими, фонарики не стали «светлыми»?
2. Всегда ли мы можем сказать о внешне красивом и ярко одетом человеке, что он — «светлая» личность?
3. Что сделали фонарики для того, чтобы их лампочки стали светить?

— к части 4:

1. Кто помог фонарикам починить все неисправности?
2. Где мы в своей жизни можем встретить мастера Огонька?
3. Как вы думаете, «внутренний свет» есть у каждого человека?
4. Какие «контакты» должны работать у человека, чтобы был виден свет его души?

### *Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве метафоры, а также провести ее анализ, рассказывание, рисование и проигрывание в ролях или с помощью кукол. Сделав перерыв перед третьей частью сказки, а потом — перед четвертой, можно предложить подростку или взрослому самому продолжить ее, ответив на вопросы: как развивались события дальше и как помогли фонарикам работники мастерской?

Таким образом, сказка станет проективной и позволит клиенту не только обозначить свою проблему, но и, прибегнув к методу самопомощи, символически отреагировать физиологические и эмоциональные стрессы, восстановить свое психологическое состояние.

В начале следующего занятия, выслушав вариант сказки, написанный консультируемым, предложить ему (при индивидуальной) или группе (при групповой работе) прослушать продолжение, написанное автором, и обсудить его при помощи предложенных вопросов.

### «Путь»

Сказка для тех, кто задумывается над вопросами смысла жизни и ищет на них ответы. Рекомендуется использовать в работе с детьми старшего школьного и юношеского возраста, а также взрослыми.

Сказка помогает дать оценку своему жизненному пути, способствует взаимодействию с окружающим миром, изменению мировоззрения и духовному росту человека.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. О чем эта сказка?
2. Какая часть сказки показалась вам наиболее яркой? Что вас в ней привлекло?
3. Какие чувства заставили Мастера отправиться в путь?
4. Через какие испытания прошел он на своем пути?
5. Какие выводы о жизни делал Мастер, пройдя лес, поле и переплыв реку?
6. Согласны ли вы с этими выводами?
7. Как, по-вашему, что такое жизнь и в чем ее смысл?
8. Почему юноша не прекратил свой путь, дойдя до леса или находясь в поле?
9. Насколько важно уметь слушать свое сердце?
10. Нарисуйте ту часть сказки, которая вам запомнилась больше всего.
11. Чему можно научиться у этой сказки?

*Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве метафоры, а также провести ее анализ, рисование, проигрывание в песочнице и сочинение-дополнение сказки. Делая перерыв перед каждой частью сказки, можно предложить подростку или взрослому самому сочинить продолжение, где описать путешествие героя по лесу, в поле, у реки. Таким образом, сказка станет проективной и не только точно покажет проблемы клиента, но и поможет ему самому найти верные их решения. В конце обсуждения важно подчеркнуть, что каждый человек имеет свое представление о жизни и ее смысле, каждый ищет и находит ответ самостоятельно.

**«Кедр»**

Эта сказка о различных стилях отношения к жизни. Рекомендуется использовать при консультации лиц юношеского возраста 14-18 лет и взрослых.

Сказка способствует раскрытию личностного потенциала и самореализации, помогает изменить взгляд на жизнь и найти свой путь и место в ней, способствует осмыслению прожитого и моделированию будущего.

*Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. Нарисуйте самую яркую картинку сказки. Что вас в ней наиболее привлекло?

2. Знакома ли вам ситуация, в которой оказались герои сказки, и те чувства, которые они испытывали?

3. Кто из героев вам наиболее близок? Почему?

4. Был ли Кедр на самом деле «глупым», как утверждали его соседи? Почему?

5. Как вы думаете, что мешало старому кусту понять Кедр и поверить ему? Какие чувства он при этом испытывал?

6. Как вы считаете, насколько необходимо в жизни умение, играючи, принимать разные ее проявления в виде дождя и ветра?

7. Какие обстоятельства способствовали и какие черты характера помогли молодому кусту Орешника переселиться на новую, просторную и светлую поляну? Как это произошло?

8. Всегда ли помощь приходит к тем, кто о ней просит и готов принять?

9. Можем ли мы что-то изменить в своей жизни? Что нам мешает или помогает в этом?

10. Каким стал Кедр, когда вырос?

11. Чему мы можем научиться у этой сказки?

### *Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве притчи-наравоучения, а также провести ее анализ, рассказывание, проигрывание значимых ситуаций в ролях, песочнице, с помощью кукол.

В конце обсуждения сказки важно подчеркнуть, что у каждого в жизни есть выбор и каждый сам принимает решение, как ему поступить в том или ином случае.

### «Человек»

Сказка для тех, кто хочет изменить пассивную жизненную позицию и чувствует потребность в пробуждении творческих способностей. Рекомендуется использовать для работы с подростками 13-18 лет и взрослыми.

Сказка способствует раскрытию внутреннего мира, развитию творческих способностей и помогает духовному развитию человека.

### *Возможные вопросы при анализе сказки:*

1. О чем эта сказка?

2. Как жил человек очень долгое время?

3. Какие события изменили его?

4. Нарисуйте или опишите чувства, которые изобразил человек на листе бумаги.

*Технологии использования сказки*

Сказку можно использовать в качестве притчи-наравоучения, а также провести ее анализ, рисование и сочинение-дополнение, изобразив чувства человека на бумаге.



### Глава 3

## РАБОТА С ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫМИ СКАЗКАМИ В ГРУППАХ

Люди объединяются в группы для того, чтобы исследовать свои отношения с другими и лучше понять себя. И хотя в группе отдельная личность получает от психолога меньше внимания в свой адрес, чем при индивидуальном занятии, данная форма работы включает в себе и новые возможности.

В сказкотерапевтическом тренинге группа уже к началу работы ориентирована на сказку и работу со сказочными сюжетами.

Групповой анализ сказки оказывается более разносторонним и выявляет те оттенки ее смысла, которые при индивидуальном осмыслении могли бы ускользнуть от отдельной личности.

Группа дает возможность каждому ее члену идентифицировать себя со сказочным героем, прочувствовать эмоционально значимые ситуации и использовать полученные знания при оценке собственных эмоций и поступков.

В процессе взаимодействий, происходящих в группе, ее члены осознают ценность других людей и потребность в них. Следуя развитию сказочного сюжета, каждый член группы чувствует себя принимающим других и принимаемым другими, доверяющим им и внушающим доверие, заботящимся и окруженным заботой, оказывающим помощь и получающим ее. А реакции, которые возникают и прорабатываются в контексте групповых взаимодействий при разыгрывании и последующем анализе сказки, могут помочь в разрешении межличностных конфликтов ее участников вне группы.

И наконец, группа способствует личностному росту ее членов. В ней каждый неизбежно становится в положение, вынуждающее его исследовать самого себя, влекущее к интроспекции. А осознание участниками тренинга особенностей своего поведения приводит их к изменению своей личности, в результате чего повышается самооценка членов группы.

Для работы методом сказкотерапии лучше использовать ту сказку, сюжет которой поможет членам группы осознать выявленную у них проблему и покажет возможные пути ее решения.

Если же проблемы членов группы неизвестны психологу, желательно начинать с тех сказок, которые содержат в себе несколько проблем либо работают как проективные.

Ниже приводится примерный план сказкотерапевтического тренинга.

## Сказкотерапевтический тренинг личностного роста «Путь»

### *Первое занятие*

#### ***Приветствие***

Ведущий тренинга приветствует всех участников тренинга и представляется им. Если члены группы не знают друг друга, проводится процедура знакомства.

Каждый член группы пишет свое имя на небольшом листе бумаги и прикрепляет его с помощью булавки на груди. Затем, встав в круг, участники тренинга по очереди произносят свои имена, сопровождая их характерным для себя жестом, определенным движением. Все остальные повторяют услышанное имя и жест каждого представившегося члена группы.

#### ***Разминка***

Для создания в группе дружелюбного, эмоционально тепло-го настроения ведущий предлагает участникам сыграть в игру «Передача предмета». Какой-либо предмет (игрушка, сувенир, сказочный символ, соответствующие теме сказки, с которой группа познакомится на этом занятии) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, пожеланий.

Например: «...(имя), я желаю тебе гармонии (уверенности в себе, радости и т. п.)». Игра продолжается до тех пор, пока предмет не обойдет по кругу всех участников тренинга и не вернется к ведущему.

#### ***Составление правил группы***

Под руководством ведущего члены группы знакомятся с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как и правила любого психотерапевтического тренинга, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и т. п.

Желательно, чтобы все правила были записаны в сказочной форме.

### **Знакомство со сказкой**

Читается та часть сказки «Путь», где описывается путешествие героя по лесу и полю. Возможно чтение с остановками на ключевых местах сюжета, во время которых психолог спрашивает:

— Как вы думаете, пошел Ян в заросли орешника? Кого он там увидел? Как он поступил, увидев медвежонка на дереве? Что интересного увидел Ян в поле? Захотел ли он там остаться?

Вопросы могут быть любыми, касающимися сюжета сказки, а не ее анализа.

Для того чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, эту часть сказки можно закончить вопросами: «Что же произошло с Яном дальше? Нашел ли он ответ на вопрос о смысле жизни? Какой он?»

Иначе говоря, участникам тренинга дается задание пофантазировать и придумать возможное продолжение сказки.

### **Упражнение «Доверительная прогулка»**

Ведущий объясняет участникам группы, что их состояние при выполнении этого упражнения будет похоже на состояние Яна, когда он шел по лесу за клубком синих ниток (описание упражнения — в разделе «Игры»).

### **Упражнение «Ресурсное состояние»**

Ведущий напоминает группе, что, находясь в поле, Ян чувствовал себя спокойно, радостно и счастливо, и предлагает каждому вспомнить то место, где он испытывал такие же чувства. Ведущий проводит с участниками тренинга упражнение на активную визуализацию (описание упражнения — в разделе «Игры»).

### **Подведение итогов**

Участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали.

После окончания обсуждения ведущий выполняет любой «сказочный ритуал», приемлемый для возраста участников данной группы. Это может быть взмах «волшебной палочкой», или произнесенные всей группой слова: «До свидания, сказка» или что-либо другое.

## *Второе занятие*

### *Разминка*

Так как группа заинтересована в дальнейшем прослушивании сказки, можно напомнить ей о том, что Ян, решив найти смысл жизни, чуть было не повернул назад из-за страха перед неизвестностью, и спросить у членов группы: «А есть ли у вас какие-либо качества, которые мешают двигаться вперед? Если "да", то вам сейчас представится прекрасная возможность поменять их на другие».

Ведущий предлагает участникам тренинга сыграть в игру «Волшебная лавка». Цель игры в контексте данного тренинга — осознание собственных проблем и собственных особенностей (описание игры — в разделе «Игры»).

### *Знакомство с вариантами продолжения сказки*

После окончания игры группа возвращается к тексту сказки «Путь». Участники тренинга рассказывают свои варианты ее продолжения, все они принимаются. Затем психолог читает тот вариант, который излагается в сказке, не утверждая, что он единственно возможный.

### *Анализ сказки*

Психолог задает возможные вопросы для обсуждения сказки (см. раздел «Методические рекомендации к использованию сказок»).

Желательно, чтобы каждый член группы мог высказать свое мнение, и все мнения заинтересованно выслушивались и развивались.

### *Игра «Звездочки»*

Эту игру можно связать с сюжетом сказки, дав ей следующее краткое резюме: «Иногда трудно понять, каков ты сам, что ищешь в жизни и как найти человека, который должен быть с тобой. Именно такой путь поиска себя и своей любви прошел наш герой Ян» (описание игры — в разделе «Игры»).

### *Подведение итогов и завершение занятия*

Аналогичны завершению первого занятия.

## *Третье занятие*

### ***Разминка***

Для создания в группе дружелюбного настроения и атмосферы сплоченности ведущий предлагает участникам сыграть в игру «Печатная машинка» (описание игры — в разделе «Игры»).

### ***Распределение ролей и определение правил постановки спектакля***

Выбираются актеры на роли со словами Яна, Марии, их друзей и подруг. Объявляется, что участниками спектакля могут быть все члены группы, и распределяются роли: клубка, медведей, леса, реки, поля, орешника, травы, цветов, бабочек, солнышка. Текст сказки выдается актерам, которые будут играть роли со словами. Остальным актерам говорится, что они тоже могут высказаться от имени своих персонажей тогда, когда режиссер предоставит им слово.

### ***Постановка спектакля по сказке***

Разыгрывается спектакль по описанным выше правилам. Для того, чтобы смысл сказки стал ясен для всей группы, ведущий должен давать слово и второстепенным персонажам для кратких монологов.

