

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ»  
МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МЕЖДУНАРОДНОЕ СООБЩЕСТВО СКАЗКОТЕРАПЕВТОВ  
ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ

*СЕДЬМОЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ  
ФЕСТИВАЛЬ*

***«ПСИХОЛОГИЯ СКАЗКИ  
И СКАЗКА ПСИХОЛОГИИ»***

Сборник материалов

Москва 2015

**Седьмой Международный сказкотерапевтический фестиваль «Психология сказки и Сказка психологии»:** Материалы фестиваля. – Москва, 2015.

**Редакционный совет:**

Забродин Юрий Михайлович – председатель  
Мелентьева Ольга Станиславовна – зам. председателя  
Вачков Игорь Викторович – научный редактор

В сборнике представлены научные статьи, в которых отражается уникальность и полифункциональность сказкотерапии, возможности использования сказкотерапии как направления практической психологии в образовании и за его пределами.  
Публикуется по материалам Седьмого международного сказкотерапевтического фестиваля, состоявшегося в Москве 6—7 февраля 2015 года.

©Авторы, 2015  
© Международное Сообщество сказкотерапевтов, 2015  
© Центр Практической психологии образования, 2015

Общероссийская общественная организация  
«Федерация психологов образования России»

Контактные телефоны:  
8(495) 623-26-63 8(916) 5131271

[www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru)  
[rospsy.ru@gmail.com](mailto:rospsy.ru@gmail.com)



ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ  
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

ISBN 978-5-905290-01-5



9 785905 290015

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТАФОРЫ КАК ИНСТРУМЕНТА СКАЗКОТЕРАПЕВТА**

Очевидно, что речевое взаимодействие, возникающее между сказкотерапевтом и его клиентом – ребенком или взрослым, - должно обладать характеристиками, позволяющими максимально естественно и быстро порождать их общее семантическое пространство.

Семантическое пространство душевного мира человека содержит в себе множество подпространств - тех фрагментов внутреннего мира, которые соответствуют определенным фрагментам внешнего мира и жизненному опыту взаимодействия человека с ними.

Например, слово «дом» имеет совершенно разное значение для бомжа, строителя, эколога и крестьянина. Мы можем говорить вроде бы об одном, но на самом деле неправильно понимать друг друга именно за счет несовпадения наших семантических пространств. Общее семантическое пространство возникает как условие и результат понимания людьми друг друга.

То, что клиент взаимодействует с информацией, полученной от сказкотерапевта, сразу и неизбежно задает для него семантическое пространство, насыщенное метафорами. Психологический текст поэтому не является для него однозначным и ограниченным некоторым набором значений. Напротив, любое значение любой метафоры тут же клиентом доосмысливается, обогащается личностными смыслами, интериоризируется.

Важнейший механизм действия метафоры может быть описан следующим образом. Психолог, как и любой человек, является носителем уникального семантического пространства, в котором каждый семантический элемент наполнен своим особым содержанием (значениями и смыслами). Однако в любом случае психолог не должен забывать, что у клиента имеется собственное уникальное семантическое пространство. И все слова сказкотерапевта будут иметь эффект только тогда, когда произойдет резонанс между двумя семантическими пространствами, когда возникнет изоморфное отношение если не между всеми семантическими элементами обоих пространств, то по крайней мере, между важнейшими из них.

Метафору и следует применять психологу для построения связи между элементами собственного семантического пространства и семантического пространства клиента. Особенно усиливаются свойства метафоры, по-видимому, в том случае, если она облечена в форму сказки.

Имеется много особенностей метафоры, которые придают ей свойства строить "мосты взаимопонимания". Укажем две особенности, наиболее очевидные.

**Первая особенность.** Метафора обладает "свойством преломления" в восприятии мира. Она позволяет увидеть не только измененные формы и размеры, но и разглядеть новое содержание в обычных вещах. Это происходит за счет того, что в метафорическом образе уже по определению помимо его самого есть и еще "нечто", что он скрыто несет. Иными словами, богатство смыслов – и смыслов неочевидных, но подразумеваемых – придает сказочной метафоре в наших глазах особую ценность; а поскольку подлинной ценности мы не знаем, то никто и ничто не может нам помешать черпать из метафоры то содержание, которое нужно именно нам в силу специфики нашего семантического пространства.

**Вторая особенность.** Метафора является носителем тех смысловых содержаний, которые отчасти сознательно, отчасти бессознательно вложил в нее психолог (ее создатель или просто рассказчик), вложил, рассчитывая на благотворное психологическое воздействие в отношении слушателя. И эти самые "авторские" смыслы находятся среди множества других смыслов конкретного образа и "вычерпываются"

слушателем вместе с прочими. Возникает понимание, возникает основа для общего семантического пространства. Собственно оно уже и появляется – общее семантическое пространство как пространство сказочной метафоры между слушателем и рассказчиком.

**В чем же еще заключаются особенности метафоры, которые нужно учитывать, применяя ее во взаимодействии сказкотерапевта и клиента как необычное средство перевода смыслов?**

**Во-первых, метафоры лежат в основе мышления и могут быть применены для развития мышления.**

Даже научное мышление не может обойтись без метафор. Важная роль метафор в науке определяется тем достаточно очевидным фактом, что почти все наиболее значимые открытия в естественнонаучных и общекультурных областях с помощью метафорических аналогий находили свое отражение в научных теоретических моделях и концепциях. Достаточно вспомнить, например, в рамках психологии некоторые классические метафоры сознания, на которые явно или неявно опираются основатели фундаментальных психологических школ: «поток, птичий полет» (У.Джемс), «вершина айсберга» (З.Фрейд), «симфония, fuga, музыкальная композиция» (Д.Джойс, А.Бергсон), «горизонт, перспектива» (В.Келер) и т.п.

Некоторые ученые полагают, что научный текст должен быть чрезвычайно строгим и полностью избавленным от всякой метафоричности. Однако легко увидеть, что почти любая научная теория не только в своей основе имеет некоторую метафорическую модель, но и часто развивается в метафорическом контексте. В математике, скажем, теория множеств постоянно иллюстрируется представлением неровного овала с набором кружочков внутри. При том, что понятие «множество» включает не только такие примитивные образцы! В физике классическая механика всегда апеллирует к метафоре взаимодействия двух или нескольких тел; в нейробиологии популярна компьютерная метафора – уподобление действия нейронных сетей работе сложного компьютера.

К. Прибрам на примере развития исследований в области нейропсихологии демонстрирует роль метафоры в процессе научного исследования:

группа исследователей начинает с общей метафоры — широкого и неопределенного ощущения сходства между двумя объектами;

они упорядочивают эту метафору первоначально посредством рассуждений по аналогии между сравниваемыми объектами;

посчитав проделанную работу достаточной, они трансформируют исходную метафору в строгую научную модель, теоретическую конструкцию, предлагаемую широкому научному сообществу для проверки.

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

Фактически можно говорить о том, что несмотря на кажущуюся неочевидность основополагающего влияния метафор в научном мышлении, они всегда скрыто присутствуют, и претензии на не использование метафор являются ни чем иным, как обманчивой видимостью.

Получается, напрасно ученые стремятся избавить содержание научных текстов от метафор, считая, что они засоряют смысл.

**Во-вторых, метафора является великолепным средством связи различных областей знания и перевода с языка одного человека на язык другого.**

Возможностям использования метафоризации глубокое обоснование дает теория автокоммуникации Ю.М.Лотмана, который опирается на положение о необходимости для существования и развития культуры двух систем кодирования – дискретной (то есть, прерывной) и континуальной (то есть, непрерывной, бесконечной). Лотман указывает: "Для существования культуры как механизма, организующего коллективную личность с общей па-

мью и коллективным сознанием, видимо необходимо наличие парных семиотических систем, с последующей возможностью последующего перевода текстов"(Ю.М.Лотман,1996. С.44). Содержание, закодированное в одной системе, невозможно абсолютно без искажений перевести в другую систему кодирования. Некоторая неадекватность, несовпадение открывают возможность выхода в новые семантические пространства, благодаря трансформации исходной информации порождают новые смыслы. "Дискретной и точно обозначенной семантической единице одного текста в другом соответствует некоторое смысловое пятно с размытыми границами и постепенными переходами в область другого смысла... В этих условиях возникает ситуация непереводаемости, однако именно здесь попытки перевода осуществляются с особенным упорством и дают наиболее ценные результаты" (Ю.М.Лотман, 1996. С.47).

Что это значит для сказкотерапевта?

Если мы хотим помочь клиентам в развитии креативного отношения к собственной жизни, надо чаще предлагать им самостоятельно «строить мосты» между самыми разными областями знаний.

Многие люди порой относятся к некоторым сказкам с предубеждением, считая что «они учат чему-то не тому», «проповедуют сомнительную мораль». Происходит это часто просто от недостатка знаний о метафорических смыслах, скрытых в подобных произведениях.

**В-третьих, метафора является эффективным средством развития самосознания и субъектности.**

Чрезвычайно важной в связи с этим представляется мысль Е.В.Улыбиной о взаимовлиянии процессов формирования субъектности, самосознания, а также знаковых и символических форм, в которых отражаются самопредставления: "Формирование субъектности связано с изменением форм репрезентации знаний о себе. Информация, представленная в знаковой форме, имеющей дискретный характер, переводится в чувственную форму, имеющую континуальный характер, что приводит к изменению первоначального содержания. Такое же движение совершается в обратном порядке... Неоднозначность символа дает возможность преодолевать четкую закреплённость системы значений, не теряя при этом связи с группой, опираясь на архаические смысловые связи, объединяющие всех членов группы. Терпимость к противоречиям позволяет сосуществовать противоречивому субъективному отношению к развитию – стремлению к изменению и страху перед изменениями" (Е.В.Улыбина, 2001. С.241).

**По К.Юнгу, именно способность к созданию метафор и символов есть специфически человеческая черта, определяющая его сущность. Он утверждал, что ни одно живое существо на земле не выстраивает между собой и природой символическую среду.**

**В-четвертых, метафора обладает качеством «смягчения», облегчения восприятия болезненной информации.**

Она позволяет сообщить важную для клиентов информацию о желательных формах поведения, важных ценностях, нравственных нормах таким образом, что всякая пафосность и морализаторство просто исключаются. А значит, метафорический язык дает возможность сказкотерапевту донести до клиентов определенные сведения не просто в более легкой для восприятия форме, а в форме, не вызывающей у него протеста и преодолевающей барьеры непонимания, ненавязчиво предложить варианты решения проблемы.

Можно сказать, что метафоры действуют гораздо мягче и деликатней, чем многие другие средства психологического воздействия. Об этом говорят, например, Д.Миллс и Р. Кроули как об «утонченности» терапевтической метафоры: «Смысл рассказанного «попадает в точку», но каким-то удивительно отстраненным путем. Проблема хоть и высвечивается, но предстает спокойно расплывчатой; повествование хоть и пробуждает скрытые

возможности и способности, но неким обобщенным и отнюдь не напористым образом» (Миллс Д., Кроули Р., 1996. С.57).

Кроме того, как было показано в рамках юнгианской психологии метафоры и сказки актуализируют архетипы коллективного бессознательного, что включает дополнительные психические ресурсы. Юнг отмечал: «Огромное преимущество мифологических представлений в том, что они гораздо в большей степени объективизируют конкретику и соответственно делают возможной персонификацию ее... Любовь и ненависть, страх и благоговение выходят на сцену, поднимая конфликт до уровня драмы».

Надо помнить и том, что метафоры могут использоваться психологом не только в форме вербальных конструкций. Упражнения, игры, психологические техники, которые он применяет в работе с детьми и взрослыми являются по сути дела метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого.

Сказкотерапевт, ведущий, например, групповые занятия, фактически всегда – осознает он это или нет – опирается на метафору, поскольку каждую психологическую игру можно считать поведенческой метафорой.

**В-пятых, метафора транслирует от одного человека другому скрытые смыслы.** Суть лежащего в основе этой функции механизма состоит в следующем. Обладая "свойством преломления", метафорический образ позволяет разглядеть новое содержание в давно известном и перенести эти смыслы за пределы области, их породившей. Скажем, даже во всем известной сказке «Колобок» один увидит картину жизненного пути человека, вынужденного преодолевать разные трудности на разных этапах своей жизни, другой благодаря сказке осознает идею о необходимости автономии от родителей, третий откроет в ней смысл, связанный с предопределенностью судьбы и следованием своему предназначению, и т.п. Образно говоря, метафора – это волшебный сундучок, в котором каждый находит то сокровище, какое именно он способен там найти.

**В-шестых, метафоры пробуждают творческие ресурсы воображения.** Язык метафор, будучи одним из универсальных языков человеческого общения и одним из важнейших средств искусства, обеспечивает раскрытие творческих потенциалов субъектов в процессе совместной активности. Как писал Стендаль, «стремление к новому есть первая потребность человеческого воображения». Психолог, стремящийся к развитию у клиентов творческих способностей, неизменно должен опираться на воображение. И метафора – лучший инструмент для этого.

**В-седьмых, метафоры сближают образы мира, имеющиеся у сказкотерапевта и клиента.** Возникает возможность не только понимания (в когнитивном аспекте), но и взаимопроникновения в систему трудновербализируемых смыслов, что сочетается с принятием, сопереживанием, открытиями. Наполняя содержание встречи с клиентом яркими, красивыми метафорами, сказкотерапевт дает возможность людям открыть новые смыслы своей собственной жизни через использование близких им и интуитивно понятных образов.

## Литература

Вачков И.В. Сказочная метафора как средство понимания // Социальная психология и общество. - № 1. – 2011. – С.111-117.

Лотман Ю.М. Внутри мыслящих миров, 1996.

Улыбина Е.В. Психология обыденного сознания. – М.: Смысл, 2001. – 263 с.

Юнг К.-Г. Сознание и бессознательное. СПб.-М., 1997.

Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. - М.: Наука, 1996. – 269 с.

Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М.: Класс, 1996. – 144 с.

## СКАЗОЧНАЯ МЕТАФОРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ

Если придерживаться точки зрения, что самосознание не возникает одновременно с рождением человека, а отдельные компоненты этой многогранной системы складываются у индивида постепенно, то тогда образуется возможность оказывать влияние на развитие каждого компонента самосознания в том случае, если они по каким-либо причинам не получили достаточной поддержки.

Как известно, формированию идентичности ребенка способствуют его видение себя в качестве отражений в «зеркала» отношений к нему других людей. Из-за большого числа представленных в «социальной галереи» подобных зеркал, отражающих совершенно разные отношения и часто их полное несовпадение, приводит к деформации у ребенка чувства тождества.

Можно рассматривать различные причины, которые будут детерминировать развитие негативной «Я-концепции» и спутанной идентичности у детей-сирот. Такие дети, воспитывающиеся с раннего возраста в домах интернатного типа окружены не несколькими стабильно присутствующими заботящимися и любящими взрослыми, а имеют дело с постоянно меняющимся множеством разных по характеру эмоционального отношения и поведению взрослыми. Очень часто можно столкнуться с проблемой, что ребенок не может описать себя от первого лица («Спросите мою воспитательницу, она вам все расскажет», В., 14 лет; «А Н.К. говорит, что я всегда делаю это неправильно...», С., 16 лет). Такие же трудности возникают при просьбе описать себя от третьего лица («Вы понимаете о чем меня просите! Откуда я могу знать, что думают обо мне другие! Как это?», А., 14 лет).

Полагаем, что есть возможность показать потенциал применения метафоры и, в частности, сказочной метафоры в виде одного из средств развития самосознания у подростков, воспитывающихся в интернатных учреждениях, т.к. сказочные образы имеют свойство быть обращенными одновременно к двум уровням психики: сознательному и бессознательному.

Рассмотрим применение сказочной метафоры в психотехнологиях на примере сказки, которая не может быть помыслена вне присутствия в ней метафоры.

При работе со сказочной метафорой ребенок свободен в выборе сказочного героя для идентификации себя с ним. Этот герой, таким образом, займет положение «Я-комплекса». Впоследствии опыт избранного для себя героя трансформируется, что на символическом языке будет означать удачный переход на последующие ступени созревания («Кот в исполнении Михаила Боярского из сказки ... не помню название, очень самостоятельный и никогда не пропадет, я тоже считаю себя самостоятельным, значит я тоже никогда не пропаду. Выходит так. Значит, я сам могу постоять за себя в большинстве ситуаций», Г., 15 лет).

Человек по природе своей амбивалентен, и посему сказочную метафору можно рассматривать не только как отражение жизненной ситуации, но и как составляющую часть внутренней природы индивида. Согласно теории Я.Л. Морено, человеческая психика состоит из множества ролей. Отсюда следует, что сказочные метафорические персонажи будут являться не чем иным, как ролевым репертуаром подростка. Используя язык метафор,

ребенок сможет заявить о себе в совершенно неожиданных аспектах. Ознакомившись с ними, психолог может многое узнать об актуальных для подростка тенденциях в поведении, переживаниях, желаниях и причинах, порождающих их.

Пространство сказки дарит подростку уникальную возможность творить судьбу героя, менять сюжет самого повествования, добавлять новых персонажей, находить новые решения и т.д. Путем изменения сюжетной линии подросток учится толерантности, гибкости и поиску конструктивных решений по отношению к своей собственной жизни. Полученный опыт сказочного героя подросток может включить в свой внутренний мир.

Сказки – это, по сути своей, моделирующие истории, они отражают ситуации различного рода, привычные паттерны и сложившиеся привычки. Одновременно в этом сказочном мире возникает возможность для сирот найти новые способы реагирования, замены неконструктивного.

Сказка – это площадка для эксперимента, на которой подросток осуществляет знакомство с новыми ответами на старые вопросы кризисных ситуаций. Сказочная метафора в данном случае выступит в качестве безопасного пространства, в котором подростку будет легче на некоторое время ослабить контроль своих защитных механизмов (особенно сопротивления), которые ярко выражены у детей-сирот («Про себя ничего не могу сказать, а вот Пятачок в этой ситуации поступил бы так ... и в этом мы с ним похожи», А., 16 лет).

Сказочная метафора обладает и прекрасным свойством образности, благодаря которой очень легко запоминается и посему в нужный момент времени может быть быстро воспроизведена в сознании подростка. По окончании индивидуальной работы или тренинга такая метафора продолжит свою жизнь в памяти подростка и может быть актуализирована в аналогичной прорабатываемой ранее ситуации или сопряженных с ней вопросах («На контрольной я вспомнила, как была на тренинге Бабой Ягой, она никогда не отчаивается, я тоже решила не плакать, а попробовать решить сложную задачу», М., 15 лет).

Одной из самых важных функций сказочной метафоры в работе с подростками воспитанниками детских домов является то, что творческое задание на перевоплощение в сказочного героя стимулирует активизацию всех сенсорных систем подростка (осознание, обоняние, вкус, зрение, слух), что позволяет преодолеть сенсорную депривацию, которая часто встречается среди воспитанников интернатных учреждений.

Позволю себе напомнить, что использование сказки и ее элементов в психологической работе способствует реализации трех ключевых функций воздействия на читателя/слушателя: социальной (связана с двумя осевыми линиями социализации: временной и пространственной), педагогической (воспитательное и дидактическое воздействие), психологической (проявляется в диагностике, развивающем, восстановительном, профилактическом процессах).