### ***Обсуждение спектакля***

Каждый участник может высказать свое мнение о том, что считает основной темой данной постановки. Это могут быть такие трактовки, как поиск смысла жизни, осознание своих чувств и желаний, умение слушать свое сердце, открытость, доверие, любовь и др.

### ***Анализ спектакля***

Ведущий дает слово каждому члену группы для обсуждения следующих вопросов:

- Понравилось ли вам играть свою роль?
- Были ли какие-нибудь сложности в игре? В чем они выражались?
- Чувствовали ли вы поддержку группы?
- Было ли между вами взаимопонимание?
- Что нового вы узнали о себе, играя эту роль?

В обсуждение спектакля может быть включен анализ реальных жизненных ситуаций. Это говорит о понимании того процесса, участниками которого стали члены группы.

### ***Игра «Клубочек»***

После обсуждения спектакля психолог дает группе клубок синих ниток, и участники, сидя в кругу, передают его друг другу со словами: — ... (имя участника), спасибо, что ты есть.

Каждый оставляет у себя часть клубка, который разматывается по мере движения от участника к участнику.

Получившийся узор трактуется как путь, который прошли вместе с героем сказки все участники группы, и связи, которые возникли за это время.

### ***Прощание со сказкой***

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

Ведущий обращает внимание членов группы на то, что они несколько изменились, потому что пребывание в сказке обязательно меняет человека — иногда сразу, иногда постепенно.

## Сочинение сказок в группе

Работа со сказкой интересна и увлекательна. Она помогает лучше понять себя и найти выход из тех проблемных ситуаций, в которых, на первый взгляд, мы кажемся себе бессильными.

Работать можно не только со сказками, написанными другими, но и с самостоятельно созданными историями. Ведь ответы на все наши вопросы находятся внутри нас, и, может быть, вы, уважаемый читатель, написав *свою* сказку, найдете то единственно верное решение своей проблемы, которое необходимо именно вам. Кроме того, сам процесс написания сказки несет в себе большой психотерапевтический потенциал. А может быть, приняв участие в занятиях, предложенных ниже, вы вдохновитесь этим опытом и тоже станете писать сказки своей души?

## Сказкотерапевтический тренинг «Сказка моей души»

Тренинг предназначен для работы с учениками старшей школы и взрослыми.

## Первое занятие

### **Приветствие**

Ведущий тренинга приветствует всех участников. Если члены группы не знают друг друга, проводится процедура знакомства. Каждый участник пишет свое имя на небольшом листе бумаги и прикрепляет его с помощью булавки на груди. Затем участники по очереди произносят свои имена и представляют себя, продолжив предложение: «Мне нравится...» или «Я люблю...».

Например: «Меня зовут Марина. Я люблю читать книги, ходить на дискотеки и знакомиться с интересными людьми».

### **Составление правил группы**

Аналогично составлению правил группы, представленному в тренинге к сказке «Путь».

### **Групповое придумывание сказки**

С целью создания в группе атмосферы сотрудничества ведущий предлагает участникам тренинга совместно сочинить сказку. Для этого один из членов группы говорит первую фразу (например: «В некотором царстве, в некотором государстве...»), следующий участник присоединяет к сказанной фразе одну или две своих (текст предыдущего участника не повторяется) и т. д. Желательно, чтобы каждый участник тренинга выступил в качестве сказочника не более трех раз, т. е. было пройдено не больше трех кругов.

### **Сочинение сказки по известному сюжету**

Ведущий зачитывает отрывок из любого произведения известного автора, где показана ситуация внутреннего или внешнего конфликта главных героев. Для примера возьмем текст из произведения А. П. Чехова «Попрыгунья» [19].

*На второй день Троицы после обеда Дымов купил закусок и конфет и поехал к жене на дачу. Он не виделся с нею уже две недели и сильно соскучился. Сидя в вагоне и потом, отыскивая в большой роще свою дачу, он все время чувствовал голод и утомление, мечтал о том, как он на свободе поужинает вместе с женой и потом завалится спать. Ему весело было смотреть на свой сверток, в котором были завернуты икра, сыр и белорыбица.*

Когда он отыскал свою дачу и узнал ее, уже заходило солнце. Старуха горничная сказала, что барыни нет дома и что, должно быть, они скоро приедут. На даче, очень неприглядной на вид, с низкими потолками, оклеенными писчею бумагой, и с неровными щелистыми полами, было только три комнаты. В одной стояла кровать, в другой на стульях и окнах валялись холсты, кисти, засаленная бумага и мужские пальто и шляпы, а в третьей Дымов застал трех каких-то незнакомых мужчин. Двое были брюнеты с бородками, и третий, совсем бритый и толстый, по-видимому, актер. На столе кипел самовар.

— Что вам угодно? — спросил актер басом, нелюдимо оглядывая Дымова. — Вам Ольгу Ивановну нужно? Погодите, она сейчас придет.

Дымов сел и стал дожидаться. Один из брюнетов, сонно и вяло поглядывая на него, налил себе чаю и спросил:

— Может, чаю хотите?

Дымову хотелось и пить и есть, но, чтобы не портить себе аппетита, он отказался от чая. Скоро послышались шаги и знакомый смех; хлопнула дверь, и в комнату вбежала Ольга Ивановна в широкополой шляпе и с ящичком в руке, а вслед за нею с большим зонтом и со складным стулом вошел веселый, краснощекий Рябовский.

— Дымов! — вскрикнула Ольга Ивановна и вспыхнула от радости. — Дымов! — повторила она, кладя ему на грудь голову и обе руки. — Это ты! Отчего ты так долго не приезжал? Отчего? Отчего?

— Когда же мне, мама? Я всегда занят, а когда бываю свободен, то все случается так, что расписание поездов не подходит.

— Но как я рада тебя видеть! Ты мне всю, всю ночь снился, и я боялась, как бы ты не заболел. Ах, если б ты знал, как ты мил, как ты кстати приехал! Ты будешь моим спасителем. Ты один только можешь спасти меня! Завтра будет здесь преоригинальная свадьба, — продолжала она, смеясь и завязывая мужу галстук. — Женится молодой телеграфист на станции, некто Чикельдеев.

Красивый молодой человек, ну, неглупый, и есть в лице, знаешь, что-то сильное, медвежье... Можно с него молодого



варяга писать. Мы, все дачники, принимаем в нем участие и дали ему честное слово быть у него на свадьбе... Человек небогатый, одинокий, робкий, и, конечно, было бы грешно отказать ему в участии. Представь, после обедни венчанье, потом из церкви все пешком до квартиры невесты... понимаешь, роцца, пение птиц, солнечные пятна на траве, и все мы разноцветными пятнами на ярко-зеленом фоне — преоригинально, во вкусе французских экспрессионистов. Но, Дымов, в чем я пойду в церковь? — сказала Ольга Ивановна и сделала плачущее лицо. — У меня здесь ничего нет, буквально ничего! Ни платья, ни цветов, ни перчаток... Ты должен меня спасти. Если приехал, то, значит, сама судьба велит тебе спасать меня. Возьми, мой дорогой, ключи, поезжай домой и возьми там в гардеробе мое розовое платье. Ты его помнишь, оно висит первое. Потом в кладовой с правой стороны на полу ты увидишь две картонки. Как откроешь верхнюю, так там все тюль, тюль, тюль и разные лоскутки, а под ними цветы. Цветы все вынь осторожно, поспарайся, дуся, не помять, их потом я выберу. И перчатки купи.

— Хорошо, — сказал Дымов. — Я завтра поеду и пришлю.

— Когда же завтра? — спросила Ольга Ивановна и посмотрела на него с удивлением. — Когда ты успеешь завтра? Завтра отходит первый поезд в девять часов, а венчание в одиннадцать. Нет, голубчик, надо сегодня, обязательно сегодня! Если завтра тебе нельзя будет приехать, то пришли с рассылным. Ну, иди же... Сейчас должен прийти пассажирский поезд. Не опоздай, дуся.

— Хорошо.

— Ах, как мне жаль тебя отпускать, — сказала Ольга Ивановна, и слезы навернулись у нее на глазах. — И зачем я, дура, дала слово телеграфисту?

Дымов быстро выпил стакан чая, взял баранку и, кротко улыбаясь, пошел на станцию. А икру, сыр и белорыбицу съели два брюнета и толстый актер.

После прочтения отрывка ведущий дает группе следующую инструкцию: «В течение 20 минут вы должны написать сказку для детей младшего школьного возраста, где будет раскрыта тема только что услышанного вами произведения. Для сочинения сказки можете выбрать то место в помещении, где вам будет наиболее комфортно».

### ***Знакомство с написанными сказками***

Группа садится в круг, и участники зачитывают свои варианты сказок, написанные по мотивам прочитанного произведения. Все они принимаются.

### ***Обсуждение написанных сказок***

Психолог предлагает каждому члену группы не анализировать услышанные сказки, а обсудить их, ответив на следующие вопросы:

1. Интересно ли вам было выполнять это задание?
2. Какие чувства вы испытывали при написании сказки?
3. Чьи сказки вам наиболее запомнились?
4. Что вам в них понравилось?

### ***Игра «Скульптура»***

Психолог делит группу на две подгруппы. В каждой выбирается наиболее понравившаяся всем сказка. Автор сказки становится режиссером и, распределив между участниками тренинга роли, строит групповую скульптуру по сюжету выбранной сказки. Вторая подгруппа отгадывает, на сюжет какой сказки выполнена скульптура.

### ***Подведение итогов и завершение занятия***

Участники тренинга отвечают на вопросы:

1. Какие игры понравились, а какие нет?
2. Какие новые качества и способности вы в себе открыли?
3. Какой главный вывод для себя сделали?

Ведущий говорит о том, что время нахождения в сказке закончилось и, взмахнув волшебной палочкой, объявляет о завершении занятия.

## *Второе занятие*

### ***Разминка. Игра «Да — нет»***

Для подготовки к проведению следующего упражнения проводится игра «Да — нет». Ведущий задумывает определенного человека, которого члены группы точно знают (учителя, актера, певца, спортсмена). Участники тренинга должны угадать этого человека. Они задают ведущему вопросы, отвечать на которые можно только «да» или «нет». Выигравший может загадать желание, которое члены группы исполняют.

### **Упражнение «7 характеристик»**

Участникам тренинга предлагается упражнение, позволяющее им лучше понять себя. Основная цель данного упражнения в контексте описываемого тренинга — выявление собственных проблем и личностных особенностей.

Ведущий предлагает участникам в течение 10 минут написать 7 своих характеристик, ответив на вопрос: какой я? При этом он объясняет, что нет правильных или неправильных, важных или неважных ответов.

После того как 7 характеристик написаны, психолог просит написать напротив каждой из них противоположную ей по значению, но без приставки «не» (например: «добрый — злой» правильно, «добрый — недобрый» неправильно).

После выполнения задания ведущий тренинга предлагает всем участникам подумать: какому сказочному или литературному герою, другому известному им персонажу: политику, явлению природы могут принадлежать 7 первых характеристик, а какому — 7 вторых. Если сложно вспомнить героев, имеющих все 7 указанных характеристик, можно выбрать их в соответствии с 5-6 основными характеристиками. Имя каждого выбранного героя следует подписать под соответствующей ему группой характеристик.

### **Сочинение сказок**

После окончания упражнения психолог предлагает группе сочинить две сказочные истории, в одной из которых главным действующим лицом будет первый герой упражнения «7 характеристик», в другой — второй герой. Психолог объясняет, что сюжет сказки может быть любым, важно, чтобы герои, преодолев трудности или разрешив конфликтные ситуации, вышли из них победителями, т. е. каждая сказочная история должна иметь оптимистичное завершение. Продолжительность выполнения задания — 40-60 минут.

Для сочинения историй каждый участник тренинга может выбрать любое удобное для себя место.

### **Знакомство с написанными сказками и их анализ**

Группа садится в круг, и участники зачитывают свои сказочные истории. После их прочтения психолог просит участников тренинга проанализировать свои сказки, подумав над следующими вопросами:

1. Существует ли что-то общее между вами и главными героями сказок?
2. Похожи ли проблемы главных героев на те, с которыми вы сталкивались в своей жизни?
3. Нравятся ли вам способы решения проблем, которые нашли ваши сказочные герои?
4. Если «да», то как вы сможете применить их в своей жизни?

### ***Игра «Маска»***

Эта игра предназначена для развития позиции безусловно-го принятия себя как личности, что предполагает отсутствие осуждения некоторых своих личных особенностей, которые трактуются как отрицательные (описание игры — в разделе «Игры»).

### ***Подведение итогов и завершение занятия***

Аналогичны подведению итогов и завершению первого занятия.