Субъект развивается только тогда, когда процесс саморазвития становится естественным для всех компонентов «Я-концепции». Поэтому настолько актуальна задача, стоящая перед практической психологией при работе с детьми-сиротами, направленной на оказание содействия в процессе становления самосознания.

Причины, по которым в работу можно ввести именно сказочную метафору кроются, прежде всего, в следующем: условия жизнеустройства детей-сирот резко отличается от такового у детей, проживающих в семьях, в связи с этим применение направленных на развитие самосознания технологий становится крайне актуальным вопросом, для того, чтобы мы



могли оказать содействие в этом вопросе в важном для этого периода возрасте – подростковом.

Сказка – это маленькая жизнь, которая имеет свое начало, развитие и конец. Такая структура отражает события, происходившие с героем в прошлом, настоящем и будущем. Свой выбор мы неспроста остановили на сказочной метафоре, т.к. будучи вплетенной в канву сказки она дарит возможность подросткам, оставшимся без попечения родителей, не только осознать свое настоящее, но и увидеть будущее, т.к. порой им может казаться, что их личная история не имеет конца, или он крайне предсказуем и печален. Сказка поможет и обрести прошлое, которого многие из таких детей бывают лишены. Идентифицируя себя с главным персонажем сказки, подросток-сирота обретет возможность не только увидеть свое предполагаемое будущее, но и, опираясь на метафорическое представление о нем, преобразовывать, конструировать (совместно с психологом) свою будущую реальность.

Тогда возникает вопрос о том, каким образом оказывать такую помощь воспитанникам интернатных-учреждений. Одним из множества вариантов могла бы быть работа с детьми-сиротами на осознание богатства их внутреннего мира в виде тренингов по развитию самосознания. В принципе и на сегодняшний день психологическая практика изобилует различными тренинговыми программами по развитию самосознания. Однако мы предлагаем не просто очередной продукт подобного содержания, но хотим внедрить применение сказочной метафоры как средства способствующего развитию самосознания.

Работа представляет собой тренинг объемом 10 занятий по 1,5 – 2 часа один раз в неделю. Первое и последнее занятия направлены на установление контакта и завершение работы соответственно. Восемь остальных занятий представляют собой два блока по четыре занятия, каждое из которых направлено на развитие одного из компонентов самосознания в следующем порядке: когнитивный, аффективный, коммуникативный и самооценка. Занятия первого блока нацелены прежде всего на оценку возможности работы с данной темой и выявление приемлемых способов работы в данном контексте. Несмотря на предварительную оценку уровня развития самосознания (тестирование, направленное на оценку уровня развития каждого компонента) в процессе непосредственной тренинговой работы выявляются особенности поведения детей, их реакции и уровень готовности (а чаще всего отсутствие такового) к работе.

В качестве примера будет приведен сценарий занятия «Радуга эмоций», посвященного работе с аффективным компонентом самосознания.

Основная тема занятия: знакомство со своими эмоциями.

I этап: Вступление (приветствие, короткий шеринг о том, как прошла неделя и т.д.).

II этап: Разогрев.

Упр.: «О себе сейчас». Пустые мандалы (круглые листы белой бумаги) предлагается представить в виде своего настроения или состояния и закрасить цветной масляной пастелью. Далее нужно предложить каждому участнику в кругу рассказать что изображено, почему такими цветами, как он может назвать данное состояние. Заполненные мандалы выкладываются на листы чистой бумаги на пол в центр круга с тем, чтобы по окончании упражнения можно было озвучить их многообразие и т.д.

Упр.: «Времена года». Выполняется стоя в кругу. Необходимо назвать и показать (а остальным повторить продемонстрированное движение и звук) ту ассоциацию, которая возникает в связи с тем или иным временем года (например, зима ассоциируется с кружащими снежинками).

III этап: Основная часть.

Упр.: «Почему эмоции важны?». Сидя в кругу участники ведут диалог о том, какую функцию в жизни человека выполняют эмоции (предостерегают, придают различные оттенки, позволяют сравнивать, отражают отношение к кому-либо или чему-либо; о положительных и отрицательных эмоциях; о внезапной потере эмоций). Упражнение выполняется в виде вопросов со стороны ведущих, попыток участников ответить на них. При необходимости ведущий может дополнить суждения участников комментариями, касающимися рассматриваемой темы.

Упр.: «Эмоциональный оркестр». Группа делится на подгруппы по 3-4 участника, раздаются реквизит (пластиковые бутылки, батаки, сложенная в тубы бумага и пр.). Каждой подгруппе предстоит по очереди сыграть при помощи реквизита и издаваемых собственных звуков мелодию доставшегося им времени года. Остальным участникам необходимо его угадать и после прослушивания попытаться понять, какие эмоции и чувства попытался выразить оркестр. Далее короткий шеринг.

Упр.: «Сказочный базар эмоций». Группа делится на подгруппы. Каждая вытягивает из предлагаемого перечня одну эмоцию (чувство) (влюбленность, ненависть, радость и т.д.). Далее каждому участнику необходимо «перевоплотиться» в сказочного героя, который более других ассоциируется у него с этой эмоцией (чувством). К примеру, в подгруппе, которой досталась «радость» оказались Баба Яга, Кошей Бессмертный, Кот в сапогах и Винни Пух. Необходимо напомнить, что одна и та же эмоция (чувство) может иметь множество оттенков и по числу участников в подгруппе необходимо выделить у этой эмоции (чувства) ее различные варианты. Оказалось, что радость бывает от встречи с другом, от достатка, от бессмертия и пр. Далее отводится 10 минут на то, чтобы каждая подгруппа подготовила свою «торговую точку» и продумала рекламную акцию своего «эмоционального товара». После этого каждая группа, а в ней каждый участник по очереди предлагает другим сказочным героям приобрести у них товар, разъясняя, почему он так необходим и чем может быть полезен. Далее шеринг в общем кругу.

Упр.: «Волшебный котел хорошего настроения». В центре помещения сдвигаются в круг стулья, символизирующие котел и туда по очереди каждый участник кладет свой ингредиент хорошего настроения. Далее можно прочитать заклинание, провести волшебной палочкой и пр. Полученный «отвар» можно предложить попробовать участникам, приготовив заранее необычную емкость с ярким соком (вишня, киви).

IV этап: Шеринг (окончание занятия).

**Буренкова Е.В., кандидат психологических наук,  
Вилясова Е.И почетный работник образования РФ,  
Пенза**

## **И СТАЛИ ОНИ ЖИТЬ-ПОЖИВАТЬ И ДОБРА НАЖИВАТЬ. СКАЗКА ПОСЛЕ СКАЗКИ**

Волшебная сказка заканчивается тем, что герой возвращается домой и воцаряется в своем царстве-государстве через свадебный ритуал. И в этом заключается смысл перехода в обыденную жизнь, строящуюся уже по принципам взаимозависимости и взаимной поддержки. Что же происходит после свадьбы, после ритуала соединения двух противоположностей? Рождение Третьего – дома, совместного быта, ребенка, собственных семейных традиций, уклада, порядка и т.д.

Рассмотрим это явление через контекст различий встреча-отношения. М.Бубер (1983) делает различие в понимании динамики отношений «Я-Оно» и «Я-Ты» при взаимодействии (столкновении) с окружающим миром. Если посмотреть через призму этой дина-

мики, то можно предположить, что существует некий переход от «Оно» к «Ты». В сказочном и метафорическом пространстве: от «волшебной» сказки – к «бытовой», от отношений – к встрече в отношениях.

Ключевым моментом перехода является фраза «и стали **они** жить-поживать да добра наживать».

В процессе каждодневной совместности в **они** происходит встреча с Другим. И это испытание на принятие Другости Другого, различий (в стремлениях, в личном взаимодействии, в достижениях, в некоторых ценностях) и поиска совместности – поиска добра как некой совместной ценности, которую «**они** наживают».

Бытовая сказка приглашает нас к исследованию встречи Другостей и нахождению способов взаимодействия и прихода к совместности, рождению Третьего. Как встреча двух противоположностей, стремящихся к трансценденции (К.Г.Юнг).

Итак, каждый из своей буквальной реальности, которая снаряжена «сундуком» ценностей родительской семьи, выученными стратегиями взаимодействия, ролевыми ожиданиями, притязаниями, способностью заботы о себе и о других, приходит в непосредственное пространство, где эти явления становятся видимыми. И каждый становится участником столкновений с системой ценностей и стратегий взаимодействия другого из другого семейного уклада.

И хочется, как в сказке, сказать: «И тут рождается Третье». Это не совсем так. Рождение Третьего происходит в переходном пространстве, которое возникает благодаря живому взаимодействию участников процесса. Именно это пространство вмещает в себя те события, которые невозможно предугадать, спрогнозировать или точно спланировать. «Они приходят непрошено» (П. Книлл). И главная задача участников совместного жизнетворчества в данном контексте – быть внимательными и чувствительными к появлению Третьего. Это Явление Бытийности, где происходит Встреча.

Возможно, именно поэтому многие народные бытовые сказки по структуре и набору основных функций сходны с волшебными.

Одни сказки с элементами типа «трудная задача» содержат в себе как житейские ответы, так и волшебные решения. Другие сказки содержат в себе задачи, сходные с задачами из волшебных сказок, однако ответы на них житейские.

Одна из особенностей бытовых сказок – это то, что действие сказки происходит в доме, во дворе дома, с домашними питомцами, с мужем, женой, детьми. Дом является тоже важной составляющей сказки как носитель и колыбель для ценностей «всяк в него входящего». И создание семьи происходит в «доме» - реальном или символическом. И каждый входящий в новый дом мечтает о создании «идеального» дома, который оберегал бы от прошлых ошибок и создавал пространство безопасности для уверенности в будущем дне. Главная задача при создании собственного совместного дома – это наполнение его духом, созиданием и со-творчеством, которые проявляются в предметах, приходящих в дом, вместе с людьми. Именно в этих предметах и помещается пространство нашей души.

Есть различные подходы к анализу составляющих дома. Познакомим с одним из них.

**Анализ дома (Е.И. Вирясова). Визуализация.** «Я приглашаю вас в путешествие по исследованию собственного дома. Мы живем в нашем доме. Наши вещи живут вместе с нами. Это наши ценности, которые всегда с нами. Любопытно подвергнуть их анализу и попробовать сочинить про них историю, найти им свое место в мире. Это место в мире, в зависимости от наших ценностей, мы находим в разных местах: храме, роще, цветочной клумбе, на спортивной площадке, музее, бане или где-то еще. Это место нашего покоя, священное для нас место. Оно нас вдохновляет, успокаивает.

Влияние дома на человека огромно. Существует много пословиц о доме: «у стен есть уши», «мой дом – моя крепость», «не выметай сор из избы».

Наш дом символизирует разные аспекты личности и разные сферы вашей жизни.

Сообщает, что вы любите, а что нет, как вы заботитесь о себе, принимаете ли заботу других людей. В доме хранятся воспоминания о травмах или успехах, о прошлом, которое помогает или препятствует вашему продвижению вперед. В доме вы храните те предметы, которые дают вам энергию. Давайте посмотрим, выполняет ли ваш дом свои функции. Есть ли у вас места, в которые вы никогда не заглядываете, или комнаты, в которые вы редко заходите? Какая комната самая красивая? Где вы чаще всего бываете?

Посмотрите на свой интерьер - вы увидите картинку вашей жизни. Что бы вы могли убрать или выбросить, что нужно почистить? Что нужно сделать в доме, чтобы вам было комфортно? Не важен размер комнат и дома. Важна атмосфера. Есть ли уют или нет? Дом в моем представлении – это «Я сам». Какой Я? Ухоженный, современный, стильный, авангардный и т.д.»

Итак, дом есть единое целое, которое включает в себя множество составляющих. Рассмотрим некоторые из них:

Стены – это связь с прошлым. Есть фотографии на стенах, картины. Угол – это переход в другое измерение. Неслучайно детей ставят в угол, для того чтобы они изменили свое поведение. Или вешают иконы.

Потолок – духовность, моя духовная жизнь.

Полы – материальность. Россия – духовная страна. Как правило, для русских людей главное, чтобы чистым был потолок. Америка – материальная страна, там главное, чтобы чистыми были полы, а потолки могут быть и черными.

Двери – это выход, возможности.

Окна – доверие.

Ресурсное состояние человека – сделать генеральную уборку в своем доме. Важно понять, что мои чувства зависят только от меня. И нужно взять ответственность за внешнюю чистоту, тогда и внутри все будет хорошо.

Во всех духовных практиках существует ритуал уборки, которому посвящены стихи, песни, медитации. Главное – в процессе получать удовольствие. Сформировать у себя терпение, настойчивость.

Кухня – это сердце дома, очаг, питание, физическое, психическое, сексуальное. Стерильная кухня указывает на сердце, отчаянно нуждающееся в заботе и освобождение от прошлого.

Ванна – место очищения. Ванные комнаты раньше находились в храмах. Это способность обновляться, освобождаться от прошлого. А ваша ванна – это священное место или не очень чистое место, где лежат лыжи, тазы?

Спальная – это место обновления, эгоизма, развития собственной самости. Есть ли она у вас?

Гостиная и коридор – это связь с окружающим миром, с культурой, в которой вы живете. Эта связь может быть формальной и неформальной. Она показывает ваш статус и принадлежность к определенным слоям общества, открытость к другим людям, то, какими вы видите других людей (дружелюбными или враждебными) в общении с вами. Если гостиная заставлена лишними вещами, мебелью, то человек или семья пережили насилие, моральное или физическое. Ресурс – убрать, выбросить все лишнее. Чемпион Курт Тойч считал, что все, чем в вашем доме вы не пользовались более двух лет, вам не нужно, выбросите это. Тогда появятся новые отношения, друзья, деньги.

Детская – это уровень уверенности родителей в праве решать вопросы о творчестве и свободе детей. Это проблема контроля и ответственности или свободы. Важно: закрыта или открыта дверь в комнату ребенка, убирается ли там мама. Или это делает ребенок сам.

Балкон – это способность к полету, способность выйти за пределы привычного. Есть очень много людей, которые боятся выходить на балкон.

У каждого из нас есть свое. Дом становится только тогда уютным, когда он отражает вашу внутреннюю сущность.

Какая комната вам больше всего нравится? Какая комната вам доставляет больше всего хлопот? Где вы больше всего проводите время? Какая часть вашего дома нуждается в изменении?

Наш дом хочет того же, что и мы: уюта, тепла и внимания к себе. Важно почувствовать, можете ли вы быть в гармонии с самим собой в вашем доме. Если да, то у вас есть:

место для того, чтобы сидеть, есть читать, говорить;

удобная кровать, много подушек или мягкий диван;

хорошее освещение (свечи, регулируемый свет);

вещи, необходимые для вашего творчества;

личное пространство.

Гармония определяется формулой:  $G = \text{границы} + \text{время} + \text{сила}$ .

Любое нарушение внутрисемейных отношений связано с потерей баланса и дисгармонией.

*Границы* бывают: личные, телесные, межличностные, семейные, государственные, культурные. Они определяются правилами и законами. Есть ли они у вас? Есть ли ритуалы в вашем доме?

*Время* связано с успехом, уважением к себе и к другому. Важно посмотреть, на что мы тратим свое время, составить хронокарту собственного дня. Например, создать правила: приходить вовремя, доделывать начатое до конца.

Модель неполучения результата часто связана с потерей времени впустую.

*Сила* – это та энергия, которую я трачу на выполнение поставленной задачи. Она напрямую связана с прошлым, ролью отца в семье и отношением к авторитету.

Какая у меня сила: грубая, физическая, агрессивная, косвенная, полная негативизма. Или она созидательная, настойчивая, любящая, терпеливая. Сила связана с голосом и физической человека, жестами, походкой.

Каждому из нас необходимы вещи для создания собственного пространства.

Кухня отражает наш эмоциональный процесс. Характер отношений в семье проявляется за кухонным столом. Если есть напряжение и проявление силы – это страх жизни. Питание будут контролировать, избегать, сводить к минимуму. Отказ от еды – окружающие вызывают чувство отвращения, я контролирую жизнь, подавляя свои эмоции (анорексия). Отказ принять любую эмоциональную поддержку. С другой стороны, если еда средство решения всех конфликтов, то питание будет беспорядочным (булимия). Это страх близости. Тело защищено слоем жира.

Паразиты на кухне (мухи, муравьи), грязные полы, крошки – чужое вмешательство в вашу жизнь.

Трубы, раковина – деньги, финансовые потоки.

Важно, чтобы всегда были чистым и раковина, стол и сушилка для посуды.

Посуда – это обиды, и незавершенные отношения. Они определяют качество жизни. Тарелки – уровень притязания, качество жизни, немытые тарелки – незавершенные отношения, травмы, обиды, незавершенные отношения. Грязная посуда – это нежелание заботиться о себе и ожидание, что кто-то это сделает за вас, «я не в своей тарелке», «испить чашу до дна». Человек, который ест со сковородки и не пользуется приборами, никогда в жизни ничего не добьется. У него низкий уровень притязаний. Семейный фарфор – приобщение к корням, семейная история. Нельзя есть из посуды, подаренной врагом. Столовые приборы – уровень культуры.

Столы, полки, поверхности – потребности и ценности. На поверхности стола не должно быть больше трех предметов. Если много – человек не знает, чего он хочет.

Приборы для готовки – возможности позаботиться о себе ежедневно. Кастрюли, утварь – это ваши отношения с родственниками.

Холодильник – это надежда, обещание, а также депрессия и разочарование. Вы не замечали, как часто ваши дети и муж с такой надеждой заглядывают в холодильник?

И что их там ждет? Как вы реагируете на такое поведение вашей семьи: раздражаетесь, радуетесь? Не стоит ли подумать о том, что, возможно, вашей семье необходим праздник или какая-то радость и ваши близкие испытывают в этом потребность? Позволяете ли вы им это делать? Полезно иногда делать сюрпризы, помещая их в холодильник. При полном холодильнике человек худеет, при пустом – много ест.

Пренебрежение чистотой на кухне ведет к разрушению здоровья.

Духовка - это лоно семьи. Как в женщине готовится новая жизнь, так духовка отвечает за зону интимности. Не лишние вопросы для семьи: как часто пользуемся духовкой, моем ее? Смешны и очень информативны рассказы женщин о том, что находится у них в духовке, в каком она состоянии (дверь отваливается, внутри кирпичи). Хороший муж будет следить за приборами на кухне, а хорошая женщина содержать ее в чистоте и пользоваться. Духовка связана с эмоциями, возникающими и развивающимися с детства. Очень часто это отрицательные эмоции, и уборка плиты – важный ритуал коррекции данных проблем. Очень часто человек пытается избегать воспоминаний о прошлом, так же, как и уборки духовки. Грязь часто связывают с отрицанием травмы.

Большую роль также играют дополнительные детали: цветы-чувства (растущие или цветущие, а, может быть, искусственные или их вообще нет), часы – организованность, фотографии – связи, благодарность (ваши фотографии хранят приятные моменты или это мертвые родственники или это чужие люди), чеснок и перец – жизнь, полная вкуса и остроты. Мелкие детали шторы, сувениры часто связаны со способностью получать удовольствие. Если у человека проблемы с пищеварением или взаимоотношениями, ему необходимо внести в свою кухню что-то новое.