## *Третье занятие*

### ***Разминка. Игра «Ассоциации»***

Игра проводится для вступления в сказочный мир и укрепления групповых связей. Каждый участник предлагает три ассоциации: говорит, с кем из известных сказочных героев ассоциируется он сам, а с кем — двое его ближайших соседей по кругу. Если возникают вопросы, ассоциацию желательно обосновать.

### ***Написание сценария сказки***

Ведущий предлагает группе написать сценарий новой сказки. Участники тренинга делятся на подгруппы по 4-5 человек для того, чтобы, как объясняет психолог, максимально задействовать способности каждого. Задача, которую реально ставит перед собой ведущий: задание должно выявить личностные особенности каждого участника и его стиль взаимодействия с другими членами группы.

В зависимости от количества получившихся подгрупп выбирают тему сказок. Если получилось 2 подгруппы, темы могут быть следующие: «Инь и Янь», «Мужчина и женщина», «Отцы и дети», «День и ночь», «Юг и север», «Тепло и холод» и т. д. Если подгрупп 4, темами могут быть 4 времени года, 4 темперамента, 4 стихии и т. п.

Задача каждой подгруппы — как можно более полно раскрыть тему, осветить проблему отношений главных героев. Например, выбрав тему «Отцы и дети», одна из подгрупп пишет рассказ от имени взрослых, где показывает их достоинства и преимущества по сравнению с детьми. Вторая подгруппа по тем же критериям сочиняет рассказ от имени детей.

Пока участники групп пишут сценарии, ведущий обращает внимание на то, как проходит процесс совместного творчества: возникают ли конфликты, к чьему мнению больше прислушиваются, все ли в равной степени проявляют активность или кто-то работает за всех и т. д. Время написания сценария — 20-30 минут.

### ***Распределение ролей и репетиция спектакля***

Участники каждой подгруппы распределяют между собой роли в написанном ими сценарии. Играть можно роли как со словами, так и без слов, как живых героев, так и неодушевленные предметы. Затем ведущий объявляет мини-группам, что они могут разойтись по разным местам и отрепетировать свои спектакли. Время для репетиции — 20 минут.

Показ спектаклей — по написанным сказкам.

Подгруппы по очереди показывают свои спектакли остальным участникам тренинга. Все постановки принимаются.

### ***Анализ процесса написания сценария и постановки спектакля***

Возможные вопросы, которые могут быть заданы при обсуждении:

1. Как работала ваша группа?
2. Был ли у вас ведущий?
3. Как вы понимали друг друга?
4. Если были конфликты, то из-за чего они возникали?
5. Довольны ли вы своими результатами?
6. От чего зависит успех при такой работе?

### ***Упражнение «Аплодисменты по кругу»***

Для завершения тренинга на оптимистичной ноте ведущий предлагает всем участникам поблагодарить себя и друг друга аплодисментами. Он напоминает, что после спектакля каждый артист слушает гром аплодисментов, воспринимает их всей душой и испытывает очень приятное волнение (описание упражнения — в разделе «Игры»).

### ***Завершение тренинга***

Ведущий благодарит группу за активную жизнь в сказочной стране и обращает внимание участников на то, что новый опыт и знания, которые они получили, обязательно пригодятся им в жизни. Затем ведущий и группа прощаются со сказками и друг с другом.

## *Глава 4*

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР В СКАЗКОТЕРАПИИ

В сказкотерапии играм и упражнениям отводится особая роль — они помогают представить проблему в символической форме и, тем самым, настраивают участников на сказку.

Ребенку или взрослому подчас бывает сложно поделиться с другими своими чувствами и переживаниями. В игре же каждый способен легко, непринужденно и естественно прожить весь свой жизненный опыт и чувства.

Задача ведущего занятие — грамотно выбрать необходимый игровой материал и построить связный сюжет, где одна игра плавно перетекает в другую. Благодаря использованию игр каждый участник тренинга имеет возможность самовыражения и, что особенно важно, преобразования своего личного мира, приобретения нового жизненного опыта. Игровая деятельность позволяет человеку почувствовать себя хозяином положения, властелином своих эмоций и чувств, формирует у него самые положительные представления о себе, настраивает на состояние успеха.

В сказочной игротерапии очень важна инструкция к игре. Поэтому она должна даваться в форме, доступной для участников тренинга. Психологические игры должны быть подобраны по принципу совместимости со сказкотерапевтическими занятиями и могут использоваться либо для связи между сказками, либо для того, чтобы подчеркнуть и проработать значимую проблему.

Сказкотерапевтическое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и 1-2 разминочных упражнения.

Основная часть, как правило, посвящена теме занятия. Ведущий должен отслеживать групповую динамику и уделять необходимое время мотивации участников на занятия, проработке агрессии и внутренних конфликтов. На выбор упражнений содержательной части влияют такие факторы, как возрастные и интеллектуальные особенности участников, уровень развития группы.

Иногда на занятии может быть использовано несколько упражнений и игр, есть игры и упражнения, которые могут занимать целое занятие.

Именно в основной части проводятся не только игры, но и беседы, рисование, лепка, прослушивание и сочинение сказок и притч, ставятся спектакли в соответствии с темой занятия.

Все происходящее в группе становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Для этого сказки, игры, работы обсуждаются и анализируются участниками тренинга.

При завершении занятия участникам важно отреагировать накопившиеся, но невыраженные чувства, настроиться на обычные дела. Каждому необходимо подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате групповых занятий.

Завершение занятия может проводиться с помощью вопросов «Что вам больше всего запомнилось?», «Было ли что-нибудь, что вас наиболее удивило?», а также с помощью специальных упражнений, которые не занимают много времени и дают возможность посмеяться, отреагировать непроявленные эмоции, помогают внутренне закончить занятие.

Ниже приводятся игры для работы со сказками, предложенными в данной книге. Одни из них отобраны мною в ходе участия в различных тренингах, другие взяты из литературы.

### Игры для разминки

Применяются для улучшения настроения членов группы, возрастания непринужденности в их поведении, сокращения дистанции в общении.

#### *«Молекулы»*

Цель игры— снятие напряжения, создание дружественной обстановки.



### **Вариант 1**

Члены группы — «атомы» — свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (например, хлопок ладонями) «атомы» объединяются в «молекулы» по два человека.

Игра может быть полезна в качестве разминки к сказкам: «Волшебный ключ», «Путь», «Фонарики», «Цепь», «Сокровище» и «Горошинка».

Продолжительность игры — 5-7 минут.

### **Вариант 2**

Члены группы — «атомы», свободно двигающиеся по комнате под музыку. По сигналу ведущего «атомы» объединяются в молекулы по 2-5 человек. Последний раз объединяются все члены группы.

Игра может быть полезна в качестве разминки к сказкам «Колочка», «Желуди», «Котенок», «Ежики» и «Кедр».

Продолжительность игры — 10 минут.

### *«Путаница»*

Цель игры — снятие напряжения, сокращение дистанции в общении.

Группа встает в круг. По сигналу ведущего все закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Правой рукой каждый берет руку любого члена группы, левая рука оставлена для того, чтобы за нее кто-нибудь взялся. После этого все открывают глаза. Ведущий помогает участникам таким образом, чтобы за каждую руку держался только один человек. Задача группы — распутаться, не отпуская рук, так, чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то — лицом из круга.

Игра может быть полезна в качестве разминки к сказкам «Пряню», «Фонарики», «Человек», «Ласточка» и «Тучка».

Продолжительность игры — 15 минут.

### *«Лишний стул»*

Цель игры — настройка группы на непринужденное и открытое общение, создание сказочной атмосферы.

Группа сидит в круге. Ведущий встает, убирает стул, на котором сидел, и объясняет условия игры: меняются местами все,

к кому относится высказанное предположение. Тот, кому не досталось места, становится водящим и получает возможность предложить группе следующее условие. Начать ведущий может с таких предложений, которые заведомо оставляют всех на своих местах, например:

— Сейчас поменяются местами те, кто всегда соблюдает правила.

— ... те, кто всегда слушается родителей.

Можно давать задания, совместимые с темой сказки или предлагаемого обсуждения, например:

— Поменяются местами те, кто верит, что чудеса встречаются не только в сказках.

Игра может быть полезна в качестве разминки к любой сказке.

Продолжительность игры— 10-15 минут.

### *«Внимание»*

Цель игры — улучшение настроения, настройка членов группы на непринужденное поведение, сокращение дистанции в общении.

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14-16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Ведущий встает около одного из концов шеренги и дает инструкцию: «Необходимо стремиться выполнить каждое задание как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня, стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой рост. Начали!»

После того как группа выполнила задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами».

Кроме названных двух, можно использовать следующие задания:

«В начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце — с самыми светлыми»;

«Начало шеренги — это 1 января, конец — 31 декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения» и т. п.

Все задания дают возможность обсудить, как удается достичь понимания в общении.

Эффекты данного упражнения разнообразны.

Игра может быть полезна в качестве разминки к сказкам «Золотая рыбка», «Фонарики», «Ежики» и «Тучка».

Продолжительность игры — 10-15 минут.

### *«Коллективный счет»*

Цель игры — повышение взаимной чувствительности членов группы.

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз, не глядя друг на друга. Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок.

При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, улавливать настрой других участников тренинга, чтобы понять, необходимо ли им в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. Более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

Игра может быть применена в качестве разминки к сказкам: «Золотая рыбка», «Кедр», «Фонарики», «Ежики» и «Сокровище».

Продолжительность игры — 15 минут.

### *«Пишущая машинка»*

Цель игры — углубить умение участников понимать друг друга без слов.

Участникам игры раздаются карточки с одной или несколькими буквами, цифрами, знаками. Предлагается «напечатать на машинке» любой текст, предложенный ведущим или группой. При

«печатании», когда подходит очередь какой-либо буквы, тот, кто ее получил, хлопает в ладоши, называя букву (или встает со стула). При пробеле между словами хлопают в ладоши все. Можно также хором отмечать перевод строки: «Дзинь!»

Игра может быть применена для разминки к сказкам: «Ежики», «Котенок», «Колбочка» и «Сокровище».

Продолжительность игры— 15-20 минут.

### *«Волшебная палочка»*

Цель игры — формулирование участниками своих ожиданий, ценностей, мыслей, создание сказочного настроения.

Игра проводится в зависимости от целей, которые стоят перед группой в данном случае. Тот, к кому попадает волшебная палочка, говорит, например, о своих желаниях применительно к сказкотерапевтическим занятиям. Для придания игре яркости рекомендуется изготовить красивую «волшебную палочку», которую участники передают тому, чье мнение хотят услышать.

Данная игра может быть применена к любой сказке.

Продолжительность игры— 10-20 минут.

### Игры основного блока

#### *«Заброшенный магазин»*

Цель игры — позволить участникам группы соприкоснуться с теми сторонами своей личности, которые никогда не осознавались ими полностью, проиллюстрировать процессы проекции и помочь им идентифицировать и, возможно, исправить фрагментарные аспекты их личности.

Психолог, предлагающий участникам тренинга это упражнение, должен быть опытным и способным иметь дело с сильными эмоциями.

Ведущий дает участникам следующую инструкцию: «Лягте на пол или удобно сядьте, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себе, что вы поздно вечером спокойно идете по городской улице, осматриваясь по сторонам. Что вы видите? Какие до вас доносятся звуки? Запахи? Вот вы замечаете боковую улочку. Сверните в нее. Продолжая свой путь по ней, вы видите старый заброшенный магазин. Стекло в витрине грязное, но, если как следует присмотреться, можно заметить, что там что-то оставлено. Попробуйте разобрать, что это. Потом идите дальше, пока

снова не окажетесь на центральных улицах. После этого возвращайтесь к реальности, то есть к группе».

Затем каждый участник тренинга находит себе партнера или же группу можно разделить на подгруппы по 5-6 человек. Каждый участник тренинга получает по 5-10 минут для обсуждения, в ходе которого участникам предлагается следующее: «Опишите предмет, который вы увидели в витрине заброшенного магазина. Станьте этим предметом и говорите как бы от его имени. Попробуйте ощутить, что значит быть всеми покинутым. Как вы себя чувствуете? Почему вас оставили в магазине? Каково вам приходится в качестве этого предмета? Через несколько минут снова станьте собой и еще раз осмотрите оставленный в витрине предмет. Замечаете ли вы в нем что-нибудь новое? Хотите ли вы сказать о нем еще что-либо?»

Так продолжается до тех пор, пока каждый участник группы не получит возможность идентифицировать себя со своим забытым предметом.

Существует множество вариантов данной игры. Например, участники могут вообразить, будто они заходят в покинутый особняк, а, выходя, захватывают с собой что-нибудь ценное или интересное. Каждый может представить себя цветком и описать свой цвет и форму, вид соцветия, почву, на которой ему приходится расти, и то, как ощущаются солнце, дождь, ветер, а также, что видно с того места, где растет цветок.

Идентифицируя себя с такими предметами, мы проецируем на них некоторые аспекты своей личности. Подобные игры могут очень быстро увести человека от реальности, вглубь себя. При их выполнении в группе необходимо убедиться, что все участники закончили их полностью и у них не осталось незавершенных переживаний.

Игра может быть полезным при работе со сказками: «Волшебный ключ», «Горошинка», «Колбочка», «Сокровище», «Котенок», «Коряга» и «Пряник».

Продолжительность игры — 1 час.

### *«Какой я есть и каким бы я хотел быть?»*

Цель игры — диагностика своих индивидуальных особенностей, осмысление различий между реальным и желаемым «я», проявление неосознанных представлений о себе, получение обратной связи каждым участником тренинга.

Игра выполняется пантомимически. Каждый участник дважды появляется перед группой. Без слов, мимически и пантомимически, возможно также неартикулярными звуками, участник тренинга демонстрирует «какой он есть», а затем — «каким он хотел бы быть». После того как все участники выполнили задание, начинается обсуждение. Сначала высказываются участники тренинга, потом — ведущий. Ведущий стимулирует обсуждение следующих вопросов:

1. Что вы почувствовали, когда увидели представление?

2. Что вас удивило?

3. Какие различия вы заметили между «я» реальным и «я» желаемым?

Игра может быть полезна при работе практически с любой сказкой.

Продолжительность игры — 20 минут.

### *«Звездочки»*

Цель игры — поиск и обсуждение форм достижения взаимопонимания.

Ведущий готовит для игры «звездочки» — наклейки. Затем просит участников закрыть глаза и приклеивает их участникам на лоб. Звездочки либо имеют разный цвет (всего 5-6 цветов), либо различаются по форме. Участники получают задание: не произнося ни слова, найти тех, у кого такие же «звездочки». Ведущий (или наблюдатель, если ведущий также участвует в игре) смотрит, какими способами пользуются участники тренинга, чтобы отыскать «себе подобных», не зная, кто ты сам.

Обсуждение помогает актуализировать проблему установления контактов, поддержания взаимопонимания со сверстниками и подводит к обсуждению сказок: «Волшебный ключ», «Путь», «Кедр», «Желуди», «Котенок» и «Сокровище».

Продолжительность игры — 10-15 минут.

### *«Маска»*

Цель игры — интеграция участниками группы собственного «Я-образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника тренинга.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких-либо правил: участник сам должен ее придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Данная игра может быть использована в работе со сказками: «Коряга», «Волшебный ключ», «Пряник», «Ласточка», «Фонарики», «Горошинка» и «Тучка».

Продолжительность игры — 30-40 минут.

### *«Общение в паре»*

Цель игры — поэкспериментировать с вербальными и невербальными способами общения, пообщаться.

Ведущий обращается к группе: «Выберите себе партнера. Выполните с ним первое из описанных ниже упражнений. Минут через пять найдите себе нового партнера и выполните второе упражнение». (Необходимо сделать, как минимум, два упражнения.)

*«Спина к спине»*. Сядьте на пол спиной к спине. Попробуйте поговорить. Через несколько минут развернитесь лицом друг к другу и поделитесь впечатлениями.

*«СИДЯ И СТОЯ»*. ОДИН из партнеров стоит, другой — сидит. Попробуйте поговорить в таком положении. Через несколько минут поменяйтесь местами, чтобы каждый смог посмотреть на другого и снизу вверх, и сверху вниз. Через несколько минут поделитесь друг с другом впечатлениями.

*«Глаза в глаза»*. Смотрите с вашим партнером друг другу в глаза и общайтесь только взглядом. Через несколько минут обсуди́те свои впечатления.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Птенец», «Ежики», «Тучка», «Колночка», «Золотая рыбка», «Сокровище», «Кедр» и «Цепь».

Продолжительность игры — 30 минут.

### *«Полярности: конфликт „нападающего” и „защищающегося”»*

Цель игры — лучше понять конфликтные стороны своей личности и получить опыт активного отстаивания своей точки зрения.

Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Сядьте с партнером друг против друга и решите, кто из вас будет «нападающим», а кто — «защищающимся». После этого начните разговор. Пусть каждый стоит на своем и не сдается. Если вы «нападающий» — поучайте партнера, как он должен себя вести, что ему надлежит сделать и т. п. Всячески тираньте его и критикуйте с позиций вашей безусловной правоты и явного превосходства. Если вы «защищающийся» — все время ищите себе оправдание и хнычьте как можно жалобнее. Рассказывайте, как сильно вы хотите и стараетесь, чтобы всем было хорошо, и как вам все время что-нибудь мешает. Продолжайте выполнять это задание 10 минут с тем, чтобы получить от своей позиции как можно более полное впечатление.

Затем поменяйтесь ролями. Если вы были «защищающимся», возьмите себе роль «нападающего». Постарайтесь в полной мере ощутить его власть и авторитет, а если вы теперь «защищающийся» — его хитрую пассивность. Через 5-10 минут закончите выполнять игру и присоединитесь к группе. Обменяйтесь своими впечатлениями. (Некоторые сообщают, что им было явно веселее в роли «нападающего», а другие, что они в роли «защищающегося» чувствовали себя вполне в своей тарелке.) Сравните сыгранные роли с тем, как вы ведете себя в обычной жизни. Обсудите, кто как себя чувствовал при выполнении данного упражнения. Возникло ли у вас чувство гнева или униженности, когда вы играли роль «защищающегося»? Было ли у вас ощущение вины или стремление покарать «защищающегося», когда вы выступали в роли «нападающего»? Анализ ваших впечатлений от выполнения этой игры может дать вам информацию об этих двух сторонах вашей личности».

Игра может быть полезна при работе со сказками «Птенец», «Ежики», «Тучка», «Колючка», «Золотая рыбка», «Сокровище», «Кедр» и «Цепь».

Продолжительность игры — 45 минут.

### *«Растопи круг»*

Цель игры — стимулировать у участников группы готовность и способность с теплотой и искренностью относиться к людям, видеть их лучшие стороны.

В этой игре все встают в круг и берутся за руки. Водящий входит в круг. Его задача — растопить круг своей теплотой. Круг



выпустит только того, кто сумеет сказать добрые и красивые слова о ком-то, стоящем в круге, кто выразит ему свою теплоту, благодарность и восхищение — самые лучшие человеческие чувства.

Инструкция для стоящих в круге: «Вы не имеете желания выпустить того, кто в круге, но если вы верите в искренность его теплых чувств к вам и, на ваш взгляд, человек говорит от всей души — вы можете отпустить свои руки, обнять его и выпустить человека. Если вы будете выпускать человека легко, будет неинтересно, он должен это заслужить. С другой стороны, дайте человеку шанс: если человек действует на пределе своих возможностей — оцените это и выпустите его. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий в круге будет не он, а кто захочет. Каждому водящему дается 2-3 минуты. Кто сделает шаг вперед и войдет в круг, чтобы испытать себя?»

Игра может быть полезна при работе со сказками «Птенец» и «Цепь».

Продолжительность игры — 20 минут.

#### *«Выйди из круга»*

Цель игры — определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе к самому себе, — это трудная работа, требующая мужества и иногда — полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встанут в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти — вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог этого сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии — «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим.

Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг — прекрасная диагностика жизненного стиля

человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может подсказать участникам тренинга, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив ему руки на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Птенец», «Цепь», «Коряга», «Путь», «Фонарики», «Пряник», «Ручейки» и «Ласточка».

Продолжительность игры — 20 минут.

### «Пеленание»

Цель игры — научиться преодолевать препятствия.

Одного из участников тренинга туго запеленоывают в одеяла. Задача «запеленоаного» — распеленаться и освободиться, двигаясь таким образом, чтобы выбраться из одеял.

Ситуацию преодоления трудностей можно моделировать. Так, для приобретения навыков сопротивления можно создавать «ситуации давления», используя при этом метафору «зернышко под землей».

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Птенец», «Желуди», «Кедр» и «Коряга».

Продолжительность игры — 15-20 минут.

### «Установление дистанции»

Цель игры — установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Существует два варианта этой игры: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек встает в центр круга. Участники тренинга берут друг друга за руки и по команде центрального участника подходят ближе или, наоборот, отходят от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится некомфортно, он говорит «стоп» — и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», т. е. ему станет некомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Коллочка», «Тучка» и «Котенок».

Продолжительность игры — 10-15 минут.

### *«Войди в круг»*

Цель игры — осмысление форм общения, используемых людьми, сопоставление их с общественными нормами, ожиданиями других людей.

Несколько участников тренинга выходят за дверь, затем приглашаются по одному. Оставшиеся члены группы образуют круг, плотно взявшись за руки. Входящему участнику предлагается войти в этот круг. При этом у группы существует договоренность о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливо об этом попросить, выполнить какие-либо условия и т. д.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность членов группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы.

При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как о результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и т. п.) существуют свои «договоренности» о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Коллочка», «Золотая рыбка», «Горошинка», «Тучка», «Ручейки», «Сокровище» и «Ежики».

Продолжительность игры — 20 минут.

### *«Цветок»*

Цель игры — помочь участникам тренинга пережить чувства взаимной поддержки и доверия, взаимопонимания на глубинном уровне.

Участники тренинга делятся на пары. Один из них представляет себя бутоном. Он может описать свой цвет и форму, вид соцветия, почву, на которой растет. Второй член пары представляет себя

героем, оказывающим поддержку бутону. Он подходит к сидящему сгруппировавшись «бутону» со стороны спины, нежно обхватывает его своими руками (может быть, ногами) и укачивает его. Бутон набирает силу и «распускается». Затем партнеры меняются местами.

Подобное упражнение может увести человека в самую глубь его личности. Поэтому следует убедиться, что все участники закончили его полностью и у них не осталось незавершенных переживаний.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Колочка», «Горошинка», «Котенюк» и «Коряга». Для работы с каждой сказкой главные герои выбираются в соответствии с ее сюжетом.

Продолжительность игры — 30-40 минут.

### *«Качества личности»*

Цель игры — осознание каждым участником группы своего опыта жизни в изменчивом мире, понимание личных барьеров, блокирующих проявление творческих способностей.

Участники тренинга садятся в круг. Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Сейчас мы все попытаемся сосредоточиться на себе, своих мыслях, чувствах, переживаниях. Сядьте, пожалуйста, как можно удобнее и закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите, как воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Почувствуйте, как с каждым выдохом уходят ненужные заботы, исчезает напряжение. Сконцентрируйте все свое внимание на собственном теле. Почувствуйте его от ступней ног до макушки. Вы можете услышать какие-либо звуки, ощутить прикосновение воздуха к вашему лицу. Если вам захочется изменить позу, сделайте это.

А теперь сосредоточьтесь на идее изменчивости мира, в котором вы живете. Для нашего сложного времени характерны быстрые и резкие изменения. Порой они бывают молниеносными. Социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, сегодня могут происходить за считанные месяцы или даже недели, и все это постоянно действует на каждого из нас. Подумайте об этом.

Какие мысли у вас возникают? Как вы чувствуете себя в этом изменчивом мире? (Эти два вопроса ведущий повторяет с интервалом 2-3 раза). Подумайте о том, какие ваши качества,

особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире, а какие мешают?

А теперь вспомните, что вы сидите здесь, в этой комнате, и здесь еще есть другие люди. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе. Вы можете сразу открыть глаза или посидеть еще некоторое время с закрытыми глазами».

После того как все участники группы откроют глаза, ведущий может предложить всем еще некоторое время оставаться один на один со своими впечатлениями, чувствами, переживаниями, а потом попытаться нарисовать их. Для этого участникам группы предлагаются бумага, краски, цветные карандаши, пастель и т. д. Рисунки участников группы желательно расположить так, чтобы все могли их видеть на протяжении дальнейшего занятия.

После того как все закончат рисовать, ведущий дает участникам тренинга дальнейшие инструкции: «Продолжим нашу работу. Сейчас мы объединимся в группы по 4-5 человек в каждой и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем друг другу о том, какие наши качества, особенности поведения помогают нам, а какие, наоборот, затрудняют нашу жизнь. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Не стремитесь к обобщениям, пусть качества или особенности поведения, которые вы включите в список, будут конкретными. Будьте готовы в конце работы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится».

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств ведущий побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом ведущий записывает называемые качества и особенности поведения на доске или листе ватмана.