Есть ли что-то новое в вашей кухне или все куплено давным-давно? Ну что, не хочется ничего поменять?

Много вопросов мы можем задать себе по отношению к дому.

Наверное, один из самых важных – это вопрос отношения к дому и к тому, что в нем происходит. Вопрос о собственной позиции по отношению к происходящему в доме, об ответственности за вклад и привнесении действий и ценностей в дом для создания пространства рождения Третьего – Своей Семьи, которая испокон веков является колыбелью для рождения новой жизни в образе человека. И с этим образом каждый идет в дальнейшую жизнь передавая из поколения в поколение семейные ценности своей семьи.

Так волшебная сказка приглашает нас к созданию череды бытовых сказок для поиска ответов на бытийные вопросы и собирая котомки, чтобы вновь отправиться в собственную волшебную сказку осмысления собственного духовного пути с опорой на те жизненные ценности, которые герой получил как дар в своем родительском доме.

**Плетка О.Т., м.н.с. Института социальной  
и политической психологии НАПН Украины,  
член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация»,  
член Совета Украинской Ассоциации Транзактного Анализа, Киев**

## **ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ ПОД ПРИЗМОЙ СКАЗОЧНЫХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ**

Иногда мы слышим: там, на неведомых дорожках... И сказочный сюжет начинает свою жизнь. Или: жили-были, и наше воображение уже рисует сказочный мир. А еще: В некотором царстве, в некотором государстве... Продолжать можно долго, но суть одна – наше сознание уже готово к восприятию информации определенным способом - сказочным. Вот и сегодня мы с Вами поговорим о нашей готовности воспринимать что-то, что пока неведомое, но кажется знакомым – о гендерных ролях. Мы слышали об этом не раз и считаем, что нам все знакомо и продолжаем заблуждаться в своих представлениях.

Все мы рождаемся кем-то: либо мужчиной, либо женщиной и эта категория является важнейшей в нашей жизни. Условно весь мир поделен на две половины: мужскую и женскую – мировосприятие с этих позиций совершенно другое.

На протяжении веков человечество ищет ответ на вопрос о природе различий между полами. Последние тысячелетия всплеск развития человечества характеризуется доминированием в развитых цивилизациях патриархата. Так что мы можем предположить, что все достижения человечества является точкой зрения на них доминирующего пола, т.е. мужчин. В истории развития научного знания ученые тоже трансформировали свои предположения относительно соотношения полов в биологическом и социальном аспектах.

Поражают противоречия восприятия женщины мужчинами в разные эпохи. Если в Древнем мире женщина была «ничем», то есть основная ее функция угождать мужу, рожать детей, обслуживать семью, то в эпоху Возрождения женщину подняли до уровня святости - ею восхищались, ей сочиняли поэмы, рисовали ее портреты, но продолжали пренебрегать ее проблемами и потребностями.

Понятие доминирования и подчиненности рассматривались как устоявшиеся отношения, определяющиеся биологическими особенностями и религиозных постулатами. Женское отождествлялось с природой, эмоциональностью, телесностью, а мужское - с культурой, рациональностью, духовностью [1, с.74].

Как отмечает Бендас Т.В., к середине 60-х годов XX века в западной культуре доминировала теория "естественного взаимодополнения" полов Т. Парсонса и Р. Бейлза: мужская роль считалась инструментальной (добытчик, глава семьи, ответственный за дисциплину детей), а женская - экспрессивной (хранительница домашнего очага, ориентированная на взаимоотношения в семье, обеспечивает теплый эмоциональный климат). Этот тип характерен для многих культур [2, с.243].

В середине 20 века социальные психологи пришли к выводу, что невозможно через призму только биологического рассматривать свойства полов. Психологические и социальные проблемы не могут решаться только со стороны объяснений биологии. Социальные нормы, существовавшие на протяжении веков, постепенно трансформировались. Женщина уже не могла считаться «придатком» к мужу, потому что начала активно выполнять и социальные роли. В 1963 году Р. Столлер ввел понятие «гендер» как конструкт, отличающий мужчину и женщину по социальными и психологическими свойствами, то есть гендер – это социальный пол личности (по определению Д. Майерса).

Как отмечает Кораблева Н.С., человек является общественным существом, и ее отличие от других, ее ролевая идентификация должна признаваться другими. Это невозможно без осознания ролевой реальности бытия общества, в котором существует индивидуум. В данном случае под ролевой реальностью определяется онтологическая категория, укоренившаяся в ролевой деятельности и бытии человека. Роли постепенно закрепляются, становятся культурными и социальными нормами, в которых концентрируется и переплавляется ролевой опыт, путем концептуализации тех смыслов, которые усваиваются носителем роли, а за тем и рефлексии оценки роли, сознательно принимающей личностью.

Именно живая деятельность присутствует в большом течении истории и раскрывает его смысл: роли становятся социокультурными формами, в которых концентрируется и трансформируется ролевой опыт (опыт бытия в роли). Фиксируя социальные универсалии (дочки-матери, хозяин-слуга, власть-народ и т.д.), регламентируется тип ролевого взаимодействия (быт, ритуал, церемониал, протокол и т. Д.). При сохранении логики ролевого действия трансляция социальных достижений позволяет воспитать человека социального [3,с.22].

На первый взгляд кажется, что реальное поведение человека осуществляется по его усмотрению. Но личность в своем поведении не всегда свободна, а выполняет конкретные роли. Социально-обусловленные роли носят оттенок пола, вот и получается, что множество социальных ролей определяются полом личности. Такие роли называют гендерными.

Как отмечают Клецина И.С. и Юркова Е.В., гендерные роли - это роли, обусловленные дифференциацией людей в обществе по признаку пола. То есть, это социальное проявление гендерной идентичности индивида. Гендерные роли относят к приписанным ролям [4, с.211]. Иванова Е. отмечает, что гендерные роли - это ряд ожидаемых образцов поведения для мужчин и женщин [5, с.327].

Обыденное сознание связывает маскулинность с творческой активностью, а феминность с пассивной репродуктивностью. Хотя впрочем, без осознания своей половой принадлежности нельзя говорить о поло-ролевом поведении. Представление о мужском и женском формирует гендерную культуру общества.

Стоккард Дж. И Джонсон М. выдвинули тезис, что главным является гендерная поведение личности, которое формируется на протяжении жизни под влиянием социальных ожиданий общества и особенностей его культуры [5, с.335].

Социальная норма поведения женщин и мужчин зависит от исторически обусловленных культурных достижений, условий существования, верований людей. Такие стандарты принято называть стереотипами. Этот термин впервые ввел У.Липпман, понимая под ним стандартизированный, устойчивый, эмоционально - насыщенный, ценностно - определенный образ, представление о социальном объекте.

Традиционно считается, что мужчина должен быть мужественным, а женщина женственной и это обеспечит социальный статус, успешность существования в социуме. Обычно принято распределять гендерные стереотипы по группам:

- Маскулинность / феминность, то есть приписаны взгляды по соматическим, психическим и поведенческим качествам мужчин и женщин;
- Семейные и профессиональные роли;
- Содержание деятельности мужчин и женщин.

На протяжении всего существования человеческой цивилизации остро стояла проблема доминирования одного пола над другим. Как только не объясняли эту "необходимость". Проблема дискриминации одного пола другим не позволяла гармонично развиваться и раскрываться естественным способностям представителей угнетенного пола. Современный мир пытается найти взаимопонимание между полами. Мы все разные. Нас два полюса. Но эти полюса не противоположны, они просто разные. Согласие между ними позволит свободно развиваться всему человечеству, несмотря на половую разницу. XX век характеризуется всплеском исследований различий между полами, был создан новый социальный конструкт, социально-обусловленный - гендер. Гендер как социальный пол человека (в узком смысле) отделяет биологические отличия от различий порожденных цивилизацией. Наша биологическая сущность влияет на поведение не так существенно, как специфика культуры общества. В разных народов совсем другие критерии поведения представителей разных полов, разные и их социальные функции, что обусловлено историческим развитием и культурными достижениями нации. В отношении этих критериев и формируется гендерно-ролевое поведение. На ее становление влияют существующие социальные стереотипы, социальные ожидания и динамика развития общества в определенном историческом времени. В соответствии с этими параметрами мы и воспринимаем в процессе взаимодействия человека как представителя того или иного пола.

Ижванова Е.М., изучая особенности восприятия себя и другого в разных возрастных и гендерных группах, пришла к выводу, что молодые люди менее всего расходятся в представлении противоположного гендера как в восприятии, так и образах Женщины и Мужчины. В женских возрастных группах наблюдалось стойкое негативное отношение к образу Я, которое с возрастом уменьшалось при увеличении различий образов с образами мужчин. У мужчин напротив положительное отношение к образу Я и с возрастом не меняется [6, с. 34-44].

Гендерные модели поведения усваиваются сознанием, определяя гендерные ориентации личности и ее реальное поведение. К сожалению, традиционные гендерные роли явля-



ются не только конструктивными, а и деструктивными. Так, гендерные ожидания общества от женщины существенно ограничивают ее доступ к социальным ресурсам, изолируют женщин от активного участия в общественной жизни, возлагая на него ответственность за детей. Традиционные патриархальные взгляды требуют от женщины выполнения домашней работы, воспитания детей, безупречный вид. Она не имеет свободного выбора в личностной реализации. Гендерный стереотип навязывает предубеждение, что женщина может быть счастлива, только реализовав себя как мать и не может быть хорошей бизнес-дамой, политиком. Однако, реалии требуют от женщины и успешности в профессии, порождая перегрузки традиционной гендерной роли, в результате чего часто нарушается гендерное самовосприятие и возникает внутриличностный конфликт. Деструктивной может быть гендерная роль и для мужчины. Она стимулирует агрессию, побуждая его гнаться за успехом и достатком, чтобы подтвердить свою маскулинность. Жестокое отношение общества к "мягким" мужчинам "загоняет" их в тупик проблем. Даже сильные мужчины страдают от непомерных нагрузок. Экономическая нестабильность в стране, побуждает их работать от зари до зари, в ущерб общения с семьей, отдыха, что приводит к кризисным состояниям и увеличению заболеваемости и смертности.

Современная тенденция к расширению социальных функций человека в обществе это не только деструктивные процессы. Толерантность по отношению к нетрадиционным моделям гендерного поведения снимает социальную напряженность и порождает пересмотр традиционных моделей поведения. Личность в таком случае не может использовать сложившиеся гендерные схемы поведения, страдает от внутренней борьбы с собой. Общепринято считать, что восприятие процесса разрушения устойчивых форм поведения порождает личностный конфликт. Приспосабливается ли молодежь, гендерно-ролевое поведение которой еще не устоялось, к новым реалиям?

Ввиду необходимости исследования данных особенностей восприятия молодежью гендерных ролей нами был разработан **тренинг «Гендерные роли – знакомые незнакомцы»**.

*Целью* данного тренинга стали вопросы: расширения навыков и знаний о проявлении гендерных ролей, актуализации представлений о гендерных ролях, профилактика внутренних конфликтов самовосприятия собственных гендерных ролей, создания другого образа проявленных гендерных ролей у участников тренинга.

*Задачи* тренинга - это:

- Осуществление диагностической работы с целью определения индивидуальных акцентов относительно восприятия гендерных ролей каждого из участников программы до и после коррекционного воздействия
- Проведение комплексной работы по рефлексии, переосмыслению и осознанию образа гендерных ролей, в том числе собственных
- Определение собственных стереотипов и представлений участников о гендерных ролях присущих обществу
- Актуализация в процессе тренинга вариативности проявлений гендерно-обусловленного поведения

*Основными принципами* реализации тренинга являются:

- Принцип системного единства. Личность является целостной системой, поэтому любые изменения относительно восприятия каких либо процессов несут изменения в структуре личности и влияют на ее внутреннюю гендерную схему.
- Принцип культуральности. Личность несет отпечаток семейных и общественных традиций, имеющих огромное влияние на восприятие гендерно-обусловленного поведения, как своего, так и других.
- Принцип равнозначности (принцип ОКейности). Участники являются равноправными. Мысли, чувства и деятельность одного не может быть более важна, чем мысли, чувства и деятельность другого. Уважение и толерантность каждого к каждому.
- Принцип ресурсности. Акцентирование участников взаимодействия на ресурсах, потен-

циалах, новых возможностях понимания диапазона гендерно-ролевых проявлений.

#### *План тренинга*

*Знакомство.* С какими ожиданиями и почему пришли на тренинг.

*Упражнение 1.* Представить себя и свое имя в виде какого-то движения, а группа повторяет. Каждый следующий участник повторяет предыдущие имена и движения и показывает свои

*Беседа* о гендерных ролях и их проявления в обществе. Каким образом мы воспринимаем других людей сквозь призму собственной гендерной схемы и как наши стереотипы и представления помогают или мешают нам в процессе восприятия и понимания другого. Как наше представление помогает нам «побывать в шкуре другого» и понять его гендерно-обусловленное поведение

*Актуализация собственной идентичности.* Какой я мужчина, какая я женщина для себя.

*Упражнение 2.* Дыхательное упражнение «Я женщина / мужчина». Это упражнение позволяет прочувствовать свое внутреннее восприятие понимания – что такое я-женщина или я-мужчина. Участники встают и, закрыв глаза, начинают «дышать животом», т.е., говоря языком певцов, используют брюшное дыхание. На выходе, используя весь воздух, произносят фразу: женщины – Я-женщина, а мужчины – Я-мужчина. Важно выполнять до легкого головокружения. Данное дыхательное упражнение позволяет почувствовать изнутри, что это – быть женщиной/мужчиной. Упражнение разработано автором тренинга для актуализации участниками телесной реакции на собственную идентичность.

*Ознакомление с возможным репертуаром гендерных ролей участников.*

*Упражнение 3.* (элементы социогамы и драматизации). Участники делятся на 2 группы (независимо от пола), выбирают случайным образом роль и должны продемонстрировать ее с помощью драматизации. Задания на драматизацию: 1. показать роль такой, какой вы ее знаете, 2. показать эту роль такой, какой бы она была в идеале, 3. показать ироничную сторону роли, 4. показать абсурдность в этой роли. В процессе драматизации группы меняются ролями, например, сначала у одной группы роль Матери, а у другой роль Жены, затем обмен ролями и выполнение второго задания, затем опять обмен и выполнение следующего задания и т.д. После драматизации проводится шеринг: что нового узнали участники о ролях и о себе.

*5. Рефлексия собственных проявления ролевого репертуара участниками.*

*Упражнение 4.* Участники сочиняют сказку, выбрав героя, а потом ее зачитывают группе, которая дает обратную связь в виде чувств, возникших во время слушания сказки.

*6. Оценка стереотипности гендерного поведения участников группы.*

*Упражнение 5.* Каждый участник может оценить других по шкале типичности гендерно-обусловленного поведения участников. Для этого участникам раздаются карточки с надписями: «типичный» и «нетипичный». Каждый участник может раздать свои карточки другим, но только одну, которая по его мнению характеризует гендерное поведение данного участника. Участники записывают себе, сколько получили карточек «типичный» и «нетипичный». Соотношение и определяет, насколько в восприятии других человек соответствует стереотипам о типичном гендерном поведении.

*7. Общий шеринг и заполнения анкет.*

Сказки, сочиненные участниками тренинга, представляют собой некий синтез представлений о себе с учетом тех осознаний, которые появились во время драматизации ролей. Изначально участник выбирал героя, а затем писал сказку о нем или же писал сказку о нем, вспоминая оригинал, или же писал продолжение оригинальной сказки. Несколько таких сказок мы представляем в данной статье.

### **Сказка 1.**

Автор представил героя – мальчика из анимационного сериала «Драконий жемчуг».

*Жил-был мальчик в лесу, его дедушка умер. Единственное что дедушка оставил после себя мальчику – это жемчужину с четырьмя звездами. Таких жемчужин было всего семь, разброшенных по всей планете, и если их всех собрать можно было исполнить любое желание.*

*Главный герой во время поиска жемчуга сталкивался со злыми людьми, которые желали приобрести жемчуг ради власти и бессмертия.*

*В конце истории, когда главный герой побеждает злодея, он загадывает желание вернуться к жизни всех людей и жизни, которые погибли от рук злодея.*

Данная сказка характеризует поиски участника собственного места в социуме (отсутствие имени главного героя), его уязвимость и решимость, а также способность влиять и изменять собственную жизнь. Участник говорил о том, что этот мальчик он сам, и он мечтает «позаимствовать» у главного героя смелость.

### **Сказка 2.**

Автор следующей сказки написал историю про супермена. Как он сказал – этот супермен я и пока я не знаю, каким я буду, потому что не могу определиться.

*Супермен прыгает через ямы во дворе и уклоняется от взрывов. Супермен не курит, не пьет, не терпит зависимостей, не позволяет выразить свои чувства в полную меру. Сдерживает себя. Боится сказать правду, когда этого хочется. Супермен стоит и ничего не делает. Давай!*

Данная сказка отражает внутренний конфликт между стереотипом проявления себя мужчиной и внутренними потребностями личности. В конце сказки участник написал себе, как он выразился, формулу «волшебного пенделя» и ему стало легче, т.е., на наш взгляд, участник смог разрешить себе расширение представлений о себе, как мужчине.

Сказки некоторых участников были очень пространны, главными героями выбирались животные (пингвины, гуси-лебеди и т.п.) или анимационные персонажи, иногда сказка писалась от имени героя, который не соответствовал биологическому полу автора, т.е. сказки о девочках, написанные мальчиками или о мальчиках, написанные девочками. Что может характеризовать процесс самоидентификации, поиска своих особенностей и получение некоего разрешения для себя через героя «позаимствовать» у представителей другого пола тех характеристик, которые можно будет проявлять, будучи представителем своего пола. Говоря другими словами, речь идет о процессе расширения характеристик проявления традиционных гендерных ролей.

Тренинг помогает участникам осознать стереотипы и представления общества о гендерно обусловленном поведении, а также актуализирует поиски возможностей расширения представлений о собственных гендерных ролях и трансформации восприятия этих ролей.

### *Литература:*

Основы теории гендера: Учеб. пос. К.: "К.И.С.", 2004. - 536с.

Бендас Т.В., Гендерная психология: Уч. пос.- СПб.: Питер, 2005. - 431с.

Корабльова Н. С. Багатомірність ролівої реальності: соціально-філософський аналіз.

Автореф. дис. ...док. ф-ф наук – Харков: ХУВС, 2000. –31с.

Практикум по гендерной психологии / под ред И.С. Клециной

Введение в гендерные исследования.ч.1.Уч. пос. / под ред. И. Жеребкиной. Х.: ХЦГЫ,

СПб.: Алетейя, 2001

Ижванова Е.М. Возрастно-психологические особенности гендерных образов.// Семейная психология и семейная терапия, 200. - № 1. - С.34-44

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕЗОНАНСА В ПСИХОТЕРАПИИ, ИЛИ КАК ПЕРЕВОДИТЬ ИНФОРМАЦИЮ ИЗ НЕЯВЛЕННОГО В ЯВЛЕННОЕ**

Создание отечественных моделей психологической помощи и психотерапии является важной задачей дальнейшего развития этого направления в России. Специфика российского подхода, в отличие от европейских методов, заключается в усилении душевной работы самого психолога, в раскрытии в процессе психотерапии духовной составляющей общения между людьми. Наличие именно сердечно-душевного контакта является важным отличием и большим ресурсом в практике становления российской психотерапии и практической психологии.