Ниже приводятся два сокращенных перечня качеств, особенностей поведения, помогающих и мешающих жить в изменчивом мире.

*Качества, особенности поведения, помогающие человеку в жизни:*

1. Любовь к людям, позитивное отношение к миру, оптимизм.
2. Принятие себя и мира во всех проявлениях.
3. Умение посмотреть на проблему глазами других.
4. Чувство юмора.
5. Переживание своей «незаконченности», «незавершенности».

6. Общительность, контактность.
7. Сензитивность, эмпатия.
8. Желание помогать людям.
9. Работоспособность.
10. Мечтательность, способность фантазировать.
11. Решительность, настойчивость, целеустремленность и т. д.

*Качества, затрудняющие жизнь:*

1. Неуверенность в себе, своих силах.
2. Предвзятость мнений.
3. Заниженная самооценка.
4. Несамостоятельность.
5. Чрезмерная приверженность принципам.
6. Формализм, «заорганизованность».
7. Стереотипность мышления и поведения.
8. Ориентация на общепринятые нормы, правила, излишняя чувствительность к мнению других.
9. Тревожность.
10. Высокая внушаемость и т. д.

Данное упражнение может быть применено практически к любой сказке, особенно к сказкам «Желуди», «Ручейки», «Кедр», «Фонарики» и «Человек».

Продолжительность упражнения — 40-60 минут.

### *«Волшебная лавка»*

Цель игры — помочь участникам сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность: для того, чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить.

Данную игру можно проводить в группе, участники которой достаточно хорошо знакомы друг с другом. Ведущий говорит группе: «Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы можете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить».

Итак, устраивайтесь удобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем лесу? Что вы слышите? Какие ароматы ощущаете? Что вы еще чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, вы заходите внутрь. Стены дома оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что я — продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего хотите от жизни. Однако есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам ему только один вопрос: «Что ты отдашь за это?», и он должен решить, готов ли он отдать что-либо и что именно это будет. Больше я ничего говорить не буду. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил».

Игра может быть полезна при обсуждении любых сказок, особенно «Путь», «Пряник», «Человек» и «Горошинка».

Продолжительность игры — 30-40 минут.

#### *«Движущийся круг общения»*

Цель игры — актуализация проблемы рассматриваемой сказки через участие в ролевом диалоге или создание сказочного настроения.

Участники тренинга образуют два круга из одинакового количества человек, стоящих лицом друг к другу. По знаку ведущего внутренний круг начинает двигаться по часовой стрелке, затем по другому знаку останавливается. Каждый участник начинает вести беседу с тем, кто оказался напротив него во внешнем круге.

Тема беседы определена заранее. Это может быть импровизированный диалог между героями сказки или диалог между сказочным персонажем и человеком из обычной жизни, который не верит в сказку или в существование кого-либо из ее главных героев.

Рекомендуется провести несколько диалогов и обсудить их.

Игра может быть применена при работе практически с любой сказкой.

Продолжительность игры — 10-15 минут.

### «Доверительное падение»

Цель игры — сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Эту игру участники тренинга выполняют, разделившись на пары. Один падает, а другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в метре за спиной падающего партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и опускается спиной на руки партнера. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Будучи готовым упасть или подхватить падающего, обратите внимание на свои чувства. Затем поменяйтесь друг с другом ролями, чтобы каждый мог побыть и падающим, и подхватывающим. Это упражнение дает прекрасную возможность испытать, что такое доверие.

Игру можно применять в работе со сказками «Горошинка», «Колбочка», «Цепь» и «Котенок».

Продолжительность игры— 10-15 минут.

### «Круг доверия»

Цель игры — сближение членов группы, установление между ними теплых, доверительных отношений.

Участники тренинга (примерно 8 человек), взявшись за руки, образуют круг, в центр которого встает один человек. Участник, стоящий в центре круга, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок— в любую сторону. Стоящие кругом участники мягко его ловят и передают стоящему напротив или по кругу, так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение качания в колыбели или на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, отставив назад опорную ногу и выпянув вперед руки.

Начало и конец качания, соответственно, и смена качающегося происходят по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа высказывают в течение 1 минуты свои впечатления. Группа говорит, насколько качающийся доверял группе, было ли приятно его качать. Качающийся описывает свои общие ощущения, может указать более или менее «комфортные», с его точки зрения, руки, вызывающие доверие.

Упражнение можно применять в работе со сказками: «Горошинка», «Колбочка» и «Котенок».

Продолжительность игры— 15-20 минут.



### «Ослиная шкура»

Цель игры — снятие напряжения в отношениях с другими, коррекция самооценки.

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только вы — настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (На выполнение этого задания дается 1 минута.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Ее не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (На выполнение этого задания также дается 1 минута.)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой — ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что дает ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии. (Это задание также выполняется в течение 1 минуты.) А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (также в течение 1 минуты).

Снова все чары исчезли, и все герои теперь стали равными. Никто не лучше и не хуже. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? (На выполнение данного задания дается 1-3 минуты.)

Можно обсудить это упражнение с помощью вопросов:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королем?
- Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королем? А ослиной шкурой?

Упражнение можно применять при работе со сказками: «Золотая рыбка», «Кедр» и «Ежики».

Продолжительность игры — 20 минут.

### «Внимание»

Цель игры — развитие наблюдательности по отношению к невербальным аспектам общения. Члены группы играют, разделившись на пары.

Ведущий говорит группе: «Это упражнение включает в себя несколько заданий. Выполнение каждого из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

*Задание 1.* В течение пяти минут молча смотрите друг на друга.

*Задание 2.* Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые необходимо дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

*Задание 3.* Сейчас сменим пары, один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение 1 минуты молча смотрите друг на друга.

*Задание 4.* Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы. Какого цвета обувь вашего партнера? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы у него на одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Упражнение можно применять в работе со сказками «Золотая рыбка», «Тучка», «Колочка», «Человек» и «Ежики».

Продолжительность игры — 15-20 минут.

### «Тарелка с водой»

Цель игры — развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопонимания.

Группа молча с закрытыми глазами передает по кругу тарелку с водой. В результате при передаче развиваются способы коммуникации; поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением и т. п.

Обсуждение может затрагивать вопросы взаимной заботы или ее отсутствия. В игре участвуют наблюдатели, которые после игры

дают отчет о наблюдениях, адресованный тому, за кем они наблюдали.

Игра может быть полезной в работе с различными сказками, например, «Золотая рыбка», «Ежики», «Сокровище» или «Тучка».

Продолжительность игры — 20 минут.

### *«Контур человека»*

Цель игры — исследование и анализ своих чувств, осознание внутреннего эмоционального состояния.

Участникам предлагается сесть в круг. Каждый (поочередно) показывает какую-либо эмоцию (эмоциональное состояние, чувство). Остальные члены группы пытаются ее отгадать.

Далее ведущий говорит участникам тренинга: «Разделите лист на три части. Изобразите с помощью линий и цвета страх, любовь и злость. Основное условие: рисунки должны быть абстрактными и не должны содержать конкретных образов, пиктограмм, символов-штампов (сердечки, цветочки, стрелы)». На изображение каждой эмоции отводится 2-3 минуты.

Теперь на листе бумаги участники тренинга должны нарисовать силуэт человека (только контуры, очертания). Ведущий предлагает участникам «заселить» силуэт эмоциями и чувствами, подобрать к каждому из них соответствующее место и подходящий цвет. Теперь участники тренинга должны придумать название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного ими чувства. После того как работа завершена, участники рассказываются по кругу и обмениваются впечатлениями.

Важно, чтобы каждый не только осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания, но и попытался установить обратную связь с другими участниками, проявил эмпатию, оказал психологическую поддержку.

Игра может быть полезной в работе со сказками: «Тучка», «Золотая рыбка», «Котенок», «Ежики» и «Ручейки».

Продолжительность — 30 минут.

### *«Скульптура эмоций»*

Цель игры — осмысление и обсуждение своих чувств, развитие способности управлять ими. Обретение опыта трансформации негативных чувств в позитивные, создание творческого настроения.

Участники тренинга делятся на пары и договариваются, кто из них будет «глиной», а кто — «скульптором», который разомнет глину и вылепит из нее любое свое чувство. Когда «скульптура» будет готова, участникам дается следующая инструкция: «Вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-либо полезное сообщение, «скульптор» с благодарностью выслушивает его и дает достойный ответ, попросив не причинять ему никаких неприятностей».

Например, «скульптура» страха говорит:

— Я посещаю тебя, чтобы оберегать от опасностей. Будь осторожен!

«Скульптор» отвечает:

— Спасибо за предупреждение. Я буду действовать осмотрительно. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь в незнакомой обстановке, но не бери за горло, иначе я вообще ничего не смогу сделать!

Далее ведущий предлагает «скульптору» поразмышлять: на какое чувство ему хотелось бы поменять вылепленную эмоцию. Например, он понимает, что хочет заменить «страх» на «уверенность в себе». Осознав это, «скульптор» размягчает «глину» и лепит из нее новую позитивную скульптуру. Так участники тренинга учатся осознавать свои чувства и трансформировать негативные из них в позитивные.

Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый из них побывал в роли «скульптора» и в роли «глины». После того как работа будет завершена, участники рассказывают по кругу и обмениваются впечатлениями.

Игра может быть применена при анализе практически любой сказки.

Продолжительность — 15-20 минут.

### *«Освобождение»*

Цель игры — освободиться от страха, научившись преодолевать сопротивление.

Многие наши страхи пришли из детства. Участники вспоминают свои страхи и обращают внимание на ощущения в теле, которые при этом возникают. Быстро определяется, что некоторые страхи «удерживают», когда мы идем к цели, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представлять себе

желаемое. Участники находят для себя партнера, который максимально может помочь, побыв в роли страха. Каждый участник взаимодействует со своим «страхом», вырываясь от него или обходя.

Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог, при необходимости поменяться ролями и узнать, что хорошего и полезного этот страх хочет вам сообщить.

Игра может быть полезной при работе с такими сказками, как «Ручейки», «Путь», «Кедр», «Желуди» и «Птенец».

Продолжительность— 15-20 минут.

### *«Хозяин желаний»*

Цель игры — осознание связи между желаниями и страхами, за которыми они прячутся.

Ведущий рассказывает участникам тренинга сказку-историю, предназначенную для активной визуализации: «Представьте, что вы оказались на лесной тропе и идете по ней все дальше и дальше. Когда вы углубляетесь в лес, то впереди видите ручей, который вы можете перейти так, как вам будет удобно. За ручьем начинается наше внутреннее пространство, в нем бродят разные сказочные создания. Интересно, какое из них будет вашим проводником в этом мире? Повстречайтесь с ним, вежливо поздоровайтесь и спросите, может ли оно помочь вам? Попросите отвести на дорогу, на которой живут страхи. Посмотри, какие они несчастные, как им страшно, как долго вы боролись с ними, гоняли их. Поздоровайтесь с каждым из них, поблагодарите за то, что все это время они вас оберегали. Спросите, не нуждаются ли они в помощи, возьмите с собой. Пусть проводник укажет путь к тому месту, где живет Хозяин страхов.

Встретив любой следующий страх, поздоровайтесь, поблагодарите, предложите пойти вместе с вами к Хозяину.

Когда соберутся все страхи и вам удастся договориться с ними, откроется вход в жилище Хозяина страхов. Посмотрите, какой он... Каким бы он ни был, подойдите, поблагодарите за его работу, извинитесь, что не очень любили его, не сразу прислушивались к его советам... Спросите, чего он хочет, что ему нужно, чтобы быть абсолютно счастливым? Как он будет тогда выглядеть? Дайте ему то, что просит. Когда Хозяин страхов будет доволен, он сможет забрать себе маленькие страхи, помочь им. Как они изменились!.. Посмотрите, что произошло, теперь

это не Хозяин страхов, а Хозяин желаний! Он научился говорить о своих желаниях, даже если они кажутся необычными. Какие же желания прятались за вашими страхами?.. Договоритесь с Хозяином желаний, что будете его слышать и понимать.

Попрощайтесь с ним, поблагодарите. Посмотрите, как бывшие страхи разбегаются, довольные, по своим местам внутреннего пространства, обживают там, получают удовольствие. Можно возвращаться назад, к тому месту, откуда мы начали путешествие. Через ручей, через лес... И когда вы там окажетесь, откройте глаза и вернитесь в нашу комнату, к группе».

Данная игра может быть применена при обсуждении таких сказок, как «Ручейки», «Котенок», «Птенец», «Желуди», «Коряга» и «Горошинка».

Продолжительность — игры 20 минут.

### *«Танцы»*

Цель игры — выражение различных эмоциональных состояний, чувствование своего тела, раскрепощение.

Для танцев потребуется подвижная, зажигательная, веселая музыка. Ведущий может сказать: «Сегодня мы попали с вами в сказочную страну, жители которой любят танцевать. Они очень мало говорят и общаются друг с другом не словами, а посредством танца. Представьте себе, как они здороваются, покажите, как это происходит (участники вместе с ведущим показывают, как можно поздороваться в танце). А теперь мы превращаемся в жителей этой сказочной танцевальной страны и начинаем танцевать!»

Ведущий включает музыку и дает участникам тренинга различные задания:

1. «Сейчас мы танцуем, потому что нам очень весело, мы веселимся».
2. «А сейчас мы танцуем, как будто мы грустим».
3. «А теперь мы на что-то рассердились и танцуем, как будто мы очень сердитые, мы злимся, топаем ногами и машем руками».
4. «Злость наша прошла, и мы танцуем радостно».
5. «Нам подарили волшебный воздушный шарик, мы тянемся и взлетаем вслед за ним».
6. «А теперь мы танцуем свободно и легко».

7. «Сейчас мы танцуем, как солнечные лучики на лесной полянке».

8. «А теперь мы танцуем, как легкий ветерок».

9. «Вот мы превращаемся в ручеек и танцуем, как маленькие ручейки».

Ведущий может давать участникам различные эмоциональные и образные задания. Это позволяет им отыграть подавленные негативные эмоции, более целостно прожить положительные состояния. И самое важное: танцы с различными эмоциональными и образными установками помогают участникам находить адекватное телесное выражение эмоциям, чувствам, состояниям. Члены группы учатся владеть своим телом, становятся более свободными и уверенными в себе.

Игра может быть применена при работе с такими сказками, как «Гучка», «Колочка», «Котенюк», «Ручейки», «Цепь» и «Ежики».

Продолжительность игры — 20 минут.

### *«Свободный танец»*

Цель игры — дать возможность каждому участнику группы поэкспериментировать с танцевальными движениями на глазах у других.

Никого не следует принуждать к участию в этой игре. Группа усаживается в круг. Один из ее участников выходит в середину и танцует. При этом ему не надо беспокоиться о том, чтобы быть хорошим танцором. Движения должны быть свободными и спонтанными. Танцор подчиняется своему телу. Он ни с кем не соревнуется. Через пару минут он садится, и в круг выходит следующий танцор. Так продолжается, пока все желающие не получат возможность исполнить свой танец в течение 1-2 минут. Под конец в танце может принять участие вся группа. Пусть повеселятся!

Игра может быть полезной при работе с такими сказками, как «Гучка» и «Кедр».

Продолжительность — игры 30 минут.

### *«Контакт»*

Цель игры — установление контакта между участниками тренинга, восприятие и понимание другого человека, ориентация на состояние, в котором он находится.

Все участники располагаются большим полукругом.

Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Пусть каждый из вас по очереди выйдет в центр и попытается любимыми доступными ему средствами, но только невербальными, установить контакт с каждым участником тренинга».

После того как все выполняют это задание, ведущий предлагает участникам обсудить их впечатления. При подведении итогов ведущий акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

Данная игра может быть применена при обсуждении таких сказок, как «Ручейки», «Сокровище», «Котенюк», «Путь», «Ежики» и «Колбочка».

Продолжительность— игры 15-20 минут.

### *«Сон героя»*

Цель игры — выработать у участников тренинга умение составлять позитивный образ будущего для того, чтобы справляться с ежедневными проблемами и страхами. Игра предназначена для направленной визуализации.

Ведущий говорит членам группы: «Вы долго путешествовали и, наверное, устали. Сядьте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит себя самого через 5 лет. (На выполнение этого задания дается 15 секунд.)

Обратите внимание на то, как вы выглядите через 5 лет, где вы живете, что вы делаете. (На выполнение этого задания дается 15 секунд.) Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью: Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (На выполнение этого задания дается 15 секунд.)

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите, а затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и запишет, каким он будет через 5 лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого. (На выполнение этого задания дается 10 минут.)»



После выполнения задания участники вновь занимают свои места в кругу. Проводится обсуждение. Ведущий задает участникам тренинга следующие вопросы:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что-то, что не понравилось?
- Что хотели бы изменить в своем образе будущего?
- Какие шаги для этого необходимо сделать?

Игра может быть использована при работе с такими сказками, как «Ручеек», «Кедр», «Желуди» и «Горошинка».

Продолжительность — игры 20-30 минут.

### «Да — нет»

Цель игры — трансформация накопленного раздражения, агрессии и апатии в готовность к общению и внимательность к другим участникам тренинга.

Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Выберите себе пару и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто — «нет». Один из вас начинает игру, произнося слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет». Тогда первый снова говорит: «Да», может быть чуть громче, а второй опять ему отвечает: «Нет», тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да», или «нет». Но вы можете произносить его, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, однако при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам сигнал о том, что пора заканчивать». (Продолжительность диалога — 3-5 минут.) Затем участники меняются ролями. После окончания игры они делятся своими чувствами, которые остались после диалога, и отвечают на вопросы ведущего. Например:

— Как ты сейчас себя чувствуешь?

— Как тебе удобнее спорить — произнося слово «да» или «нет»?

— Громко или тихо ты говорил?

Игра может быть полезной при анализе сказок: «Сокровище», «Ежики», «Золотая рыбка», «Цепь», «Колбочка», «Тучка», «Горошинка» и «Птенец».

Продолжительность игры — 10-15 минут.

### «Разожми кулак»

Цель игры — определение модели поведения участников тренинга при разрешении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.

Участники тренинга выбирают двух добровольцев. Они садятся в центр круга. Один из них сжимает пальцы в кулак. Задача другого участника — сделать так, чтобы первый разжал кулак. Задача первого — поступать в соответствии со своим желанием: он может разжать кулак, если захочет. Затем участники меняются ролями, после чего можно обсудить способы, которыми второй участник пытался повлиять на первого. Принимал ли он во внимание потребности и реакции другого. Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал и что было для него более убедительным: вежливая просьба, хитрость, подкуп или сила. Игра может быть полезной при анализе сказок: «Сокровище», «Ежики», «Цепь», «Тучка» и «Котенок».

Продолжительность игры— 15 минут.

### «Доверительная прогулка»

Цель игры — расширение осознания участниками тренинга своих ощущений, углубление доверия между ними, создание переживания взаимной поддержки, более глубоких отношений.

Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Разделитесь на пары, выбрав себе в партнеры наименее знакомого человека. В каждой паре один из партнеров начинает упражнение как ведущий, а второй— как ведомый, с завязанными глазами.

Если вы— ведущий, вам надо взять партнера за руку, под локоть или обнять за талию и повести для сенсорного исследования пространства. Молча направляйте партнера так, чтобы он избегал препятствий: ступеней, стен, деревьев и т. д. Давайте вашему партнеру прикоснуться к интересным на ощупь предметам, например, к листьям или коре, занавескам или коврам, а также к другим участникам группы, у которых глаза тоже завязаны. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш партнер смог ощутить запах цветов, тепло солнечных лучей, прохладу от кондиционера, услышать голоса птиц или отдаленные разговоры, чтобы менялась поверхность, по которой он ступает.

Если вы ведомый, обращайтесь внимание на свои ощущения, возникающие в связи с необходимостью полностью довериться другому. Старайтесь глубже воспринимать все новые ощущения. Через 20 минут поменяйтесь ролями».

При обсуждении участники тренинга делятся друг с другом впечатлениями о том, каково быть поводырем и отвечать за благополучие того, кого ведешь, и каково пребывать в роли ведомого.

Игра может быть полезна при работе со сказками «Сокровище», «Путь», «Фонарики», «Кедр» «Котенюк» и «Цепь».

Продолжительность— игры 1 час.

Существует модификация этой игры, позволяющая проводить ее в помещении (см. игру «Слепой и поводырь»).

#### *«Групповой рисунок на тему»*

Цель игры — групповое осмысление темы занятия или отдельной сказки.

Возможно одновременное выполнение рисунка всей группой (или частью группы) на большом листе либо изготовление коллажа из отдельных рисунков.

Можно провести защиту рисунка авторами. В сказкотерапевтическом занятии эта игра может использоваться как «конструирование сказки» или рефлексия группы по поводу какого-либо сказочного сюжета.

Игра может быть полезна при анализе или проигрывании практически любой сказки.

Продолжительность— 30-45 минут.

#### *«Самое лучшее»*

Цель игры — осознание участниками тренинга тех своих качеств, которые способствуют взаимопониманию с другими.

Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Если бы сейчас вы могли помочь другим прийти к взаимопониманию, что бы вы им сказали? Назовите черту характера, которая этому способствует. Назовите самое ценное ваше качество».

Игра может быть полезной при работе со сказками: «Сокровище», «Ежики», «Цепь», «Птенец», «Золотая рыбка», «Тучка», «Котенюк» и «Кедр».

Продолжительность игры— 15 минут.

### «Пластилиновый мир»

Цель игры — стимулировать творческий процесс, исследовать ценностные ориентации участников группы и вызвать у них чувство сотрудничества.

Каждый участник получает большой кусок пластилина или глины. Группа делится на подгруппы по 5-8 человек. Чтобы обстановка способствовала расслаблению, работа может идти под приятный музыкальный аккомпанемент.

Ведущий дает следующую инструкцию: «Допустим, вы — один из участников группы, создающей свой мир. Закройте глаза и представьте себе, что вы можете сделать из пластилина все, что захотите видеть в этом мире. Работайте с пластилином, закрыв глаза, чтобы чувства и мысли выражались вашими пальцами. Когда фигура будет готова, поместите ее на подставку рядом с теми, что были вылеплены другими участниками группы. Вместе с ними, и уже открыв глаза, организуйте целостный мир из отдельных частей. Если по ходу работы у вас возникнут какие-либо чувства к партнеру, выскажите их или выразите в лепке. Когда ваш мир будет готов, сравните его с тем, что было создано в других подгруппах, и обсудите результат такого творчества».

Игра может быть полезной при работе со сказками: «Ласточка», «Путь», «Коряга», «Человек» и «Волшебный ключ».

Продолжительность игры — 1-2 часа.

### «Ответить — не ответить»

Цель игры — показать значение внимательности, соблюдения норм общения в отношениях между людьми.

Группа стоит в круге. Один из участников (водящий) выходит за дверь. Ведущий договаривается с группой о том, что когда входящий входит и здоровается с кем-либо, этот человек демонстративно отворачивается или начинает разговаривать с кем-то другим. После нескольких попыток игра прекращается, ведущий извиняется перед входящим, все отвечают на его приветствие.

При обсуждении входящего просят рассказать о своих чувствах во время игры. Об этом также спрашивают тех, кто в игре не отвечал на приветствие.

Игра может служить прелюдией к обсуждению сказок «Котенок», «Тучка», «Колбочка» и «Горошинка».

Продолжительность игры— 10 минут.

### *«Слепой и поводырь»*

Цель игры — создание в группе переживания взаимной поддержки, более глубоких взаимоотношений, интереса к проблеме взаимной зависимости людей друг от друга.

Группа делится по парам. Один из двоих закрывает глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим, который должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Упражнение выполняется молча, без слов. Обычно такая прогулка продолжается не менее 20 минут, после чего «слепые» и «поводыри» меняются ролями и снова проводят прогулку.

При обсуждении необходимо, чтобы каждый высказал свои впечатления о том, как он чувствовал себя в разных ролях. В роли «слепого»: как воспринимал мир, помогал ли ему поводырь или тащил, куда считал нужным; в роли поводыря: было ли взаимопонимание со «слепым», какие чувства были по отношению к нему, что делал, чтобы укрепить доверие своего партнера. Участники отвечают на вопрос: «Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?»

Игра может быть применена при работе со сказками: «Котенок», «Цепь», «Сокровище», «Путь», «Фонарики» и «Кедр».

Продолжительность игры — около 1 часа.

### *«Ласковые ладошки»*

Цель игры — выработать навыки расслабления и снятия напряжения.

Для игры будет необходима музыка для релаксации.

Участники становятся в круг друг за другом, и каждый последующий гладит впереди стоящего по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь).

Данное упражнение может быть использовано в работе со сказками: «Котенок», «Горошинка», «Золотая рыбка», «Тучка» и «Колбочка».

Продолжительность игры— 10-15 минут.

### «Комплименты»

Цель игры — обучение искусству говорить и выслушивать комплименты.

Комплименты говорятся одному из участников группы (имениннику, победителю какой-либо игры, выбранному по жребию — желательно, чтобы в этой роли не выступал признанный лидер группы). Комплименты говорят все члены группы, включая ведущего. Обязательное условие — искренность комплимента.