На наш взгляд, сегодня можно говорить о возможности создания метода психологической работы, использующего резонанс как базовый механизм. В этом направлении нами разрабатывается интегративная модель психологической помощи, осуществляемая с опорой на психоэмоциональную сферу, которую мы обозначили как резонансный подход. Его специфика заключается в создании особых, основанных на резонансе, отношений между психологом и клиентом. Опора на резонанс дает возможность решать такие важные задачи в консультировании, как быстрая диагностика, глубинная подстройка, поддержание тонуса консультанта, а также задачи точного и экологичного воздействия.

В идее резонанса заложен большой смысл, который реализуется в помогающих человеческих отношениях, в том числе в некоторых психотерапевтических методах. Хотя авторы впрямую не всегда выделяют как самостоятельный феномен явление резонанса, но его можно обнаружить в некоторых направлениях. Например, он очень близко согласуется с современными тенденциями в психоанализе, в частности, с интерсубъектным подходом Х.Когута. Юнгианский психолог Н.Шварц-Салант выделял особые возможности у психолога, называя их «сонарным зрением»: «... в другом человеке происходит нечто такое, что служит «причиной» того, что нечто происходит в нас, ...с помощью такого вслушивания и ориентации на осознание нашего тела и тонких физических ощущений может появиться новый порядок». Очень близкими резонансному подходу являются идеи К. Роджерса по поводу эмпатии. Продолжая его идею, российский психолог Ягнюк К.В. использует понятие эмпатический резонанс. Идею о взаимной эмпатии разрабатывал основатель психодрамы Я. Морено. Для этого он ввел в свое время идею «теле», которое он определял как вчувствование индивидов друг в друга. Б. Хеллинггер, разрабатывая метод семейных системных расстановок, также придавал большое значение резонансному взаимодействию. В одной из последних работ Б. Хеллинггер использовал термин «созвучие» как наиболее важный компонент психологической работы. Из других современных авторов, которые затрагивают понятие резонанс как способ психологической работы, является А. Дреес, разрабатывающий «призматический метод». Даже в бизнес-психологии уже появляются работы, связанные с резонансным подходом в управлении («резонансное лидерство», Р. Бояцис).

Проблема заключается в том, что даже те авторы, которые отмечали феномен «резонанса», крайне скупо писали о том, как этому можно научиться. Помимо концепции, нами разработана система специальной подготовки психолога способам построения резонансного общения. Именно такая спецподготовка делает качественным отличие специалиста-консультанта от «обычного» человека. Эта подготовка включает в себя овладение, наряду с психотерапевтическими средствами (формирование и анализ переноса и сопротивления, способность к де-идентификации с профессиональной ролью и созданию нулевой Я-концепции, быть «здесь и теперь», уход из «средней зоны»), и специальные методики построения глубинного общения. В настоящее время существует ряд методов, которые позволяют значительно развить и расширить диапазон восприятия душевного состояния

человека, включив в них тонкие подпороговые излучения.

При создании метода резонансного консультирования мы бы хотели отметить проблему, которая заключается в развитии умения психолога к построению управляемого резонанса. Дело в том, что у каждого человека есть возможности к резонансу, произвольная подстройка на внутреннем уровне происходит нередко сама собой у многих людей. Чаще всего она возникает в результате исходной схожести людей на душевном уровне. То есть, резонанс возникает избирательно, тут уж как повезет, то есть, он имеет стихийную и непредсказуемую природу. Но для профессиональной деятельности стихийный резонанс не может использоваться как инструмент работы. Психологу необходимо умение осознанно строить резонанс независимо от личности клиента, в идеале с каждым, кто обращается за

Каким же образом психолог может воспринимать такую невидимую информацию как эмоциональное состояние другого человека? В настоящее время существует ряд методик, которые позволяют значительно развить и расширить диапазон восприятия психоэмоционального (психоэнергетического) состояния человека, включив в них тонкие подпороговые излучения. Чаще всего они строятся на общей идее о наличии в теле человека особых энергетических центров, активизация которых влияет на его психоэмоциональное состояние, образно говоря «звучание». В зависимости от того, какое внутреннее звучание у человека, он резонирует с той или иной частью реальности.

Особенно полно эту идею о центрах можно обнаружить в материалах, связанных с духовными традициями. Например, великий суфийский богослов Аль-Газали рассматривал движение человека к «великой цели самопостижения» с точки зрения четырех уровней восприятия реальности: душевной, телесной, интеллектуальной, духовной. Достаточно известна индийская типология психоэнергетических центров – чакр. Опыт восточно-христианской православной церкви также свидетельствует о пристальном взгляде на развитие человека и выделении в его личности таких уровней или центров, как указано, например, в работе Митрополита Суражского Антония. Он писал о том, что поле сознания, при изучении которого можно обнаружить телесно-душевное место, средоточие центра внимания и характерные для каждого из них душевно-телесные явления. В качестве основных он выделял головной центр, гортанное место, грудной центр, сердечное место.

Для тренировки диагностики и подстройки психоэмоциональных состояний при обучении резонансному консультированию нами используется современная методика, автором которой является И.Н. Калинаускас. Она называется «Методика дифференцированных функциональных состояний» (ДФС). В ней выделяется два важных параметра психоэмоционального звучания: уровень восприятия и ритм излучения. Автором выделяются три уровня восприятия окружающей среды, которые можно рассматривать как центры той или иной эмоциональной активности человека: уровень 1 — это активность с доминированием витального начала, уровень 2 – это активность с доминированием психоэмоционального начала, уровень 3 – это активность с доминированием когнитивной, интеллектуальной сферы.

Специальная подготовка по данной методике позволяет определять доминирующее звучание партнера по общению, входить в резонанс практически с любым человеком. Это возможно за счет осознанной внутренней подстройки своего состояния («ритм-уровень») под состояние человека прямо в процессе взаимодействия. Помимо общего развития эмоционально-чувственной сферы в рамках методики ДФС, возможна тренировка произвольного перехода от одного состояния к другому.

Таким образом, использование резонанса в практике психологического консультирования предполагает развитие специальных возможностей консультанта для его осуществления. Одним из важных умений является переход от стихийного резонанса к управляемому. Нами были рассмотрены два пути — построение от «внешнего к внутреннему» и от «внутреннего к внешнему». Последнее предполагает владение консультантом методиками

саморегуляции для возможности изменений своего психоэмоционального состояния, его подстройки под состояние клиента.

Резонансный подход строится на диалоге душевных состояний психолога и другого человека. В результате этого возникает целостное пространство, которое объединяет психолога и клиента. При грамотном слушании этого пространства можно найти ответы на все вопросы. В резонансе возможно, отражая скрытое, бессознательное другого человека, создавать целое, объединяющее пространство для совместной психологической работы.

Атясова Е.В., Москва

## РОЛЬ СКАЗКИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

С детства мы любим слушать сказки, верим во все, что в них происходит, искренне переживаем за сказочных героев и хотим быть на них похожими.

Передаваясь из поколения в поколение, сказки учат нас доброте, состраданию и любви. Сказки помогают нам научиться понимать себя, справляться со своими эмоциями и проблемами. В сказках порой можно найти ответы на любые вопросы. Кларисса Эстес, автор книги «Бегущая с волками», писала, что «Сказки – это лекарство... Сказки рождают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание. В сказках есть наставления, помогающие нам пробиваться через жизненные тернии».

Сказки сопровождают нас в течение всей жизни, помогая справиться с трудностями, обрести веру в самих себя и чудеса, пробуждая желание жить, мечтать и идти навстречу к своей мечте.

Неоценимую помощь оказывают нам сказки, когда мы сами становимся родителями, помогая в тех ситуациях, когда традиционные методы воспитания не помогают.

Процесс воспитания – длительный, сложный и обязательно взаимный. Ребенок учится у взрослых элементарным нормам и правилам проживания в этом мире, а взрослый учится у ребенка той непосредственности, той чистоте и мудрости, которую он принес в эту жизнь. И если родителями осознается это обоюдное взаимовлияние, то детско-родительские отношения строятся на основе сотрудничества.

Навыки эффективного взаимодействия с детьми не появляются по мановению волшебной палочки. Их можно осваивать самостоятельно, опираясь на опыт своих родителей, друзей и знакомых, читая специализированную литературу, выкраивая время для общения и занятий с ребенком. А можно вместе с ним погрузиться в пространство сказки, совместной творческой деятельности и игры.

Дети дошкольного возраста с удовольствием слушают сказки, метафорический стиль которых наиболее доступен для их восприятия, чем обычная взрослая речь. В сказках просто и доходчиво объясняются различные аспекты жизни человека. Через сказки происходит «знакомство» ребенка с окружающим миром. Сопереживая сказочным героям, дети обращаются к своим собственным чувствам, им легче рефлексировать свои поступки и осознавать причины своих волнений через сказочные образы.

Сказки помогают сформировать у ребенка соответствующее отношение к жизни и социально приемлемые модели поведения, способствуют зарождению интереса к своему внутреннему миру. Сказки способствуют формированию правильной речи, развитию всех познавательных процессов.

Творческая деятельность помогает ребенку развивать воображение и креативность, способствует развитию чувства ответственности и самоконтроля, формирует положительное отношение ребенка к своему «Я». В процессе творческой деятельности происходит самовыражение ребенка. Он учится понимать и выражать свои чувства и эмоции.

Игра, являясь основной деятельностью ребенка дошкольного возраста, способствует его развитию, формированию адаптивного поведения.

Игра – отражение жизни. Здесь все «как будто», «понарошку», вместе с тем в этой условной обстановке, которая создается воображением ребенка, много настоящего: действия играющих всегда реальны, их чувства, переживания подлинны. Именно в игре воспитываются такие нравственные качества, как скромность, гуманность. Игры учат выдержке и умению справляться с сиюминутными фрустрациями, с которыми сталкиваются дети.

Сочинение и постановка сказок помогают ребенку раскрыться, способствует развитию речи, самовыражению через творчество, развивают воображение, метафорическое мышления и креативные способности.

В процессе «проигрывания» сказок ребенок начинает лучше понимать свои чувства, развивается способность к принятию собственных решений.

За основу сказочной игры можно взять сюжет уже готовой сказки, а можно придумать его вместе с ребенком. Посредством сказки можно смоделировать проблемную ситуацию и затем разрешить ее в безопасном пространстве.

В качестве героев для сказочной игры можно использовать куклы и игрушки, а можно их нарисовать, вылепить из пластилина или сшить. Процесс изготовления сказочных героев, кукол полезен для общего развития ребенка. Он развивает мелкую моторику, фантазию, творческое воображение и креативное мышление.

Сказочные атрибуты и декорации также можно нарисовать или «построить» из игрушек и различных предметов.

Важно также вместе с ребенком размышлять над сказкой, искать и находить скрытые смыслы сказочных эпизодов и жизненные уроки «спрятанные» в них. Неслучайно сказку можно охарактеризовать как процесс образования связей между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Ребенок, находясь в сказке, взаимодействует со многими сказочными героями, как в жизни, и ищет пути решения проблем, с которыми он сталкивается.

Сказки, творческая деятельность и игра необходимы ребенку для полноценного развития. А совместная творческая деятельность (сотворчество) и игра в сказку могут способствовать формированию новому типу отношений между родителями и детьми. Вовлеченные в совместную деятельность, они раскрываются друг для друга с совершенно новых сторон.

Совместное творчество детей и родителей вызывает массу положительных эмоций и создает в семье особо теплую, доброжелательную и доверительную атмосферу.

Совместное сочинение и разыгрывание сказок является познавательным процессом, как для ребенка, так и для родителей. Сотворчество и игра в сказку помогают родителям научиться лучше чувствовать своего ребенка, понимать и принимать его внутренний мир. Кроме того, у родителей появляется гордость за собственного ребенка, удовлетворенность наблюдаемым трудом, постижимость и управляемость творческим и воспитательным процессами.

Сказки способствуют формированию у ребенка представлений о различных этапах жизненного пути, возможных трудностях во взаимоотношении с людьми, правилах поведения в обществе и необходимости их соблюдения.

Проигрывание сказочных эпизодов помогают детям преодолевать трудности в общении со сверстниками, разрешать конфликтные ситуации. Играя и общаясь с куклой, ребенок проявляет те эмоции, чувства, состояния, движения, которые в обычной жизни он по каким-либо причинам не может или не позволяет себе проявить.

Таким образом, сказка, просто рассказанная или придуманная вместе с ребенком, а затем проигранная, способствует созданию условий для формирования позитивного взаимодействия и общения детей и родителей, помогает сформировать жизненно важные навыки ребенка, содействует его всестороннему развитию, интеграции личности, расширению сознания, совершенствованию его взаимодействия с окружающим миром.

## СКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *Из опыта использования сказкотерапевтических технологий в работе с родителями*

Уже много лет работаю в школе психологом. Школа немаленькая (более 800 учащихся). Как сегодня часто бывает, в психологической службе я одна. Конечно же, и проблем, и текучки хватает. Но уже в прошлом – бессмысленная беготня молодого начинающего психолога с желанием объять необъятное. Сегодня уже пришло понимание, как надо работать, чтобы был результат. И чтобы не было перегрузок. Так как?

Родители могут добавить психологу работы, а могут стать помощниками и последователями. Важно найти тот тон и такую тему разговора, чтобы они стали твоими сторонниками, а не отмахнулись, как от назойливой мухи: «Опять жизни нас учит!».

Что помогло и помогает до сих пор? Сказка, притча, басня. Почему? Надо увлечь, удивить, сказать об известном иначе, заставить думать. Метафора всегда включает удивительные механизмы в сознании и в подсознании, в душе и в сердце. Она не оставляет равнодушных.

Сначала боялась. Шла на первое родительское собрание со сказками и притчами и боялась: как примут? Первый раз, вспомнив на индивидуальной консультации с мамой подростка сказку «Колобок», ожидала насмешку. Но нет. Произошло чудо вечно живой сказки. И теперь я не представляю без неё не только разговора с детьми и с педагогами, но и с родителями.

Что ещё стоит учесть в работе с родителями? Собрания и индивидуальные беседы в школе – короткий жанр. Родители спешат. Им некогда. Даже если проблема назрела. Психолог всегда в роли волшебника, от которого ждут взмаха палочкой. Ну, или хотя бы ответа. 20-30 минут – все твоё время. Поэтому к разговору надо быть всегда готовым.

Сначала об индивидуальных беседах.

Взаимодействие с родителями – это наиболее сложный участок работы. Иногда здесь происходят конфликты. Иногда тебя игнорируют. Поэтому хочу обозначить несколько проблем, часто встречающихся, повторяющихся перед началом разговора с родителями.

Как попадают родители на приём к психологу в школе? Достаточно часто – по рекомендации педагога. Последний обращает внимание родителей на обучение и поведение ребёнка: низкая мотивация, снижение интереса к учёбе или невысокие образовательные результаты. Если поведение – то, как правило, его нарушение. И педагог рекомендует обратиться за помощью, если необходимо, к школьному психологу. Родитель идёт, правда, не всегда за помощью. Бывает, что для галочки: меня прислали – я пришёл. В таком случае, как правило, ситуация разворачивается по такому сценарию: родитель обозначает проблему – учитель жалуется, но у меня дома проблем нет. Психолог встречается с ребёнком, приходит на уроки, перемены, наблюдает за его поведением. Проведя диагностическую работу, хочет продолжить разговор с родителями, но встреча откладывается на неопределённый срок. Педагогу подобный родитель на его замечания говорит, что был у психолога, то есть сделал всё, от него зависящее и возможное. Через год появляется вновь. К классу седьмому-восьмому проблема становится заметна и ему. Удивлен, готов сотрудничать, но делать ничего не хочет.

Встречаются беспокойные родители. Их беспокоит всё, прежде всего, то, что их дети ведут себя не так, как им надо, как им представляется правильным и необходимым. К психологу обращаются с просьбой сделать ребёнка таким, каким надо. Конечно же, психолог встречается с ребёнком. Если возраст позволяет, то можно поговорить о межличностных



отношениях с родителями. Однако основная работа – с родителями. Они охотно и часто идут к психологу. Здесь важна смена позиции, привычного взгляда на ребёнка. Поначалу их разочаровывает эта работа. Но давить не стоит. Не всегда, но удаётся переубедить.

Все школьные психологи имеют подобный опыт и могли бы составить целую галерею образов типичных родителей. Часто основной проблемой обращения к психологу со стороны педагогов и родителей (в пятидесяти процентов случаев) являются проблемы воспитания. Хорошо, что они готовы признать, что им нужна помощь. Плохо, что часто очень поздно.

Как же говорить с родителями? Не все родители готовы услышать вас, ваши рекомендации. А очень хочется сказать, чтобы услышали, чтобы задумались. Для этого как раз и можно использовать притчи и сказки.

Какие притчи могут быть в арсенале психолога? Например, притча «Когда дети – счастье». Её можно использовать, если родители раздражены, высказывают неприятие своих детей, усталость от воспитания, нежелание заниматься детьми. Притча «Результаты воспитания» может быть использована, если есть конфликты в вопросах воспитания у родителей. Есть абсолютно универсальные притчи для разговора о воспитании: «Притча про эгоизм», «Урок бабочки», «Хмурый человек». Важно обыграть введение притчи в сетку разговора, угадать тот момент, когда уже установлен контакт и вас готовы слушать. Или, наоборот, использовать притчу как последний шанс настроить человека на разговор.

Где место сказки в разговоре с родителями? И какие сказки брать? В индивидуальной, личной беседе с родителями предпочитаю использовать сказки известные, классические. Например, сказку «Колобок» можно использовать для анализа, если вы заметили, что родители «отпустили» своего подростка. Спросить: «Помните сказку «Колобок»? О чём она? Что общего у вашего сына и героя сказки? Чем закончилась история для последнего?». Ряд сказок, те, которые мы все знаем с детства, нарочито дидактические. Другие – менее. Однако образ героя, стоящего на распутье – классический пример возможности решения проблемы: всегда есть минимум три пути. И об этом тоже можно сказать.

Другая форма работы с родителями – психологическое просвещение. Или, по-другому, родительские собрания. На них стараюсь ходить часто. И готовлюсь к ним очень тщательно. Сказки и притчи стала использовать недавно. Но как показал опыт – удачно. Темы могут быть любые: серьёзные, актуальные, наболевшие, текущие. Но разговор с использованием метафоры, как показала практика – всегда продуктивен. Он может вызвать на разговор, на спор или дискуссию. Он заставляет задуматься.

Не всегда к предложенной или запрошенной теме родительского собрания можно подобрать сказку или притчу так, чтобы правильно начать, ввести тему, настроить на разговор. Хочется, чтобы вступительная сказка или притча были емкими и информативными. Поэтому иногда после изучения материала сочиняю сказки сама.

Например, к родительскому собранию «Если ваш ребёнок может, но не хочет учиться» для младших школьников придумала следующую сказку.

### **Чай с плюшками, или Сказка о принце, который не хотел учиться**

*В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь. И был у него сын-недоросль. Целыми днями, сидя на троне и попивая чай, царь мечтал о том, каким просвещённым и сильным царём станет его сын. А у царя было время на эти мечты, потому что всеми его делами занимался первый министр. Но сын учиться не любил. Царевич убежал с уроков, играл и бегал в саду, катался на лошади и пил чай с плюшками.*

*Раз в неделю после разговора с педагогами отец встречался с сыном и ругал его. А иногда даже наказывал. Царь полагал, что мать воспитывает неверно: слишком балует да всё разрешает. Надо помогать жене с воспитанием сына. Поэтому после разговора с сыном он шёл к жене и уже ей объяснял, как надо воспитывать сына.*

*Иногда грубо и резко. А она плакала.*

*А царь довольный шёл пить чай с плюшками.*

*Долго ли коротко, минуло двадцать лет. Не стало царя. Не стало и тихой царицы-матери. Хотел было взойти на престол царевич, да сын министра занял его. И народ подержал: а кому нужен царь, который умеет только на коне ездить и пить чай с плюшками.*

Безусловно, традиционно на собрании используется научно- методическая информация. О её подаче – форме и объеме – можно подумать, соотнеся с количеством участников собрания (классное, на параллель, общешкольное). К отдельным вопросам собрания можно подобрать притчу, басню. Неплохо вспомнить, о пословицах и поговорках. Например, на приведенном выше собрании читала притчи «Как заставить сына учиться» и «Правильный путь». В заключение предлагаю всем педагогам и психологам, знающим и любящим сказку, и тем, кто впервые начинает знакомиться с метафорой, использовать сказкотерапевтические приёмы в работе с родителями.

**Душина И.А., педагог-психолог,  
МБОУ СОШ №2, Великие Луки**

## **МОТИВАЦИОННЫЕ СКАЗКИ**

Начать свою статью хочу со слов благодарности в адрес сказкотерапии: если бы не эта замечательная наука, позволяющая метафоре проникнуть в подсознание и донести не только образ, но и понимание, мне много сложнее было бы работать детским психологом. Много проблем помогла мне решить сказкотерапия: и в развивающей, и в диагностической работе с детьми, и в формировании нравственности обучающихся, и в деятельности, направленной на повышение психологической грамотности родителей и педагогов. В этой статье хочу рассказать о том, как помогают сказки в формировании мотивации младших школьников и старшеклассников.

Ни для кого сегодня не секрет, что низкая мотивация, особенно учебная, стала большой проблемой. Долгое изучение способов ее повышения привело к нестандартному, но не новому решению: мотивационные сказки, построенные по типу психокоррекционных сказок для младших школьников, и сказкотерапевтические игры для старшеклассников.

Психокоррекционная сказка – это готовая модель для решения конкретной задачи. Она оказывает мягкое влияние на ребёнка, его поведение. При этом происходит как бы процесс «замещения» неэффективного поведения на более продуктивное. В данном конкретном случае речь идёт об изменении мотивации.

Сначала о малышах. Выявление группы первоклассников с невысоким уровнем актуального развития показало необходимость создания развивающей программы. Но у всех участников свои проблемы, прямо или косвенно, касающиеся мотивации. Поэтому в рамках занятий решено было формировать не только память, внимание, мышление и воображение, но и мотивацию. Для чего ещё нужны мотивационные сказки на занятиях? Со сказки начинается занятие и настраивает участников на работу

Программа состоит из 12 занятий: двух диагностических и десяти развивающих. Поэтому и сказка состоит из двенадцати частей. Здесь создается свой особый мир сказочной страны, сказочной школы, в которой учатся знакомые с детства персонажи: Колобок и Красная Шапочка, Карлсон и Буратино. И даже Снежная Королева. А учителем у них – Оле Лукое. Для наглядности созданы красочные альбомы, с которыми дети могли работать, читая сказки и разглядывая картинки. В самих сказках герои сталкиваются с проблемами, с которыми может столкнуться любой ребёнок в жизни школы. И с помощью учителя Оле Лукое и сказочных одноклассников они находят выход из ситуации. Каждая сказка предлагает вопросы для обсуждения.

С одной стороны, сказки дают возможность ребёнку понять, что безвыходных ситуаций не бывает, с другой, возможно, кто-то из участников занятия узнает себя и свою проблему, узнает, как с ней справиться и, может быть, даже попробует это сделать.

Например, сказка про Красную Шапочку, которая умела печь пирожки и любила свою бабушку. Но она очень плохо знала Грибоведение. А бабушке очень хотелось пирогов с грибами. Или про ленивого и обидчивого Винни Пуха и про то, как учитель Оле Лукоке смог найти и для него интерес в школе.

Подобные сказки для своих учеников может сочинять любой учитель, любой психолог. Главное – желание.

Среди младших школьников всегда немало тревожных детей. И для них создана программа, в которую тоже включены психокоррекционные сказки. Эти сказки строились на популярном материале – про гномов и эльфов, которые в сказках оказываются школьниками с разными проблемами. Проблемы тревожности далеки от лени или сложности в учёбе. Они лежат в межличностных отношениях, в отношениях с членами семьи и с друзьями. В предлагаемых для них сказках тоже присутствуют идеи мотивирования, но в меньшей степени – лишь в том отношении, что все события у героев сказок, как и обучающихся, происходят в школе или связаны с ней.

Сложнее всего использовать сказку в работе с подростками. Сказки подобного рода вызывают скорее недоумение. Но уже многие годы доверие и уважение у них вызывает притча. Вместе с тем старшеклассники с удовольствием играют в сказку. Мотивация для старшеклассников должна уже преобразовываться в целеполагание. И здесь появляются новые сказки и новые игры.

Для старшеклассников некоторое время назад создана и проводится сказкотерапевтическая игра «Моя цель». Суть её в выделении приоритетной цели в жизни, поиске путей достижения и, конечно, в самопознании. Игра не оригинальна, создана автором на базе нескольких методик.

Лист делится сначала на две части: верхнюю и нижнюю. В свою очередь верхнюю часть надо разделить на две части, нижнюю – на три. В центре нарисовать круг.

В левом верхнем углу отвечаем на вопрос «что я хочу?» (мои мечты и желания) пять раз и записываем:

- 1) сегодня,
- 2) через неделю,
- 3) через месяц,
- 4) через год,
- 5) через 5 лет.

В верхней части листа справа к каждой своей записи (мечте, желанию) подбираем символ: цифру, букву, рисунок. Когда эта работа сделана, смотрим внимательно на результат. Выделяем самый симпатичный символ и помещаем его в центр листа, в круг. Это ваша приоритетная цель. Её выделило подсознание (возможно, авантюра, но в итоге работы понимаешь, сколько в ней правды). Оцениваем выбранную цель в субъективной системе ценности для себя, для будущего по столбальной системе. Это самооценочный этап.

В нижних трех столбиках необходимо записать пути, способы решения, достижения выбранной цели. После рассмотрения нужно выбрать наиболее привлекательный. Это поможет написать сказку. Или, если немного времени, на этом можно остановиться. Подводим промежуточный итог: какова ваша цель, какова её ценность и пути достижения.

На следующем этапе на отдельный лист перерисовываем пять символов в произвольном порядке. Выделяем самый главный. Даём всем символам имена («оживление»), находим связи: кто с кем дружит, кто с кем не дружит. Используя символы-образы и тот путь достижения цели, который вы выбрали, пишем небольшую сказку-путешествие, задействовав всех героев. Для написания сказки стоит проговорить коротко основные этапы написания сказки, ключевые моменты.

Важным этапом – завершающим – является анализ сказки. Иногда в самом процессе написания приходят необычные откровения, иногда в момент прочтения. Порой это происходит во время анализа сказки. Иногда – нет. У каждого играющего в сказку свой путь. Эта методика хороша ещё и тем, что её можно проводить индивидуально, можно с группой.

Позже была создана игра-продолжение «Моё будущее». Игра предполагает определение своих приоритетов и, конечно же, написание сказки. Суть такая же: создание и оживление образа будущего. Цель: нахождение проблем и ресурсов, способов решения и преодоления.

И в заключении хочется ещё раз сказать: «Спасибо, Сказка, за то, что ты есть!» Пожалуй, это самое уникальное и универсальное изобретение человека. А, возможно, его суть.

#### **Источники:**

1. [http://vachkov.ucoz.ru/publ/moi\\_knigi/skazkoterapija\\_razvitie\\_samosoznaniya\\_cherez\\_psikhologicheskuyu\\_skazku/2-1-0-11](http://vachkov.ucoz.ru/publ/moi_knigi/skazkoterapija_razvitie_samosoznaniya_cherez_psikhologicheskuyu_skazku/2-1-0-11)
2. [http://www.koob.ru/zinkevich\\_evstigneeva/praktikum\\_po\\_skaz\\_ter](http://www.koob.ru/zinkevich_evstigneeva/praktikum_po_skaz_ter)
3. [http://www.koob.ru/zinkevich\\_evstigneeva/put\\_k\\_volshebstvu](http://www.koob.ru/zinkevich_evstigneeva/put_k_volshebstvu)
4. <http://psixologiya.org/biblioteka/skazkoterapiya/1785-vachkov-iv-vvedenie-v-skazkoterapiyu.html>

**Данилова С.И.,  
ГБОУ СОШ № 199, Москва**

### **«СКАЗКА - ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЕК, ДОБРЫМ МОЛОДЦАМ УРОК»** *Мастер-класс для педагогов*

**Цель:** знакомство педагогов с системой работы педагога-психолога дошкольного образования по методу сказкотерапии.

#### **Задачи:**

- показать, что сказкотерапия может служить не только технологией, обеспечивающей личностно-ориентированный подход в системе дошкольного образования, но и интегрировать образовательные области в соответствии с ФГОС;
- актуализировать эмоционально-положительный опыт участников в процессе работы со сказкой.

**Актуальность.** Большое влияние на психическое здоровье ребенка оказывает сказкотерапия. Она повышает мотивацию на взаимодействие с психологом, эффективность психологического тренинга, создает положительный эмоциональный фон коммуникации. С помощью этого метода можно развить эмоциональный интеллект ребенка. Сказкотерапию можно использовать и как элемент воспитательной системы, ведь внутренний мир человека легче описать и развивать с помощью языка сказки.

**Презентация опыта работы.** В своей работе сказкотерапевт использует следующие принципы:

- принцип «жизненной силы»: сила здоровья, красоты, веры, счастья, терпения;
- принцип «моста»: сказкотерапевт «балансирует» между двумя реальностями - тонкой и социальной;
- принцип «кристалла»: жизненная ситуация рассматривается с разных сторон.

Сказка напрямую не утверждает, не поучает, психолого-педагогическое воздействие

происходит опосредованно. В основном воздействие оказывается на поведенческую сферу личности. Сказка должна иметь несколько назначений: диагностическое, коррекционно-развивающее, прогностическое. Чтобы поставить предварительный диагноз, нужно дать ребенку задание сочинить сказку о герое, который похож на самого ребенка и выявить проблемы, которые надо решить. После прочтения (рассказывания) сказки необходимо перейти к обсуждению. Исходя из того, как ребенок отвечает на вопросы, можно составить прогноз.

*Виды сказок, используемых в работе с дошкольниками:*

- сказка, сочиненная ребенком;
- сказка, сочиненная ребенком и взрослым;
- народная сказка;
- авторская сказка.

*Формы сказкотерапевтической работы с детьми:*

- слушание и обсуждение сказки;
- слушание сказки с придумыванием продолжения;
- рассказывание и проживание сказки;
- рассказывание сказки от имени героя и других персонажей;
- сочинение своей сказки.

*Этапы работы со сказкой:*

Приветствие-знакомство (установление эмоционального контакта).

Вхождение в сказку (настрой на совместную работу, перевоплощение в сказочных героев).

«В некотором царстве, в некотором государстве...» (педагог рассказывает начало сказки).

«На распутье» (дается сказочная проблема, предлагается найти выход из ситуации, дети учатся действовать в различных условиях, принимать решения, устанавливать контакты).

Сказочная рефлексия (обсуждение по вопросам, в ходе которого развивается самосознание детей, повышается уверенность, укрепляются коммуникативные навыки).

Ритуал выхода из сказки (перевоплощение в обычных людей).

Не сказочная рефлексия (актуализация положительных эмоций и полученных знаний).

Прощание.

*Алгоритм составления сказки* предполагает наличие следующих сказочных элементов: герой, персонажи, зачин, сюжет, кульминация, развязка.

Герой – человек, вымышленное существо, представитель растений или животных с определенным характером и чувствами.

Зачин – «жили-были..., в некотором царстве...» и т.д.

Кульминация – проблема, конфликт: «однажды...».

Реакция героя, поиск путей решения проблемы.

Сказочная развязка – герой решает проблему и получает награду.

### **Практическая часть**

А теперь, уважаемые коллеги, предлагаю вам поработать с авторской сказкой. Будем слушать, обсуждать и придумывать продолжение.

1. *Приветствие-знакомство «Приветные ладошки».* Участники становятся в круг, прикладывают свои ладони к ладоням соседа и ласково называют свое имя.

2. *Вхождение в сказку.* Ведущий: «Вокруг себя повернись и в сказку перенесись».

3. «*В некотором царстве, в некотором государстве...».* Ведущий читает начало сказки до сказочной проблемы.

4. «На распутье». Участники придумывают пути выхода из сказочной проблемы.

5. Сказочная рефлексия:

Есть ли среди ваших знакомых люди, похожие на героев сказки?

С кем из героев сказки вы бы хотели дружить?

Чему учит вас эта сказка?

6. Ритуал выхода из сказки. Ведущий: «Пришла пора возвращаться из сказки. Вокруг себя повернись и из сказки возвратись».

7. Не сказочная рефлексия. Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями в письменной форме с применением метода цветной кляксографии.

8. Прощание «Прощальные ладошки». Ведущий предлагает участникам стать в круг и, прикоснувшись ладонями к ладоням соседа, произнести хором «До свидания, все».

Литература:

Бережная М. Сказкотерапия как воспитательная система / М. Бережная // Искусство в школе. - 2008. - N 2. - С. 60-62.

Брежнева М. В. Сказкотерапия - средство самопознания в раннем детстве / М. В. Брежнева // Начальная школа плюс до и после. - 2007. - № 5. - С. 51-53.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Бесценная информация: Из цикла статей "Психодиагностика и коррекция в сказкотерапии" / Т. Зинкевич-Евстигнеева // Школьный психолог. - 2004. - N 1. - С. 16-19.

Шорохова О.А. Сказкотерапия и занятия по развитию речи дошкольников. Москва, 2008. - 204 с.

Приложение

### **Сказка про доброту душевную, или Как Иван-дурак загадки загадывал**

*За горами, за долами жили-были старик со старухой. И было у них два сына. Старший – Руслан-великан да младший – Иванушка-дурачок. Руслан-великан – сильный да рослый, во всем родителям помощник. А Иван-дурак собой не вышел, толку от него мало, только и знал, что на гусях играл, да пением своим всех завлекал, птиц небесных да зверей бездомных крошками хлебными угощал. Даже интернет его не интересовал, и в сетях социальных он не «зависал».*

*Вот, бывало, выйдет Иванушка в поле чистое, заиграет на гусельках своих молодецких, запоет песни свои вольные. Тут же звери да птицы собираются, вокруг Ивана рассаживаются, песни его слушают да хлебушек, принесенный дураком, кушают.*

*Как водится, был в том царстве-государстве царь. А дочь его, царица прекрасная, страсть как любила сказки слушать да загадки необычные разгадывать. Вот однажды бросил царь клич по всему царству-государству всех придумщиков собрать, да к нему доставить. Бросились гонцы во все концы, стали собирать с каждого двора по одному придумщику. И к старику со старухой в избу пришли да потребовали сына пред царицей очу представить. Горевали-горевали старик со старухой, да делать нечего, решили Иванушку-дурачка отправить, авось не будет хозяйству урона без сыночка непутевого.*

*Долго ли, коротко ли, собрался Иванушка-дурачок в дорогу дальнюю. Гусли свои любимы да кусок хлеба в котомку положил и отправился через леса, через моря к царю-батюшке на испытание. Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Тридцать*

*дней и ночей шел Иванушка и вот, наконец, оказался в Царь-граде. Собрал царь всех придумщиков и дал им задание: придумать загадку про то, не знаю про что. Кто придумает, тому полцарства да царевну в жены отдаст. А кто не придумает, тому света белого не видать, в темнице маяться. Опечалился Иванушка, да делать нечего, надо думу думать. Взял он в руки гусли свои звонкие да заиграл про горе свое горькое....*

**Копылова Л.В., Республика Адыгея**

## **СКАЗКОТЕРАПИЯ И РАБОТА С ГОЛОСОМ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

### **Про сказки**

Вы обращали внимание, как дети слушают сказки? Вы видели, как они переживают вместе с главными героями их горе и радость, поражения и победы?

Понаблюдайте внимательно за детьми, и вы будете поражены, насколько они искренне увлечены процессом преодоления трудностей сказочными героями. Вы увидите и улыбки радости, и застывшие на личиках тревогу и страх, и сжатые кулачки, и напряженные либо расслабленные позы. Дети поджимают ножки, подаются вперед все телом, издают соответствующие звуки, они полностью погружены в происходящие в сказке события и вместе с героями проходят этапы достижения поставленных целей.

Всем нам хорошо известно, что взрослые это те же дети, только не позволяющие своим эмоциям в полной мере овладевать сознанием и телом. Мне очень нравится афоризм, в котором говорится, что взрослых вообще не существует, а есть уставшие мальчики и девочки. Действительно, сталкиваясь с требованиями социума и повседневными проблемами, взрослые люди превращаются в определенном смысле в роботов, реагирующих требуемым образом на происходящее в их повседневной жизни. При кажущейся правильности, очевидно, что такое привычное поведение не способно разрешить внутренних противоречий, регулярно возникающих при прохождении новых жизненных испытаний.

Никто не любит нравоучений, и практически никто не пользуется знаниями о последствиях чужих жизненных ошибок. Даже при понимании неправильности своих действий и поступков человеку бывает очень сложно изменить свою поведенческую траекторию, несмотря на то, что она влечет за собой разочарования и болезни. В таких случаях именно Сказка и полное «детское» погружение в ее сюжет способны открыть давно запертые двери нашего подсознания, выявить внутренние конфликты и затруднения, расширить сознание и восстановить наше взаимодействие с окружающим миром.

### **Про голос**

Голос – это удивительный инструмент, которым мы пользуемся каждый день для общения, совершенно не осознавая, насколько больше он значит в нашей жизни. Врачи древности для излечения болезней души и тела прибегали к целительному свойству музыки и пения. Недаром наши предки считали, что пение это естественное состояние души человека. Именно поэтому с младенчества душу ребенка «обучали» с помощью мелодий и былинных напевов. До нас дошли лишь отзвуки этой культуры в виде колыбельных, пестушек, проговоров, а былины стали прародительницами современных сказок.

Голос живет в теле, с его помощью мы даем знать этому миру о своем внутреннем состоянии, о своем продвижении, о своих намерениях и границах.

У каждого человека есть свой ритм, свое индивидуальное звучание. С помощью интонации, тембра голоса и громкости произносимых слов мы творим вокруг себя определенную атмосферу, мы творим Песню своей Жизни. Для каждого человека очень важно не затеряться среди других голосов, быть услышанным и гармонично влиться в хор своего дальнего и ближнего окружения.