Проблемы, увиденные в ходе игры, обсуждаются обобщенно; лучше говорить не о поведении конкретного участника, а о трудности поверить комплинтам, если человек не уверен в себе.

Данная игра может быть использована при работе со сказками: «Котенок», «Горошинка», «Коряга» и «Колочка».

Продолжительность игры — не более 20 минут.

### «Завяжи глаза»

Цель игры — рефлексия группы по поводу важности и одновременно сложности взаимодействия друг с другом, осознания себя.

Членам группы (всем или добровольцам) ведущий предлагает плотно завязать себе глаза и ходить по помещению молча, стараясь не задевать друг друга. (Помещение должно быть подготовлено таким образом, чтобы исключить возможность травм.) При обсуждении игры можно выделить ее различные стороны в зависимости от целей занятия: трудности, радости и ответственности построения взаимоотношений с людьми, необходимости развития эмпатии. В другом варианте игры участники могут представить себе, как вел бы себя в условиях этой игры кто-нибудь из героев рассматриваемой сказки, что поможет настроиться на ее обсуждение.

Игра может быть полезной при обсуждении сказок: «Фонарики» и «Человек».

Продолжительность игры — 15-20 минут.

### «Свет»

Цель игры — развитие навыков создания мысленных зрительных образов, обретение уверенности и внутренней энергии в себе.

Ведущий проводит с участниками упражнение по релаксации.

Спокойным, ровным, монотонным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию участников группы, руководитель дает словесные инструкции: «Займите самое удобное для вас положение. Выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Сначала воздух заполняет брюшную полость, затем — вашу грудную клетку, легкие. Сделайте полный вдох, а затем — несколько легких, спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий, сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются с креслом, полом, в тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что кресло или пол приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы поддерживаете себя».

После достижения необходимого уровня релаксации ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации.

### *Упражнение 1*

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, руля и весел. Вы движетесь туда, куда несет вас ветер, океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность. Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривание. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли воды, подушку моря под вами, поддерживающую вас. Сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане». (Пауза 1-2 минуты.)

### *Упражнение 2*

«Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражение их лиц, фигуры. Заметьте, что одни из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки. Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека или пройдете мимо?.. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице.

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице... Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери, открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной». (Пауза 1-2 минуты.)

«Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, ведущую к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вернуться сюда».

### *Упражнение 3*

«Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы... Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях. Вспомните все звуки, цвета, запахи, музыку, свои чувства и заново их переживите. Попробуйте ответить самому себе: каковы самые существенные особенности этого переживания? Есть ли это чувство с вами сейчас? Если нет — то что мешает испытывать его?».

### *Упражнение 4*

«Вообразите перед собой какой-нибудь источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела. Теперь поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия действует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь — другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым».



### Упражнение 5

«Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказались в старом, заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, что не видно земли. Трудно различить тропинки. Представьте, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветви, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их— делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид.

Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали. Поработайте над оставшейся частью сада».

### Упражнение 6

«Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, прочно поставленный маяк. Представьте себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов. Помните об этой энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе— света, который никогда не гаснет».

Данные упражнения выполняются последовательно: от первого до шестого. Словесные инструкции могут произноситься на фоне соответствующей музыки.

После выполнения упражнения происходит обсуждение образов и чувств, которые возникали у участников тренинга.

Игра может быть использована в работе со сказками: «Фонарики» и «Кедр».

Продолжительность— игры 40 минут.

### «Новый взгляд»

Цель игры — переживание участниками нового опыта, осознание собственных ценностей, развитие наблюдательности и пробуждение творческого воображения.

Ведущий обращается к группе: «Многое в своей жизни мы делаем автоматически: встаем утром, едим, учимся или работаем, смотрим телевизор, ложимся спать. Жизнь становится привычной и однообразной. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путь и приобрести новый опыт, который поможет вам увидеть в окружающей действительности что-то неожиданное и очень ценное. Возьмите с собой в дорогу те свои качества, которые помогают вам в жизни».

Участники группы пишут в течение 5 минут на бумаге необходимые качества, которые пригодятся им в пути.

Далее ведущий говорит: «Какой будет ваша дорога — широкой или узкой, легкой или труднопроходимой? Для того чтобы преодолеть все препятствия и, достигнув цели, найти что-то ценное, вам необходимы будут не только отвага и сила, но и мудрость, воображение. Сейчас я предлагаю вам отправиться в путь и узнать, что хотят сообщить вам простые цветы и деревья, люди и дома, облака и разные предметы. Обратите внимание на свои ощущения, постарайтесь глубже воспринимать все новое».

Как только участники будут готовы, они расходятся по разным направлениям и с этого момента не разговаривают друг с другом.

Через 40-60 минут участники возвращаются в группу, и ведущий говорит им: «Человек развивается лишь тогда, когда созидает, творит. Вы прошли часть пути — малую, но достаточную, чтобы почувствовать себя творческим человеком. Проявите же свое творчество на бумаге и расскажите или покажите, какой подарок вы получили сегодня, какое открытие для себя сделали?»

Участники находят удобное для себя место и записывают, зарисовывают или составляют коллаж из своих впечатлений. По мере готовности участники тренинга рассказывают друг другу о приобретенном опыте.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Человек», «Фонарики», «Ласточка» и «Коряга».

Продолжительность игры — 90 минут.

### *«Ресурсное состояние»*

Цель игры — развитие способности восстанавливать свои силы и приводить себя в гармоничное состояние.

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации: «Вспомните ту ситуацию своей жизни, когда вам было

особенно хорошо и вы были уверены в себе. Посмотрите на себя со стороны — где вы находитесь, как выглядите. Подойдите поближе, почувствуйте тепло этого образа, слейтесь с ним. Вы уверены в себе, вам хорошо. Побудьте в образе. Какие изменения в теле вы чувствуете?

А теперь выйдите из образа. Почувствуйте разницу. Снова войдите в образ. Вам нравится, вам хорошо. Всегда, когда вы захотите, вы можете войти в это ресурсное состояние.

Выберите, в каком состоянии вам нравится быть больше. Оставайтесь в нем на несколько минут и возвращайтесь сюда.

Игра может быть полезной при работе со сказками: «Путь», «Человек», «Ласточка», «Фонарики» и «Пряник».

Продолжительность игры — 20 минут.

#### *«Зеркало»*

Цель игры — показать трудности построения взаимоотношений, нахождения взаимопонимания между людьми.

Из группы выбираются 2-3 пары (по жребию или вызываются добровольцы). Участники игры попарно становятся друг напротив друга. Им предлагается повторять движения друг друга, как повторяет эти движения отражение в зеркале. Можно дать паре несколько попыток до совершения первой ошибки, можно предоставлять каждой паре время: 3-5 минут. Группа смотрит, насколько свободно и творчески выполняют задание разные пары. При обсуждении участников игры спрашивают, удалось ли каждому партнеру быть и человеком, и отражением или одному партнеру доставалась только роль отражения.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Ежики», «Золотая рыбка», «Цепь» и «Гучка».

Продолжительность игры — 15-20 минут.

#### *«Умение слушать»*

Цель игры — позволить участникам группы осознать и проанализировать свое умение слушать других, определить, какого рода ошибки они при этом допускают и почему.

Участники тренинга объединяются в пары. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас каждый из партнеров по очереди, в течение 5 минут, будет рассказывать о какой-либо своей проблеме. Задача другого — понять суть проблемы, разобраться в

ней, пользуясь только определенными приемами общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника. При этом необходимо помнить правила хорошего слушания: полностью концентрировать свое внимание на собеседнике; обращать внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию; уточнять, правильно ли поняты слова собеседника; не давать советов и оценок».

Для усиления объективизации поведения и вследствие этого возрастания тренировочного, эффекта можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны названия перечисленных в инструкции приемов. Каждый раз, прежде чем вступить в беседу, он должен выбрать и показать своему собеседнику карточку с названием приема в общении, который он собирается использовать.

Играть можно в «тройках». В этом случае двое беседуют так, как описано выше, а третий выступает в роли «контролера», его задача — после высказывания первого члена пары (то есть того, кто рассказывает о своей проблеме) показать второму члену пары карточку с названием того приема, который он должен использовать при ответе собеседнику.

В ходе обсуждения можно обратиться к группе с такими вопросами:

- Какие впечатления возникли у вас в ходе беседы?
- Какие приемы вы использовали чаще, какие реже?
- Использование каких приемов вызывало у вас затруднение?
- Что давало использование приемов?

Игру можно применять в работе со сказками: «Ежики», «Сокровище», «Цепь», «Золотая рыбка», «Тучка» и «Птенец».

Продолжительность игры — 30 минут.

### *«Индивидуальное рисование»*

Цель игры — пробудить творческое начало в участниках группы, позволить им осознать свои эмоции и посмотреть друг на друга по-новому.

Каждый участник тренинга находит место, где он может остаться наедине с собой. Минуты две он собирается с мыслями, прислушивается к своим чувствам. Ему не надо думать о художественной стороне своей работы. Пусть он просто возьмет карандаш и начнет рисовать. Чтобы выразить свои чувства, линии и фигуры можно рисовать в цвете. Задача — символически изобразить свое состояние, как бы он ни чувствовал себя: на

подъеме или в упадке. Ему не надо принуждать себя к тому, чтобы изобразить что-либо определенное. Пусть рисует все, что придет в голову. Когда группа закончит рисование, ее участники могут обменяться впечатлениями о своих и чужих работах, но при этом следует не давать им оценок. Возможно, кто-нибудь захочет рассказать о том, как его рисунки отражают его чувства.

Можно пользоваться не только карандашами, но и мелом, красками или глиной. В любом случае для участников главное — доверять своим чувствам и пытаться найти в своих произведениях значимую информацию о себе. Каждый использует эту игру с целью разбудить свою фантазию и отразить в образах свое внутреннее состояние.

Игру можно использовать для работы практически со всеми сказками.

Продолжительность — игры 40-60 минут.

### «Эмпатия»

Цель игры — осмысление в группе проблем взаимной оценки, восприятия друг друга.

Два или три добровольца выходят за дверь. Группа договаривается, кто из участников будет смотреть на каждого вошедшего с открытой неприязнью, со скрытой неприязнью, с симпатией (по одному человеку). Остальные договариваются смотреть на вошедшего нейтрально. Ведущий говорит: «Подойди к каждому, посмотри в глаза. Мы здесь договорились, что некоторые члены группы будут смотреть на тебя как-то необычно. Скажи вслух, как относишься к тебе в данный момент каждый из присутствующих». После этого необходимо, чтобы те, кто договорился смотреть на вошедшего эмоционально, раскрыли свое задание.

В обсуждении обычно выявляется известный феномен «возрастной тревожности», заставляющий переоценивать количество эмоционально окрашенных взглядов.

Игра может быть использована в работе со сказками: «Кедр», «Тучка», «Ежики», «Котенюк» и «Горошинка».

Продолжительность игры — 20 минут.

### «Сказочный лес»

Цель игры — развитие различного вида чувствительности, получение позитивного жизненного опыта, общая энергетизация тела.

Ведущий обращается к группе: «Представьте себе, что вы находитесь в сказочном лесу. В этом лесу растет много разных деревьев, кустов и цветов. Почувствуйте себя одним из них и изобразите его. Скажите, какое вы дерево (куст, цветок). (Время перевоплощения— 3-5 минут.) Теперь представьте себе, что в вашем лесу стал дуть сильный ветер. Вашему дереву необходимо выстоять, для этого оно должно почувствовать свою крепость, силу и гибкость». Ведущий сам или с помощью вентилятора изображает ветер, а участники представляют свое взаимодействие с ним в течение 3-5 минут.

Ведущий продолжает: «Ветер в сказочном лесу бывает разным. Сейчас он теплый, даже горячий. И вдруг подул холодный, колючий ветер, деревьям стало холодно... А вот снова выглянуло солнышко, и деревьям стало тепло, легкий ветерок обдувает их. Теперь представьте себе, что вы сами превращаетесь в ветер. Он кружит над сказочным лесом. Вы превращаетесь в сильный ветер, настоящий ураган. Вдруг ураган стихает, и вы превращаетесь в теплый нежный ветерок, свободный и легкий».

Участники тренинга изображают ветер. Во время этой игры особенно важно непосредственное участие ведущего в медитации, а также интонация его голоса.

Игра может быть полезной при обсуждении и проигрывании сказок «Кедр», «Колбочка», «Горошинка» и «Желуди».

Продолжительность игры — 20-30 минут.