Объединяя сказкотерапию и техники работы с голосом, мы получаем поистине волшебные инструменты, которые помогают осмыслить собственные жизненные мотивы, осознать свои личные ограничения и открыть внутренние ресурсы. В процессе такой интеграции у нас появляется возможность:

при погружении в сюжет сказки научиться наслаждаться звучанием собственного голоса;

научиться сосредотачиваться на телесных ощущениях с помощью изменения звуков, тембров и ритмов своего голоса, тем самым восстанавливая более плотный контакт с собственным телом;

получить доступ к звучанию своего «Я», научиться работать с творческим потенциалом, побеждая внутренние тревоги и страхи;

глубже проработать необходимые в настоящее время действия, осознать ценность своего "Я" и восполнить жизненные смыслы.

Стоит добавить, что музыкальный слух, как и певческий голос, здесь совершенно необязателен, потому что это всего лишь сказочное приключение, которое дарит гармонию.

**Савенкова И.В.,  
Южный федеральный университет,  
Ростов-на-Дону**

## **ВООБРАЖЕНИЕ, ОБРАЗЫ И СИМВОЛЫ В СКАЗКОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ**

Человеческая жизнь – динамический процесс, связанный с определенными циклами, кризисами, периодами стабильности и изменчивости. И каждый этап жизни так или иначе отражается в любом символе-образе, сопровождающем человека.

Уникальная способность человека – возможность представлять образы. Благодаря силе воображения человек, единственный из всех живых существ, может быть сильнее стихийных сил природы. Представление образов помогает нам понять себя, заглянуть в самые сокровенные глубины души, решать серьезные проблемы и конфликты. Необходимо помнить, что образ, символ, как и рисунок – это прежде всего метафора. Преимущества человека, использовавшего метафоры и образы:

Образы и метафоры не связаны с правилами временной и пространственной закономерности (в образе наше воображение позволяет нам быть старше, например, или младше своего возраста).

Образы и метафоры не связаны с логикой, так как логика стереотипна.

Образы и метафоры ориентируются на личный образ, опыт (меняя образ, мы можем изменить и в реальности что-либо).

Образы и метафоры ведут к увеличению самоконтроля (образы учат контролировать внутреннее состояние).

Образы имеют способность удивлять, и это самое ресурсное состояние для работы с ребенком.

Сказкотерапия – самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и один из самых молодых в современной научной практике. В разработку научных основ сказкотерапии внесла большой вклад Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Ей принадлежит одно из ключевых определений понятия «сказкотерапия». Ученый определяет, что сказкотерапия – это лечение сказками, т. е. совместное с ребенком открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими.

Сказкотерапия является процессом поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. Сказочные истории содержат информацию о динамике



жизненных процессов. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения.

В процессе сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты. Находят применения и современные жанры: детективы, любовные романы, фэнтэзи и пр. Все, что описано метафорой, сказкотерапия может качественно использовать, подбирая каждому соответствующий его интересам жанр.

Как правило, именно притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, он сформулирован прямо. Обычно одна притча посвящена одному уроку. Притчу хорошо использовать тогда, когда требуется философское осмысление какой-либо ситуации или явления. Притча чаще всего посвящена духовным аспектам жизненных уроков.

Более короткая форма притчи с четко сформулированной моралью – это басня. Развитие этого жанра привело к интонации нравоучения. В сказкотерапии полезно использовать басни Эзопа как первоисточник этого жанра. Более поздние басни Лафонтена и Ивана Крылова заимствуют некоторые сюжеты от Эзопа. Важно отметить, что само жизнеописание Эзопа являются замечательным сказкотерапевтическим материалом.

Короткой формой притчи или басни, построенной на абсурде или нестереотипной реакции, является анекдот. Особо хороши анекдоты о Ходже Насреддине. С их помощью мы можем сформировать такое важное качество, как находчивость, а также умение творчески мыслить.

Легенда, былина, сага, эпос. Это повествования о реальных исторических событиях, как правило, героического содержания. Эти жанры могут использоваться в работе с подростками.

Миф. Повествования о богах и героях. В мифах можно найти не только информацию о сотворении мира, но и описание разнообразных жизненных перипетий, проблемных взаимоотношений. Мифы несут информацию о смысле многих обычаев и о том, по каким законам организована жизнь. Благодаря мифам мы можем ощутить особенности национального менталитета. Поэтому использование мифов полезно для исследования проблемных взаимоотношений и для познания многообразия окружающего мира и общих закономерностей его устройства.

Наиболее многообразный жанр – сказка. Для сказок характерен так называемый «бродячий сюжет». То есть сказки разных народов имеют очень много общего. Поэтому есть все основания говорить, что сказки отражают общие закономерности развития событий, явлений, поступков. Кроме того, во многих сказках зашифрованы представления наших предков о будущем. И если мифы рассказывают о далеком прошлом, то сказки часто рассказывают о далеком будущем. Создавая сказку, человек не только рассказывает о своих проблемах, он в определенном смысле программирует себя.

Сказка очень эффективна при работе с детьми, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Во-первых, в дошкольном возрасте восприятие сказки становится специфической деятельностью ребенка, обладающей невероятно притягательной силой, позволяющей ему свободно мечтать и фантазировать. При этом сказка для ребенка не только вымысел и фантазия. Это еще и особая реальность, которая позволяет раздвигать рамки обычной жизни, сталкиваться со сложными явлениями и чувствами и в доступной для понимания ребенка сказочной форме постигать взрослый мир чувств и переживаний.

Во-вторых, у маленького ребенка сильно развит механизм идентификации, то есть процесс эмоционального объединения себя с другим человеком, персонажем и присвоение его норм, ценностей, образцов как своих. Поэтому, воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочным героем, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны, посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных слож-

ных ситуаций, пути решения возникших конфликтов, позитивная поддержка его возможностей и веры в себя. При этом ребенок отождествляет себя с положительным героем. Происходит это не потому, что дошкольник так хорошо разбирается в человеческих взаимоотношениях, а потому, что положение героя более привлекательно по сравнению с другими персонажами. Это позволяет ребенку усваивать правильные моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

Специалисты утверждают, что метафора обеспечивает контакт между левым и правым полушарием мозга. В процессе восприятия сказки работает левое полушарие, которое извлекает логический смысл из сюжета, в то время, как правое полушарие свободно для мечтаний, фантазий, воображения, творчества. Психологи, применяющие сказки, метафоры в работе с детьми, часто отмечают, что на осознанном, вербальном уровне ребенок может и не принимать сказку, однако, положительный эффект от работы все равно присутствует, то есть изменения часто происходят на подсознательном уровне. При этом наблюдается замечательный факт. Одна и та же сказка по-разному влияет на каждого ребенка, каждый находит в ней что-то свое, актуальное для него, созвучное его проблемам. Практика показывает, что у благополучных, «беспроблемных» детей терапевтическая сказка часто не находит эмоционального отклика и воспринимается просто как интересная история, не приводящая к изменениям в поведении ребенка.

Важно понимать, что, работая со сказкой, необходимо учитывать некоторые особенности:

- при чтении или рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства;
- во время чтения или рассказывания следует расположиться перед ребенком так, чтобы он мог видеть лицо психолога и наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз, обмениваться с ним взглядами;

нельзя допускать затянувшихся пауз;

ребенку может быть предложена любая сказка, ее необходимо прочесть вслух.

Сказочная ситуация, которая задается ребенку, должна отвечать определенным требованиям:

ситуация не должна иметь правильного готового ответа (принцип «открытости»);

- ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;
- ситуации и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и проследить причинно-следственные связи.
- сказки обязательно должны подходить ребенку по возрасту.

***способность четко отделять сказочную действительность от реальности возникает к 3,5-4 годам.***

*Рекомендации при проведении сказкотерапии с ребенком:*

- В ходе чтения сказок Вы должны учитывать собственное состояние. Не стоит читать, если Вы чем-то сильно встревожены, торопитесь и т.п. Ребенок сразу почувствует несоответствие слов и образов, интонаций и мимики, а беспокойство и тревога передадутся ему.
- Будьте эмоциональны, читайте с «выражением» и «душой». Это позволит ребенку глубже погрузиться в повествование, сделает сказку интересней и насыщенной.
- Читая, не следует торопиться, делайте логические паузы, оставляя место для комментариев ребенка и ваших собственных.
- Вы должны знать, насколько устойчиво внимание у ребенка, как долго он способен продуктивно слушать. Детям с менее устойчивым вниманием лучше читать сказки по частям в течение нескольких дней.
- Следите за реакцией ребенка на сказки, их отдельные фрагменты. И слова, и поза, и жесты, и мимика – всё это может указывать захвачен ли малыш содержанием или ему скучно. Если внимание ребенка сосредоточено на описываемом действии, вы на правильном пути.

Если сказка ему не интересна, значит, что-то не так, или ребенок еще не готов её воспринять.

• После прочтения сказки обсудите её с ребенком. В зависимости от содержания, вопросы по сказке могут быть примерно такими:

1. О чем сказка?
2. Что запомнилось больше всего?
3. Какие герои запомнились? Почему?
4. Что случилось с тем или иным персонажем?
5. Какие чувства возникали во время чтения? В какие моменты было радостно? В какие грустно? Было ли жалко кого-нибудь?
6. Какие чувства, какое настроение после сказки?
7. Случается ли такое в жизни, по-настоящему?
8. Случались ли у тебя похожие ситуации?
9. Чему мы можем научиться у этой сказки?
10. Как можно применить полученные знания в жизни?

**Панфилова М.А.,**  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры клинической психологии ГБОУ ВПО МГМСУ им. А.И.Евдокимова  
Минздрава РФ, Москва  
**Панфилова Ю.А.,**  
психолог Центра практической психологии «Отношение», Москва

## **СКАЗКИ НА НОЧЬ**

### *В помощь родителям*

С древних времён родители рассказывали сказки детям перед сном. Дети воспринимают уход ко сну чаще с негативными эмоциями. В основном дети дошкольного возраста не очень хотят идти спать, так как слишком много для них в этом мире интересного и важного, им кажется, что они еще так много могут сделать в этот день, а им уже пора в кровать! «Попозже», - обычно говорят дети и начинают «капризничать». Возбуждение в детской психике преобладает над торможением. И порой уснуть - это большой труд для маленького ребёнка. Вот и придумывают малыши, как отодвинуть этот режимный момент. Чаще используют дети средства, с которыми очень трудно родителям не согласиться. Например, просят поесть, попить и т.п. Маленькие манипуляторы, получая желаемое, ещё больше возбуждаются, труднее засыпают. В каждой семье говорят ребенку по-разному о том, что настало время ночного отдыха: «Пора спать», «Пойдем в кровать», «Тебя ждут сладкие сны». Чтобы процесс укладывания не казался ребенку неприятным, психологи рекомендуют создавать любимые ритуалы. Одним из них может быть традиционная сказка на ночь. После того, как ребенок почистил зубы, надел любимую пижаму и укрылся теплым одеялом, самое время приглушить свет и рассказать сказку... Но какой должна быть эта сказка? И какие задачи она выполняет?

Сказка может быть спокойная и плавная, без кульминационных моментов, где не будет плохих героев, а все будет ровно, красиво и хорошо. В такой сказке, как правило, очень много описания, повторов. Данная сказка поможет ребенку настроиться на спокойный ритм и часто, уже в процессе рассказа, дети засыпают. Но такую сказку можно рассказывать ребенку, если он уже лежит, не «дрыгает» руками-ногами, в противном случае, он ее просто не сможет слушать.

Сказка может решать внутренние задачи ребенка. В течение дня ребенок переживает много разных событий, испытывает определенные эмоции и не всегда успевает все это

«переварить» до сна. Сказка в таком случае поможет ему это сделать. Вы в форме метафоры даете возможность ребенку поговорить на волнующие его темы. Как правило, после такой сказки ребенку нужно немного побеседовать со взрослым, рассказывающим ее. Обычно пяти минут достаточно, и ребенок уже готов ко сну.

В сказку можно включать персонажей из тех мультиков, которые ребенок посмотрел вечером — это помогает ему более плавно перейти от бодрствования ко сну.

Сказка не должна читаться больше 20 минут. Ребенок теряет «нить» и может выказывать нетерпение, что также не даст ему заснуть.

Сказку лучше говорить голосом, чуть тише обычного, что тоже дает настроиться на более спокойный лад.

Приведём в пример сказки для разных возрастов и разных целей.

### ***Мечта обязательно сбудется***

*Давным-давно, далеко-далеко, а может, и чуть ближе, в жаркой стране, а может быть, во влажных лесах, неважно, где и как, а важно, что жила Лошадь. Белая Лошадь. И жила она почти себе счастливо, ела траву, да купалась в реке, дружила с другими животными. «Почти» - потому что была у Лошади одна мечта. Для полного счастья не хватало ей полосок. «Я хочу быть как моряк, в полосочку, ну, или как арбуз». Но сколько ни мазалась Лошадь глиной, чтобы нарисовать полоски, все стиралось. «Тебе нужно пойти к Бегемоту — советовали ей другие животные. - Он самый умный из нас всех, он даст тебе совет».*

*Лошадь пошла к Бегемоту. А жил он на далеком-далеком болоте, где другие лошади и не бывали. Но у нее-то была мечта! «Здравствуй, Бегемот! - сказала Лошадь. - Я очень хочу, чтобы у меня были полоски, но не знаю, что для этого делать...». Бегемот задумчиво опустил поглубже в болото, а когда вынырнул, произнес: «Я не знаю чем тебе помочь. Но далеко отсюда в засушливой пустыне стоит колодец. Он волшебный и может исполнять любые желания. Но найти его непросто. Иди прямо два дня и никуда не сворачивай! И намери с собой побольше воды».*

*И Лошадь отправилась в путь искать волшебный колодец, исполняющий желания. Непрост и долог был путь. Жарко палило солнце и песчаные ветра сбивали Лошадь с ног. Но она шла и шла прямо, к своей мечте. И когда ей уже казалось, что она не дойдет, она увидела Его, Колодец Желаний. Бросившись вперед изо всех оставшихся сил, она прошептала: «Я хочу полоски... мои полоски». Когда она посмотрела в колодец, то увидела не себя. Нет, это была другая лошадь — полосатая. Белая в черную полоску. «Игого! - радостно воскликнула Лошадь. - Спасибо тебе, Колодец! У меня теперь есть мои полоски! Игогооооо!». И полная сил радостно поскакала домой. «Теперь ты будешь называться Зебра», - прошептал ей вслед Колодец.*

### ***Вареньца***

*В одном буфете, где стояли дружно бок о бок тарелочки и чашечки, стояла и маленькая тарелочка. Она была меньше детской ладошки и выпуклая, как супница. Стояла она так давным-давно, и никто из нее не ел, так как она была настолько маленькая, что туда не помещалась ни котлетка, ни супчик. Тарелочке было очень грустно, и ей очень хотелось, чтобы и в нее наливали ароматный борщ или клали нежную запеканку. Она каждый раз надеялась, что именно ее достанут из буфета сейчас. Но хозяйка доставала тарелочки побольше. Ведь они были более практичными, вместительными. Однажды бабушка предложила детям приготовить блинчики. «Ураааа! Блинчики! Мы так хотим блинчики! - закричали дети, - А мы будем тебе помогать их готовить?». «Конечно, мы сейчас их приготовим вместе», - с улыбкой ответила бабушка. Все вместе они смешивали то, что*

нужно для блинчиков и ждали у шипящей сковородки. И вот блинчики готовы.

- С чем мы их будем есть? – спросили дети.

- А я принесла вам волшебное варенье из лепестков розы! - загадочно произнесли бабушка.

- Варенье из розы?! А его можно есть? - удивились дети.

- Можно, да ещё с каким удовольствием! Ваша мама, когда была маленькой, его очень любила. Но только куда бы его положить? Ведь по тарелке оно размажется. Нужна вареньница, это такая маленькая, но глубокая тарелочка, чтобы в нее было удобно макать блинчик.

- Но у нас есть такая тарелочка! Вот она там, в глубине буфета!

И тут дверца открылась, и бабушка достала ту самую тарелочку, которая так долго стояла без дела! Она налила туда варенье, и все вместе стали макать туда блинчики. Было очень вкусно! А тарелочка стояла и радовалась: «Оказывается, и у меня есть свое предназначение. Я – вареньница, и нужна я для вкусного и ароматного варенья!».

### **Одинокая звезда**

Жил-был на свете мальчик Петя. И была у него любимая игрушка — Медвежонок. Петя ходил с Медвежонком в детский сад, ложился спать и в поездки тоже всегда брал свою игрушку. Петя очень любил Медвежонка, ему нравилось с ним играть. В его руках Медвежонок как будто бы оживал и становился то грозным и сильным медведем, то веселым и шаловливым Винни-Пухом. Мальчику никогда не было с ним скучно.

А высоко-высоко на темно-синем небе жила Одинокая Звезда. Ей было скучно одной, и хотелось также весело играть, как Петя с игрушками. Другие звезды звали ее: «Давай играть с нами! Приходи к нам в Созвездие!». Но Звезде не хотелось играть в их игры, ей так нравились игрушки детей, и особенно вон тот мишка мальчика Пети!

Однажды, когда мама с Петей пошли гулять, Звезда пришла к мальчику в комнату и взяла с собой его Медвежонка. «Дома разберусь, как с ним играть», - решила она. У себя Звезда вертела и так и сяк Медвежонка, да только веселее ей ничуть не стало. «Наверное надо его потрясти...нет, положить...нет...». Не понравилось ей играть с игрушкой. Решила она его вернуть назад. Вечером, когда стемнело, подошла звезда к окошку мальчика, положила Медвежонка на Петину кровать, а сама за углом спряталась, смотрит. Петя очень обрадовался: «Смотри, мама, вот мой любимый медвежонок вернулся! - воскликнул Петя. - А я его везде искал: и дома, и в детском саду, и в машине! Просто чудо какое-то!». «Да, - сказала мама, - действительно, чудо. Ну, я думаю, после всех чудес вам с Медвежонком неплохо было бы отдохнуть в кровати». Петя укрылся одеялом и заботливо укрыл Медвежонка: «Спокойной ночи, мой любимый друг!». А Звезда посмотрела на них и подумала: «Как хорошо, когда у тебя есть ДРУГ!». Она посмотрела вверх, где сияли звездочки, совсем недалеко от ее дома, и впервые в жизни ей захотелось закружиться в веселом танце Созвездия.

### **Делиться радостью**

А ты знаешь, кто такой «щедрый человек»? Это человек, которому нравится делиться тем, что у него есть: вкусной едой, приятными впечатлениями, теплотой и заботой. Он от этого получает радость. Вот сейчас я расскажу тебе сказку про одного человека, который отправился ради этого в дальний путь.

На одной зеленой пальме, под голубым небом, там, где мы никогда не бывали, росли чудесные плоды. Они росли под жарким южным солнцем, и когда их ели, казалось, что эти плоды делятся с тобой частичкой солнечного тепла. Они были желтые, яркие, красивой

изогнутой формы и сладкие на вкус. Назвали их тогда еще бананы. Но бананы пробовали только в той далекой стране, где они росли. И вот отважный мореплаватель из той страны решил познакомить весь свет с их дивным вкусом. И он собрал урожай, уложил их в ящик и понес на свой корабль. Корабль его мирно покачивался на волнах и ждал отправления в плавание. Его резные борта украшали изображения волн и казалось, что он сливается с морем.

Подул теплый морской ветер, паруса натянулись, и корабль поплыл навстречу далекому матерiku, жители которого никогда не пробовали дивного южного плода. Солнце светило на волнах, чайки над морем летали и переговаривались между собой, а корабль все плыл и плыл...

Невдалеке от корабля показался большой синий кит, он пускал фонтаны, играя морской водой. «Привет, мореплаватель!» - сказал кит. - «Куда ты плывешь?». «Я плыву на материк, - ответил мореплаватель. - Там живут замечательные люди, но они не пробовали бананов. А они такие вкусные, сладкие, желтые, их форма напоминает месяц на небе. А после того, как откусишь кусочек, кажется, будто солнышко наплато их теплом и они делятся им с тобой. А я хочу поделиться с этими людьми бананами, ведь они так чудесны!». Кит сказал: «Счастливого пути тебе, мореплаватель! Ясного солнца и голубого неба!» И корабль поплыл дальше.

Стаи мелких рыбешек мелькали рядом с кораблем, в морских глубинах были видны причудливые кораллы, а корабль продолжал свое путешествие по голубым морским просторам. Вскоре ему повстречался осьминог с длинными щупальцами, покрытыми яркими разноцветными пятнышками. «Привет, мореплаватель!» - сказал осьминог. - «Куда ты плывешь?». «Я плыву на материк, - ответил мореплаватель. - Там живут замечательные люди, но они не пробовали бананов. А они такие вкусные, сладкие, желтые, их форма напоминает месяц на небе. А после того, как откусишь кусочек, кажется, будто солнышко наплато их теплом и они делятся им с тобой. А я хочу поделиться с этими людьми бананами, ведь они так чудесны!». Осьминог сказал: «Счастливого пути тебе, мореплаватель! Ясного солнца и голубого неба!». И корабль продолжил свое путешествие вместе с мореплавателем и грузом вкусных желтых бананов.

Он терпеливо плыл все дальше и дальше, мореплаватель смотрел, как плещутся в море дельфины и играют в салки, и кружатся высоко величавые орлы. Одна из этих прекрасных птиц спустилась на корабль. «Привет, мореплаватель!» - сказал орел. - «Куда ты плывешь?». «Я плыву на материк, - ответил мореплаватель. - Там живут замечательные люди, но они не пробовали эти плоды. А они такие вкусные, сладкие, желтые, их форма напоминает месяц на небе. А после того, как откусишь кусочек, кажется, будто солнышко наплато их теплом и они делятся им с тобой. А я хочу поделиться с этими людьми бананами, ведь они так чудесны!». Орел сказал: «Материк уже совсем близко! Скоро ты прибудешь и поделишься своими чудесными бананами со всеми людьми, живущими там». Вскоре и правда корабль приплыл к матерiku. Толпы людей встречали мореплавателя на причале — они были наслышаны о чудесных плодах, которые он вез им. Каждому человеку — и мальчику, и девочке, и мужчине, и женщине, и бабушке, и дедушке — мореплаватель дал по банану. «Восхитительно! Изумительно! - слышалось со всех сторон. - Они такие...желтые...яркие...теплые!». «Теперь они будут всегда продаваться в ваших магазинах, - сказал мореплаватель. - И будут дарить вам кусочек южного солнца. А я буду счастлив поделиться с вами этими необыкновенными плодами».

**Любитов И.Е., психолог, психодраматист,  
старший преподаватель Кафедры  
Этнопсихологии и психологических  
проблем поликультурного  
образования МГШУ, Москва**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ПРОТОТИПА ЦЕЛИТЕЛЬСКОГО РАССКАЗЫВАНИЯ ИСТОРИЙ У ИНДЕЙЦЕВ ЧЕРОКИ ПРИ ВЫБОРЕ СТИМУЛЬНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.**

Обращаясь в процессе психологической помощи к материалу сказок, терапевт, так или иначе, сотрудничает с клиентом: стимулирует сочинение сказки самим клиентом; помогает найти подходящий сюжет среди известных и культурно признанных; побуждает вспомнить историю, которая была важна в детстве и вписана в жизнь семьи; и, наконец, более или менее директивно, предлагает сказку сам.

Основанием для выбора конкретной истории могут служить как бессознательные предпочтения клиента и терапевта, так и представления последнего о задаче, которую он решает, предлагая клиенту рассмотреть определенную сказку.

В литературе описано немало таких задач. Не претендуя на полноту перечня, упомянем, например, проявление архетипических паттернов (Фон Франц), поддержка процесса индивидуации (Джонсон) проявление и переработка жизненных сценариев (Берн), предоставление поддерживающей метафоры (Кэмпбелл), в том числе и в определенных специфических ситуациях (Гнездилов), введение особого средства коммуникации (Вачков), развитие творчества и спонтанности (Любитов, Егорова), педагогические задачи (Зинкевич-Евстигнеева) и т.д.

Мы хотим предложить еще один способ выбора историй для терапевтической работы. В практике психолога консультанта этнокультурные прототипы могут служить опорой, структурирующей процесс психологической помощи (Любитов). Нам кажется перспективным обращение к этнокультурному прототипу целительской практики рассказывания историй у индейцев Чероки (Mehl-Madrona).

Целитель, в ответ на жалобу пациента сообщает ему историю, обычно выбираемую из корпуса мифов, данного племени. Иногда истории заимствуются у соседних племен, поскольку общее представление об этих сюжетах у пациента обычно имеется. Хотя бы на уровне знаний об идентификационных отличиях верований своего и чужого племени. В современных условиях, рассказываемые в процессе сеанса истории заимствуются из кино, телевидения, книг – в некотором смысле, границы племени космополитически расширяются.

История услышанная, приводит к переосмыслению пациентом ситуации, изменению отношения к ней, и, в итоге, к позитивным изменениям. Чероки полагают, что «присоединившись к большей истории», пациент получает доступ к опыту предков, указывающих на позитивные сценарии, ведущие к исцелению.

Характер рассказываемой истории зависит от этапа и задач целительского/целительного процесса, причем существует лишь ограниченное количество типов историй. Именно эта классификация представляет, с нашей точки зрения, наибольший интерес для практической работы с применением материала сказок.

Чероки различают 5 типов историй. Рассмотрим их вместе с соответствующей моделью исцеления.

**1. На стадии первичного обращения**, до осознания пациентом того места, которое заболевание занимает в его жизни, рассказываются **истории о сотворении мира**.

Главная задача - показать место симптома, включить его в общую картину мира и больший контекст. «История болезни» перестает быть для пациента единственной и вписывается в историю всего мира.

2. На этапе **осознания пациентом необходимости действий** рассказываются истории о похищении огня. Иногда – истории о похищении лета, тепла или солнца. Главная задача пациента – перейти от пассивности к активным действиям по трансформации своего состояния. Основной мотив - "для трансформации нужны усилия", можно сказать, что эти истории воспринимаются как сценарий получения необходимого для исцеления ресурса.

2 а. В представлениях Чероки, **период непосредственной трансформации** гораздо короче процесса подготовки и ассимиляции изменений. Трансформация необходимо происходит в последней и краткой сцене истории о похищении огня, в которой огонь распределен между новыми пользователями и изменил их жизнь, лето вернулось, а солнце заняло свое место не небе, Тем не менее, пациенту может потребоваться поддержка. Рассказанные в такие моменты **истории о превращениях**, указывают на возможность превращения, управляемость или необратимость перехода, его эмоциональную наполненность и связанные изменения ценностей и смыслов.

3. После победы над заболеванием или принятия его последствий, возникает необходимость научиться жить в измененном состоянии. За реабилитацией непременно следует **реинтеграция в социум**, пациент возвращается в племя. На этом этапе важны **«истории о связности»**, основной пафос которых можно выразить фразами «ты не один», «отдельные части целого соразмерны и связаны»

4. И, наконец, **после возвращения в социум и стабилизации** нового состояния приходит время **«историй о чудесах»**. Они призваны предотвратить стагнацию, вернуть в мир другие, выходящие за рамки рутины выживания интересы и области, сделать перспективу еще шире, жизнь – достойной продолжения. Главный мотив таких историй в том, что «есть нечто большее».

Итак, этнокультурный прототип целительства Чероки предлагает следующие этапы процесса исцеления 1. снятия фиксации на проблеме и определение места заболевания или симптома в картине мира клиента; 2. осознание необходимости действий и присвоение необходимых для изменений ресурсов; 3. собственно момент превращения – изменения ценностей и смыслов; 4. реинтеграция в социум; 5. определение новых целей, выходящих за рамки собственно исцеления, постановка задач развития.

Последовательность типов историй, привлекаемых на различных этапах, соответственно, следующая. Истории о сотворении мира - Истории о похищении огня - Истории о превращении - Истории о связности - Истории о чудесах.

Поскольку рассматриваемый этнокультурный прототип допускает использование историй других сообществ и культур, терапевт, опирающийся на него, может свободно выбирать истории, наиболее подходящие для каждого отдельного клиента.

Все это вместе, делает с нашей точки зрения, целительство Чероки удачной опорой как в нарративной медицине, так и в других направлениях психологической помощи, предполагающих применением материала сказок.

## **Литература**

- 1.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М.: Специальная литература, 1996.
- 2.Вачков И.В. Сказочная метафора как средство взаимопонимания. Социальная психология и общество. № 1, 2011, с.111-118
- 3.Гнездилов А.В. Встречи на дороге. Терапевтические сказки. – М.: Речь, 2005
- 4.Джонсон Р. "ОНА" Глубинные аспекты женской психологии. - М.: «Когито-Центр», 2008.



5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе для взрослых и детей. - М.: Речь, 2015 г.
6. Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. – М: АСТ, Рефл-бук, Ваклер, 1997
7. Любитов И.Е. Егорова М.В. Структурированная техника «Театрик» для психодраматической работы с группой. Журнал практического психолога, № 3, 2010, с. 48-57
8. Любитов И.Е. Щит равнинных индейцев как этнокультурный прототип для психодраматического действия - Этнопсихология: вопросы теории и практики: сборник научных трудов. Выпуск 3 / Под ред. О.Е.Хухлаева, - М.:МГППУ, 2010, с. 67-75
9. Фон Франц М.Л. Архетипические паттерны в волшебных сказках. -М.: Независимая фирма «Класс», 2007.
10. Lewis Mehl-Madrona Coyote Wisdom: Healing Power in Native American Stories, Bear & Company, 2005

**Метелькова Е.И.,**  
кандидат психологических наук, Москва

### **ОПОРНЫЕ ТЕКСТЫ-СКАЗКИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С ОБРАЗАМИ, СОСТОЯНИЯМИ, УСТАНОВКАМИ**

Все что происходит и случается на протяжении некоторого периода жизни с определенной периодичностью формирует стереотипы нашего поведения, привычки и установки. Это позволяет не только выжить, но и успешно функционировать в предлагаемых условиях, но может серьезно мешать, если условия поменялись или нас перестали устраивать достигаемые результаты.

Минимальный набор для успешных изменений включает три (прямо как в сказках) обязательных составляющих:

- четкое и честное формулирование: чего не хочу и чего хочу,
- четкое и честное формулирование: что мне лично нужно для этого сделать, что я готов и не готов для этого сделать,
- разработка и реализация пошаговой стратегии осуществления желаемых изменений, к которым я готов сейчас.

Очень часто наша готовность к чему бы то ни было определяется не только и не столько нашими желаниями, сколько эмоциональным состоянием, которое либо способствует успеху нашего предприятия, либо вообще не позволяет приступить к активным действиям.

В этих целях – создание настроения и обеспечение безопасности при достижении желаемых изменений – написаны предлагаемые Вашему вниманию опорные тексты-сказки для индивидуальной (в том числе, самостоятельной) и групповой работы с образами, состояниями, установками.

Впрочем, возможно, кому-то эти сказки просто позволят погрузиться в желаемое состояние, позволяющее выйти за пределы обыденного и стереотипного восприятия действительности и открыть для себя новое, забытое или неосознаваемое.

## МАКОШИНЫ СКАЗЫ ИЛИ ЛУКОМОРЬЕ В ЛУКОШКЕ

Сказы сказываю. Слова связываю. Прошное вижу. Дальнее - ближу.  
Из памяти выну, за леса-горы кину. Морем синим окачу, былью сон оборочу.  
Пойдешь – не обретишь. Побежишь – не найдешь. Полетишь – не сыщешь.  
Того нет, чего не было и быть не могло, да случилось.  
За горы высокие солнце красное закатилось.  
Небо звездным сияньем пролилось. Лунным светом в чаще лесной отозвалось.  
Время пришло кроить – перекраивать, на новый лад судьбу перестраивать.  
Старое трясти, новое растить.  
Все есть, а не дадено. Всего полно, а рукой не взять.  
И не видано и не слыхано, а знаемо и ведомо, и лежит недалече.  
Ищи - не ленись и твое будет.

### ИЗБУШКА-СТОРОЖКА

В избушке-сторожке было тепло и уютно. Потрескивали поленья в печке. Танцующие языки пламени родили на стенах и потолке причудливые тени. Сладко и терпко пахло разнотравьем. Повсюду на стенах, с потолка, над входом в избу тихо шелестели, чутко реагируя на слабое движение воздуха пучки мяты, зверобоя, ромашки, полыни и других трав-многоцветов с потаенными именами. Луговые, лесные, полевые, болотные – все они собраны были в урочное время и ждали назначенного часа, чтобы от недуга избавить, от кручины оправить, от недруга огородить, силу-волю пробудить, или в сон крепкий-беспробудный погрузить, давая возможность телу набраться сил, а душе – воли, не отвлекаясь на мирское и насущное.

В углу негромко и размеренно жужжала прялка. Прялка была вечная как мир. В тнях, весело скачущих в сгустившемся сумраке, виделось ей ушедшее и забытое. Много годов распускала она свою пряжу, тянула ее далеко от избушки, творя новые судьбы и вплетая их в замысловатые узоры поколений.

Кто смастерил ее и определил в эту сторожку, было неведомо. Прялка занимала положенное ей место, работая дни и ночи напролет, не останавливаясь и не прерывая ни на миг поток нитей. Кем положено было это место, почему прялка жила-была именно в этой избушке, того никто не знал, но принялось как-то само собой и лишних раздумий не вызывало. Стало быть надо, коли жужжит.

Дерево, из могучей ветви которого ее смастерили в незапамятные времена, было древним и сильным. Корни его разрослись глубоко и от самого сердца земли питались-сытились. Ствол верхушкой в звезды упирался, листва светом луны наполнялась. В ветвях раскидистых ветры отдыхали, мощь копили. До сих пор прялка хранила особенный запах своего прародителя, и нити, скручивающиеся и вытягивающиеся под ее мерное покачивание, также впитывали его дух, становились прочнее, увереннее.

Основа для нитей рождалась-тянулась из недр земных, спускалась синью с неба, лилась жаром от солнца, окутывалась утренними туманами, наполнялась ветрами вольными, бурею снежною, мглою безбрежною, втягивала запахи лесов, морей и гор, отблески зорь, закаты и рассветы. Все сплеталось, перемешивалось. Прялка честно выполняла свою работу, и нити тянулись во все стороны света, где-то далеко накручиваясь на невидимые веретена. Испокон веков из нитей-родичей ткались судьбы родов, вышивались узоры поколений. Сильный слабого за собой тянул. И всякому место было, и для каждого - свое предназначение. Достало бы только сил удержать свою нить, да мудрости – не схватить чужую, позарившись на ее призрачную красоту и лукавый блеск.

Иногда нити путались, волокна рвались, да провисали, веретена падали. Тут уж руки

мастерицы требовались – править, распутывать, надежно сцепить оборвавшиеся волокна с истоком, чтобы не прервались поколения и не ушли в небытие рода, чтобы передалось вечное и незыблемое, и было кому это нести дальше. Еще было дело – слабых к сильным подтягивать, вместе их соединять, а иных порознь разводять, чтобы друг дружку не натягивали сверх силы, да не рвали в клочья, не мучили. Павшие веретена с готовой прочной пряжей снова шли в дело. Нити соединялись в узорчатое полотно мироздания, в котором хранилось бывшее, жило настоящее и возрастало будущее.

Посреди избы на большом железном крюке прямо к потолку был подвешен большой медный котел. В нем постоянно что-то бурлило-кипело-булькало, то громко с всхлипами, то тихонько с шепотом. К потолку тонкой струйкой, а в другой раз - большими белыми клубами тянулся из медника пар. От пара нити пропитывались запахами кипящих снадобий, тяжелели мыслями и уходили вдаль медленно и размеренно, неся в себе скрытые силы и потаенное знание. Большие круглые бока котла почернели от времени и постоянных трудов. Чаша отдавала вареву свой нутряной жар и чудилось - судьбы кипят в этой великой посудине, перемешиваясь и перекручиваясь, сплетаясь и расходясь, чтобы слиться навсегда и стянуть вместе отяжелевшие нити или разойтись навечно, соприкоснувшись на миг и с удивлением почуяв что-то близкое в незнакомом.

Прялка пряла пряжу. Веретена принимали нити. Котел отдавал им свой дух. Работа была вечной. Оставалось только неустанно следить за пряжею, да за тем, чтобы в избешке всегда было в достатке трав, туманов, ветров, солнечных лучей, да всего, что наполняло жизнью выношенное и нарожденное, чтобы вернуться в нее снова через вечность травами, туманами и ветрами.

Тихо поскрипывали половицы, переговариваясь о чем-то своем и тайном. Скрипеть они начинали загодя, гадая – добрый будет? аль путанный? и за какой надобностью ноги топчет? Тот, кому суждено было явиться, еще и мысли не мыслил и думой не потянулся, а уже нить его струной натягивалась, тропинки-дорожки в узор складывались, узор в канву вплетался, и пути все в один сходились.

Сосновая лучина на тяжелом дубовом столе горела ровным зеленоватым пламенем. Ее не трогало происходящее. Мало ли что вокруг шелестит, шуршит и тихо перешептывается. С начала времен все в избешке жило и двигалось, негромко бормоча и тихо вздыхая. Иногда и лучина напоминала о себе потрескиванием и выдавала небольшой сноп искр, норовя зацепить хоть одну из нитей и немного порезвиться. Срок лучины был недолгим и на смену ей в углу лежали, ожидая своего часа ее товарки. Так что не грех было и по себе память оставить. И это было еще одной заботой – следить за лучиной, чтобы не разгорелась шибко, чем следовало, но и не погасла, и чтобы окошко привечало жданных-незванных обещанием тепла и дома.

Так и стояла избежка на опушке непроглядного леса между топким болотом и бездонным озером со всем, что в ней было - не было, привиделось-причудилось, а может и во все не являлось. За окном вставали закаты и рассветы, дули ветры и шли дожди, снегом окутывало деревья и тропинки. Старое уходило, новое нарождалось, росло-расцветало, вечное другим боком поворачивалось.

## ОЗЕРО

Рано утром над высокой росной травой, над стоячим болотом и хрустальной гладью озера висел холодный вязкий туман. Он стелился прямо до порога избежки и тонкой струйкой втягивался внутрь через чуть притворенную дверь.