### *«Автобус»*

Цель игры — научиться преодолевать препятствия, используя при этом такие качества характера, как решительность, настойчивость, целеустремленность; выработка у участников тренинга чувства сплоченности и взаимопомощи.

Игра проводится в зависимости от целей, которые стоят перед группой в данном случае.

Среди игровых выбирается доброволец, который будет преодолевать существующие препятствия. Участники группы, плотно прижимаясь друг к другу, встают в ряды, аналогично пассажирам автобуса. Задача добровольца — прорваться сквозь эту плотную массу, причем не обманом и хитростью, а напором и физической силой. Люди в «автобусе» не имеют права цеплять руками игрока или цепляться руками друг за друга.

Игра может быть полезна при работе со сказками: «Кедр», «Желуди», «Горошинка», «Фонарики», «Человек», «Тенец», «Путь» и «Гучка».

Продолжительность игры— 10-20 минут.

### «Развитие»

Цель игры — осознание внутреннего «я», процесса своего жизненного развития.

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации: «Сядьте как можно удобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попытайтесь уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещающий и согревающий ее. В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного внимания и любви к вам.

Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это необходимое количество времени (если есть желание, здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оценку вашим эмоциям и чувствам).

Теперь попытайтесь отождествить себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас,

что вы можете легко вступить в контакт с ними, использовать присущие им качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создала розу, способна пробудить в вас ваше внутренне «я» и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удерживать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза и вернитесь к группе.

У вас может возникнуть желание записать все, обращая особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других эмоций.

Игра может быть использована в работе со сказками: «Кедр», «Горошинка», «Колочка», «Желуди» и «Человек».

Продолжительность игры — 30 минут.

### *«Духовное развитие»*

Цель игры — проследить истоки своего духовного развития, заново открыть для себя доступ к источнику внутренней мудрости, начать лучше понимать процесс поиска истины и углубить этот поиск.

Ведущий говорит группе: «Каждый из нас обладает внутренним знанием и внутренней мудростью, связывающей нас с гармонией мироздания. В этой игре вы сможете реконструировать историю своих духовных поисков, сделав ее источником вдохновения на будущее. Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и полностью расслабьтесь. Восстановите в памяти наиболее важные события вашего духовного пути. Подумайте о том, как проходил ваш поиск истины и смысла человеческого существования?»

Обратившись назад, к истории своей жизни, вы можете сейчас вызвать в памяти те важные шаги и события, в которых находила выражение ваша духовная жизнь. Отмечайте наиболее значимые моменты вашего духовного развития. Это могут быть религиозные переживания, опыт приближения к истине в ходе



ваших исследований, переживания, связанные с искусством или иными сферами жизни. Опишите их без каких-либо объяснений, комментариев или анализа. Записывайте эти воспоминания и прозрения в том порядке, в каком они приходят вам в голову, не заботясь о хронологии (участникам тренинга дается на это 15 минут).

Теперь расставьте все события и воспоминания в хронологическом порядке. Это поможет вам лучше понять ход вашего внутреннего развития. Запишите также, какие мысли возникли у вас по этому поводу. Улавливаете ли вы ритм вашего духовного роста и поворотные пункты вашего развития?

Игру можно применять в работе со сказками: «Желуди», «Сокровище», «Кедр», «Человек» и «Путь».

Продолжительность игры — 30 минут.

Для облегчения работы ведущего ниже в таблице перечисляются игры основного блока и даются рекомендации, с какими сказками их лучше применять.

Конечно, любой специалист, работающий с людьми, знает, насколько индивидуальна, интересна и переменчива каждая группа, поэтому предложенные варианты подбора игр могут стать каркасом для сказкотерапевтических занятий, но не жесткой и неизменной программой.

Уже на стадии обсуждения и анализа сказки ведущий может определить, какие проблемы лучше проработать у участников данной группы, и подобрать для продуктивной работы индивидуальную программу.

### Рекомендации по использованию игр основного блока

Название сказки	Название игры
«Горошинка»	«Маска», «Доверительное нападение», «Цветок», «Развитие»
«Пряник»	«Какой я есть и каким бы я хотел быть», «Волшебная лавка»
«Ласточка»	«Качества личности», «Какой я есть и каким бы я хотел быть», «Пластилиновый мир»
«Птенец»	«Общение в паре», «Полярности: конфликт „нападающего" и „защищающегося"», «Растопи круг», «Пеленание»

<b>Название сказки</b>	<b>Название игры</b>
«Золотая рыбка»	«Ослиная шкура», «Внимание», «Войди в круг», «Тарелка с водой»
«Тучка»	«Установление дистанции», «Внимание», «Контур человека», «Скульптура эмоций», «Танцы», «Свободный танец»
«Цепь»	«Слепой и поводырь», «Полярности: конфликт „нападающего" и „защищающегося"», «Волшебная лавка», «Растопи круг»
«Котенок»	«Ответить — не ответить», «Доверительное падение», «Слепой и поводырь», «Ласковые ладошки», «Комплименты»
«Колочка»	«Установление дистанции», «Внимание», «Войди в круг», «Цветок»
«Коряга»	«Маска», «Выйди из круга», «Какой я есть и каким бы я хотел быть»
«Желуди»	«Качества личности», «Волшебная лавка», «Пеленание» (ситуация «зернышко под землей»), «Развитие»
«Ручейки»	«Контур человека», «Освобождение», «Хозяин желаний», «Контакт», «Сон героя»
«Ежики»	«Да — нет», «Разожми кулак», «Умение слушать», «Зеркало», «Групповой рисунок на тему»
«Сокровище»	«Да — нет», «Доверительная прогулка», «Групповой рисунок на тему», «Контакт», «Самое лучшее»
«Волшебный ключ»	«Заброшенный магазин», «Какой я есть и каким бы я хотел быть», «Звездочки»
«Фонарики»	«Завяжи глаза», «Доверительная прогулка», «Какой я есть и каким бы я хотел быть», «Свет»
«Путь»	«Доверительная прогулка», «Ресурсное состояние», «Волшебная лавка», «Звездочки»
«Кедр»	«Эмпатия», «Сказочный лес», «Автобус», «Развитие», «Духовное развитие»
«Человек»	«Завяжи глаза», «Новый взгляд»

## Игры для завершения

Цель игр для завершения — символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, но невыраженных чувств и эмоций, настрой на обычные дела.

Данные игры применимы практически к любым сказкам.

### *«Аплодисменты по кругу»*

Ведущий говорит участникам: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Он начинает хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### *«Подарок»*

Участники встают в круг. Ведущий дает им следующую инструкцию: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-нибудь предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветов и т. п.)».

### *«Спасибо за приятное занятие»*

Ведущий говорит участникам: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить нам дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» — таким образом, группа в центре круга постепенно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы познакомились со сказками, сочиненными для работы методом сказкотерапии, которые можно применять как для индивидуального прочтения и анализа, так и для групповой работы.

Созданные на основе сказок коррекционные программы окажут участникам тренингов помощь в преодолении эмоциональных проблем, развитии воображения, доверия и уверенности в себе, обучат навыкам конструктивного общения.

Надеюсь, что методические рекомендации к сказкам и игры, предложенные в данной книге, облегчат работу профессионалам и привлекут внимание читателей.

В завершение, уважаемые читатели, предлагаю вашему вниманию притчу, рассказанную одним из участников тренинга личностного роста. Состоит она из 5 частей.

### *Часть 1*

Я иду по дороге.

Впереди яма. Я не вижу ее и падаю.

Это не моя яма, но я нахожусь в ней долго и, наконец, выбираюсь.

### *Часть 2*

Я иду по дороге.

Впереди яма. Я вновь падаю в нее.

Это не моя яма, но я нахожусь в ней долго и, наконец, выбираюсь.

### *Часть 3*

Я иду по дороге.

Впереди яма. Я снова падаю в нее.

Это моя яма. Я выбираюсь из нее достаточно быстро.

### *Часть 4*

Я иду по дороге.

Впереди яма. Это моя яма. Я обхожу ее.

### *Часть 5*

Я иду по другой дороге.

Уважаемые читатели! Я желаю вам найти свою дорогу, идти по ней и получать радость от самореализации, творчества и общения с другими.

Доброго вам здоровья, радостного настроения, улыбок, оптимизма и, конечно же, любви во всех ее многочисленных проявлениях.

*С уважением, автор.*

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Беттельхейм Б.* Похвала волшебным сказкам. М., 1995.
2. *Бретт Д.* Жила-была девочка, похожая на тебя. М., 1997.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2002.
5. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2002.
6. *Козлов Н. И.* Формула личности. СПб.: Питер, 1999.
7. *МиллсДж. Кроули Р.* Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М., 1999.
8. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студентов вузов. М., 2000.
9. *Пропт В. Я.* Исторические корни волшебной сказки. Л.: ЛГУ, 1986.
10. *Пезешкиан Н.* Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии. СПб., 1995.
11. Психодиагностика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
12. *Рудстам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990.
13. *Синельников В. В.* Возлюби болезнь свою. К.: София, 2001.
14. *Соколов Д. М.* Сказки и сказкотерапия. М., 1996.
15. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. СПб.: Речь, 2000.
16. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) / Под ред. Е. Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2002.
17. *М.Фопель К.* Психологические группы. М.: Генезис, 2000.
18. *Черняева С. А.* Психотерапевтические сказки и игры. СПб.: Речь, 2002.
19. *Чехов А. П.* Избранное. Мн.: Юнацтва, 1982.

20. Юнацкевич П. И., Кулганов В. А. Как выйти из невроза? СПб.: АТОН, 2000.
21. Школьный психолог. 2002. № 32.
22. Школьный психолог. 2002. № 46.
23. Школьный психолог. 2002. № 47.
24. Школьный психолог. 2003. № 30.
25. Школьный психолог. 2003. № 38.

Ирина Владимировна Стишенок

Сказка в тренинге:  
коррекция, развитие, личностный рост

Главный редактор *И. Авидон*  
Ведущий редактор *Ю. Охотникова*  
Художественный редактор *П. Борозенец*  
Технический редактор *А. Каретин*  
Директор *Л. Янковский*

Подписано в печать 22.11.05.  
Формат 60x88V<sub>16</sub>. Печ. л. 9.  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Тираж 6000 экз. Заказ № 6695.

ООО Издательство «Речь».  
199178, Санкт-Петербург, ул. Шевченко, д. 3 (лит. «М»), пом. 1  
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63,  
[info@rech.spb.ru](mailto:info@rech.spb.ru), [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)  
Интернет-магазин: [www.internatura.ru](http://www.internatura.ru)

Представительство в Москве:  
(095) 502-67-07, [rech@online.ru](mailto:rech@online.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУП «Печатный двор» им. А. М. Горького  
Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.





**ИЗДАТЕЛЬСТВО «РЕЧЬ»  
представляет вашему вниманию  
книги по психологии**

Нас читают многие: и профессиональные психологи, и психотерапевты, и студенты, овладевающие этой непростой специальностью, и все те, кому нужно уметь понимать людей и влиять на них — педагоги, врачи, менеджеры, и те, кто просто стремится разобраться в себе самом и в окружающем мире.

**ПО ВОПРОСАМ ЗАКУПОК  
КНИГ ИЗДАТЕЛЬСТВА «РЕЧЬ»  
обращаться по телефонам:**

*в Санкт-Петербурге* (812) 323-76-70  
(812) 323-90-63  
*в Москве* (095) 502-67-07

Электронная почта: [info@rech.spb.ru](mailto:info@rech.spb.ru)  
Адрес в сети Интернет: [http://www. rech. spb.ru](http://www.rech.spb.ru)  
Интернет-магазин: [www. internatura.ru](http://www.internatura.ru)

**КНИГА-ПОЧТОЙ**  
по электронной почте: [postbook@areal.com.ru](mailto:postbook@areal.com.ru)  
потел.: (812) 174-40-63  
по почте: 192242, Санкт-Петербург, а/я № 300,  
ЗАО «Ареал»



Стишенок Ирина Владимировна — психолог, консультант. Работает психологом в Центре социального обслуживания населения г. Гомеля.

Сфера интересов - индивидуальные и семейные консультации (личностный рост, общение, психологическое здоровье, профориентация, обучение и воспитание детей); психологические тренинги с использованием сказкотерапии.

«На примере героев сказок у человека происходит осмысление собственной жизни. Воздействуя на сознание и подсознание, сказка может помочь ему определить верный путь решения своих проблем, а спроецировав поступок героя сказки на современную жизнь, изменив свое мышление и поведение, человек может встать на путь личностного развития, излечения невротических расстройств и соматических заболеваний».

*И. В. Стишенок*

ISBN 5-9268-0335-7



9 795926 803354