Котел бурлил не шибко. Прялка тихонько постукивала, пропуская сквозь стены, потолок и пол избежки лучи нитей, пронизывающих и наполняющих собой пространство и время. Даже лучина не воевала, за свое право быть замеченной и ровно горела, отбрасывая на стены сонные тени.

От движения капли с травы скатывались и обжигали ступни колючей влагой. Подол

рубахи промок. Желание пронестись над всей этой изумрудно-жемчужной хладью было почти нестерпимым. Но это было запретное желание. Идти к озеру нужно было со всем почтением, подпитываясь силами земли и не отвлекаясь на мирское и бренное. Скоро ноги привыкли и трава перестала быть чужой и ершистой. Путь был недолгим, но позволил примириться с резкой сменой тепла избушки на моросную свежесть полуутра-полуночи.

В эти часы в лесу стояла гулкая тишина, даже птицы боялись потревожить ее шелестом крыльев и ночные животные прятались по насиженным местам и не спешили себя обозначить. Озеро матово отсвечивало сквозь туманное покрывало и не стремилось отразить в своей глади виденное. Плавный спуск к воде позволял входить в нее постепенно и сосредоточенно, не отвлекаясь на внешнее.

Вода медленно обнимала тело. Рубаха тяжелела, впитывая озерную влагу. Вот уже волосы опустились в озеро и потянулись за холодными хрустальными струями, бьющими из середины чаши. Дно озеро было зеркальным. Горные породы сложились и отполировались когда-то бывшим здесь мощным течением, потом могучие воды ушли и зеркальная чаша заполнилась до краев. Только бьющие со дна струи и напоминали о некогда бурной жизни, и связывали вечное озеро с самым сердцем земли.

Тело уже полностью скрылось под гладью и глазам предстало зыбкое царство покачивающихся теней и бликов. Предстояло пересечь середину озера и, разбившись в зеркалах его вод, выскользнуть на берег длинным хороводом рожденных ликов-отражений. Скоро призрачный хоровод бесшумно покидал озеро, сонно плывя тропой в сторону избушки и расходился по своим привычным делам: кто к котлу, кто к прялке, кто в лес или к ручью, а кто – по другой надобности. Дел было много и каждому надобны свои руки.

## ПУТНИК

В избушке никогда никого не привечали и не кликали. Странники сами приходили – сами уходили. Им особо не радовались, но и тяготы не испытывали. Брали, что положено, иным давали, что требовалось, и с миром провожали далее.

Шли путники долго - за тридевять земель, за тридесять морей, лесом, полем, оврагами, да болотами, да путанными стежками-дорожками. Кто дойдет, кто в пути сгинет, а кто забудет за чем шел, и с намеченной тропинки свернет, да и останется там, где не желал, но и прочь не кинулся.

Так что одолевали намеченное немногие. Но уже кто доходил, тот не жалел о принятых тяготах. Иных от этого зависть брала, но самим идти было боязно. Тем, которые дошли, эта зависть ломоты не делала и глазу не мешала.

Так что одни шли, не ведая, чем путь обернется, другие оставались – надеясь, что к ним само придет и еще кланяться будет, просить-уговаривать: возьми, мол, не отринь.

В это утро вышел в путь новый скиталец. Не то, чтобы его ждали и добрую встречу готовили. Вышел он еще затемно, планируя сделать пару остановок до наступления ночи. Дело было дальше, требовало серьезной подготовки и потому готовиться к этому путешествию он начал загодя. Путь его ожидался долгим и много нужно сил, воли и везенья, чтобы не свернуть от намеченного и предначертанного.

На даренье и подмогу путник не надеялся, потому за своим сам пошел, на других не оглядываясь. Надо думать, и не полагалось ему ничего сверх того, что дадено, иначе не покинул бы он привычное обиталище и не рискнул добытым и нажитым. Очень хотелось ему того, что только во снах видится и в шуме ветра слышится. Чтобы и жизнь не зря, и уходить потом не страшно. Чтобы и детям рассказать, и самому вспоминать, и от этой памяти греться.

И причин и силы для пути покуда было в досталь. Потому, никому не сказавшись, чтобы не было вою-плачу и бабьих причитаний, собрал он самое необходимое, да и шагнул в предутреннюю темень.

За околицей окутало чувство одиночества и безысходности – Куда идешь? Зачем? Что дома-то не сиделось? Там и калачи, и теплая печь, и добрые люди. И ведь все было хорошо и мирно. А тут сыро, промозгло, до костей пробирает холод утренний. И тело съежилось-скукожилось, идти не желает, сопротивляется, на волю давит-уговаривает, хочет тепла и неги, перин пуховых, да одеял стеганых и спать-спать-спать...

Лишь душа не спит, думы шурудит, тело будит. Скоро шаг стал пружинистей, взгляд уверенней, кровь по жилам быстрее побежала, согревая и делая союзником еще миг назад сопротивлявшееся тело. Борьба тела с духом прекратилась и теперь все было подчинено общей цели – дойти и свое получить во что бы то ни стало.

Дорога путанно уводила в лес. Лес был обычный и страха не звал. К тому же явно светало. Начали просыпаться и звонко прочищать свое легкие утренние птицы. С листьев веселым градом обрушивалась утренняя роса, пробуждая ото сна всех разомлевших, тяжело возвращающихся из мира грез. Солнце тонкими лучами пробивалось сквозь кроны деревьев. Лес оживал и встречал всякого добром и светом, яркими красками, веселым пением и острым запахом свежести. Путник повеселел. Так можно было идти вечность, не оглядываясь и не сожалея.

Шел долго. Не день, и не неделю. Много больше. Дорога оказалась долгой. Куда дольше, чем виделось из дома. Это была просто дорога, она не пугала и не испытывала. Просто нужно было упорно переставлять ноги, преодолевая версты. Самое трудное – не потерять веру и продолжать идти вперед, не стаяя и не оглядываясь, когда и цель пути – словно приснилась, и силы на исходе, и рядом – никого. Кто встретился – мимо прошли, своей заботой ведомые.

## МАТЬ

В один из дней сквозь ветви показалась излучина реки. Многоголосым эхом катился по ее серебристой глади смех, отражаясь и уходя ввысь к редким облакам и парящим в зное птицам. Путник приободрился и направил свой шаг на манящие звуки. Ветви вежливо расступились, и взору открылось буйное веселье. У берега все бурлило от купальщиц. Они резвились и весело выводили стройным многоголосьем что-то влекущее и зазывное.

Окруженный и обласканный путник сомлел и провалился в тяжелый полуденный сон. Ему виделась мать. Она нежно смотрела никогда им не помнимым взглядом. Так матери должно смотреть на своего ребенка, с любовью и скрытой тревогой, всегда в готовности защитить и спасти. Но матери постепенно забывали про это свое важное дело. И все чаще смотрели пусто и отрешенно, погруженные в свои мысли и чувства, в которых не было места их выношенным и выброшенным в мир детям. И вынашивали и выхаживали матери теперь большей частью, не прислушиваясь к себе и растущему внутри, а походя, погруженные в суету и пустые разговоры. Не отпуская должного времени на вечность, растущую в их колыбели, не делясь мудростью рода и не передавая память предков, сами они ощущали себя невечными и проходящими, а потому дитя искало и находило Мать внутри себя, выращивало и вскармливало ее, оживляло образ, наполняя его желаемым и необходимым, чтобы выжить самому и потом воспитывать своих детей по испокон веков писанным законам и правилам во внимании и бережении, неге и порядке.

Снилась Мать. Ее тревога трясла и будила разморенное тело, выталкивая его из раскаленного марева, заставляя собрать все силы, разомкнуть веки и подняться на ноги.

А купальщицы пели все нежнее и слаще. Свежий ветерок потянул с глади вод, вызвав на поверхности небольшую рябь. Сомкнутые веки никак не желали открываться.

Взор Матери стал строже и настойчивее.

Тело было тяжелым и ленивым. Каждое движение давалось подвигом. Разум отказывался принимать реальность. Вокруг все колыхалось и норовило слиться в одно сплошное размытое пятно с трудно различимыми очертаниями и назойливым чувством, что цель дос-

тигнута, путь завершен и желаемое получено.

Пробудила странность – сделалось скучно. Тоска пронзила так остро, что тело и душа проснулись, разорвав спеленавшее тело полотно неги и покоя. Тоска потянула ужас, а тот уже привел в действие силы.

Видно на роду написано – ждать жареного петуха и его недружелюбного клевка. Посулы не так манят, как розги гонят.

Как бы то ни было, навязчивый сон прошел. Можно было двигаться дальше.

## ВОРОЖБА

Солнце закатилось. Избушка жила ночными заботами. Наступила пора очередной лучины. Запалив ее от огня очага и устроив на привычном месте, взялась за гребень.

Волосы струились в мерцающем свете лучины. Отполированный временем осиновый гребень плавно бороздил их, спускаясь к самому полу и вновь взмывая к истокам. Старая осина впитывала мысли и порождала смыслы, наделяя думанное чувственным и веданное значимым. Гребень разменял не одну сотню лет, но не разохся и не покрылся паутиной шрамов. Наоборот века отражались в его гладком основании и отполированных временем зубьях. Зубья жалеючи скользили в потоке прядей, не цепляя и не дергая, а лишь разводя их и поглаживая, вытягивая мягкой потяжкой, не позволяя путаться и сплетаться.

Мысли текли медленно и протяжно. Каждая отдельно. Не мешая и не смешиваясь. Глаза глядели внутрь и видели на многие дали вперед. В ушах стоял звонкая тишина, нарушаемая звуками дыхания и поступи того, кто шел и кого ждали. Не просто одному в эту пору и на том пути.

Волосок к волоску ляжет, путь прямой ему укажет. Коли хочет, дойдет, испугается в пути – пропадет. Потому как, выйдя – иди, а не уверен – сиди. Этот путник был упрямым. Такому и дверь не жаль отворить.

Лучина догорала. Нужно ставить новую. Эта новая уже поблескивала свежеструганным боком и просилась занять подобающее место на крепком дубовом столе, явить миру свое превосходство и могущество, осветив его и доказав, что никто до сих пор не горел так ровно, не сиял столь ярко и не был так утонченно красив.

Потому, ведомо, и потянулась рука за другой. И именно она, тихая и неяркая заняла свое место и отведенное ей время. Нужно было потрудиться, и не было ни сил, ни времени на трескотню еще одной избранной, не знающей ни поры, ни удержу.

Заброшенные с утра в котел гроза и радуга сделали свое дело. Прялка подхватила их - горячие и клубящиеся, и отдала нитям. Нити по-разному впитали в себя дареное: одни сделались упругими и кручеными, другие вовсе не приняли дар, вяло вытягиваясь до далекого веретена и так и норовя соскользнуть и расползтись.

Нить путника была звонкой и натянутой, вилась весело и живо, ускоряя движение веретена и приближая намеченное.

## СТРАЖ

Под приоткрытую дверь избушки просунулась черная когтистая лапа и уверенно потянула ее наружу. Дверь не поддавалась, не желая впускать в чистые полаты лохматое чудовище не знамо, где шлявшееся.

Но чудовище было упрямо и упорно подцепляло длинными когтями неподдающуюся вражину. Борьба сопровождалась диким нутряным воем, выворачивающим не то, что душу, но и все, что к ней приложено.

Пришлось вмешаться.

Гордо переодолев невысокий порожек, черный как уголь кот с серыми подпалинами в один прыжок оказался на лавке. По хозяйски и с видимым интересом кот оглядел избу, от-

метив про себя, что его, если и ждали, то не в этот час, поскольку его миска в углу была пустой.

Ну раз пришел, что ж – милости просим.

Распушив и без того затмевающий все метлы в округе хвост, пришелец двинулся к наполненной по хотению его кошачьего величества миске.

Наконец, с едой было покончено, теперь и побеседовать не грех.

Котьяра был тертый калач, службу служил исправно, все подходы к избушке обходил ежечасным дозором. Ни конный, ни пеший преодолеть охраняемый рубеж не мог без особого на то дозволения. Коли волею случая и забредали на эту тайную тропу, то сворачивали с нее за какой ни то житейской надобностью, так и не узнав, куда она ведет, а уж второго шанса страж никому не давал. Да, откровенно сказать, и первого-то шанса тоже не случилось.

Кот развалился на лавке и хитро поглядывал сквозь прикрытые веки, слегка примурлыкивая для порядку, чтобы всяк знал, что он нынче в доме, и оказывал требуемое почтение.

Почтение, однако, никто особо не выказал. В избушке каждый занимал только ему предназначенное место. Вся дружная компания твердо знала свое дело и работала слаженно. Так что особенно никого не выделяли.

Тем не менее, каждый имел право на свои хотения и способы их удовлетворения, если они не затрагивали интересов других.

Вот и кот, отлежав положенное и обретя требуемое, журчал-отчитывался: кого видал, что слышал, какая птица пролетала, какой зверь пробегал, что воды несли, что ветры сказывали, чем земля полнилась.

Новостей было много, но значимых не случилось.

Все шло чередом: и в миру, и в избушке.

## ОВРАГ

Путник уже прилично отошел от ленивых вод. Вечерело. Уже хотелось и есть, и отдохнуть, но оставаться в лесной чаще на ночь не радовало. Между тем, деревья не только не расступались, а кажется все плотнее смыкали свои ряды. Становилось все темнее.

Вдруг, запнувшись в темноте за выросшую на пути корягу, путник со всего маху влетел на дно подвернувшегося к такому случаю оврага.

Вылезать из него, не видя ни зги, было также неразумно, как и бессмысленно. Решил заночевать прямо тут. Спички отсырели и загораться не собирались. Ну что ж, иной раз лучше и не знать, где ты оказался, пока не выберешься. А когда выберешься, то где был – особого значения уже и не имеет. Так иные героями и становятся.

Путник нашел место посуше, подложил свой нехитрый скарб под голову, свернулся как мог, сберегая тепло, и сразу провалился в сон – тревожный и скорый.

Снилось чудо. Чудо было настоящим. От него захватывало дух и сердце билось часто и гулко. Дышалось полной грудью и нескончаемое счастье наполняло все существо. Чудо заставляло увидеть все с незнакомой доселе стороны, и даже сам себе виделся другим, неизвестным. Хотелось все изменить, повернуть вспять и проложить по-новому. Виделись пути и дороги, по которым не то что идти, бежать хотелось. Впереди ждало оно – чудо. Нужно было сделать шаг навстречу и все складывалось и ладилось.

Но чудо видел он один. Другие не видели, не верили, не хотели о нем слышать. А ему нужно было говорить о чуде, рассказывать – какое оно, делиться им. Делиться было не с кем, а остаться с чудом наедине он побоялся. Чудо еще немного посияло-поманило, но не обретя того, кому было предназначено, обернулось старой, зачитанной до дыр, потрепанной от множества рук книгой сказок. Такую книгу взрослые часто читают своим детям и никогда - сами, чтобы случайно не вспомнить про чудо, которое упустили.

Пробуждение было резким и неприятным. Светало. От сна осталось щемящее чувство пустоты. Никак не мог вспомнить, что снилось. Будто он что-то упустил, а что именно – ускользало.

Как показало утро, овраг был глубоким и опасным. Как только путник не налетел на торчащие из-под земли острые сломанные бурей стволы деревьев! Но видно таково было его счастье. Обломанные ветви помогли ему выбраться наружу. Втыкая их в крутые склоны оврага и отталкиваясь от самодельных ступеней, он медленно, но верно выбирался.

## КАТИСЬ ЯБЛОКО ПО БЛЮДУ

Любопытство избушкиной компании взяло верх. Из сундука было извлечено серебряное блюдо, на котором еще прабабушка бабушки моей прабабушки яблоко катала, да веды выведывала, спросы выспрашивала.

Осталось за малым – яблоко добыть. Яблоко яблоня за просто так не давала. Надо было отработать. Чего в этот раз старой захочется – еще вопрос. Но охота пуще неволи. Пришлось идти – кланяться.

Яблоня жеманничать не стала, сразу выкатила по полной: и червь ее точит, и дождь ее мочит, и солнце сушит, и ветер душит. Мол – сделай молодой, а то не видать тебе яблока.

Не, ну вот ведь народ пошел! Как же я тебя старую в колыбель уложу, в люльке укачаю? Но ее хотенье, а мое веленье. Деваться некуда. Пошла в избу нить ее искать, да с новой слаживать. Покуда ее старую нашла, потом долго от звезд дальних-призрачных да из сердца земли-матушки новую-свежую соединяла-тянула, да через прялку пропускала, туманами-ветрами-травками наполняла, вместе ссучивала-тянула-скручивала. В общем, намаялась, но дело сделала.

Вернулась к яблоне. У той от ствола новая сильная ветвь вытянулась, в силу вошла, красотой налилась, яблоками обзавелась. Старые ветки отпали, отсохли. Новой жизни все соки отдали. Яблоко свое я получила.

В избе столпотворение. Не знаю - не ведаю, откуда молва донесла, что глядеть надумала. Но весь шебутной народец собрался. Кот припёрся, на лавке сидит щурится. Мыши из подпола выползли, в рядок выстроились, сидят вдоль печи, ждут представления. Гуси-лебеди в окошко заглядывают, умолку нет. Всяка живность из леса бежит-торопится. Котел медным боком посверкивает. Лучина горит - не торопится, чтобы все действие застать, не истлеть раньше времени.

Даже прялка, уж на что стара и всякое видала, чудное слыхала, и та боком развернулась - поближе придвинулась.

Ну что ж...

Катись яблоко по блюду.

Покажи честному люду

Все что было и что будет на серебряной посуде,

Кто идет-бежит в сторожку,

Для кого свеча в окошке.

Ждем кого в ночной тиши,

Покажи и не спеши.

Разглядеть хотим мы гостя.

Разузнать—вкусны ли кости?

Будет он обед и ужин, иль за чем иным нам нужен?

Ждем—пождем мы молодца,

Неизвестного с лица.

Яблоко покатило-побежало. Блюдо зазвенело-задрожало. Сумрак сгустился. Всяк в ночи очутился. Не видно ни зги. Куда хочешь – беги.



Тени по стенам скачут, древние тайны в сумраке прячут.

Посулы сулят, думы думать не велят.

А яблоко катится, разными боками поворачивается. Картина в блюде яснится, узор серебряный под собой растворяет. На месте узора жизнь птицей несется, от первого крика до последнего вздоха явится.

Вот деревья высокие, огромные, небо затмевают. Земля близко. Цветы добрый дух дают. Букашки на них садятся, пыльцу-нектар пьют. Солнце в полнеба, золотое-теплое. Ветер ласково обнимает. Руки заботливые сильные в небо высоко поднимают. Весь мир радуется, в игры играет. Весело и не страшно, коли все вокруг тебе добро дарит и улыбку творит. Тень легкая набежала. Грусть на минутку задержалась. И снова тепло, и снова счастье.

Не раз яблоко крутанулось. Ветрами путевыми и встречными потянуло. Солнце выше, деревья ниже. Кончилась колыбель. Силы больше. Воли непочатый край. Выбирай путь любой. Все твое, все открыто. Роду поклонись, дедам-прадедам, чья кровь в жилах течет, чья память от беды хранит-спасает.

И в путь. А в пути – телу расти, душе мудрость обрести.

Бежит по блюду наливное, все покажет, ничего не скроет.

У каждого своя судьбина. Сам не выбирает, но исподволь кроит. К одному тянется, от другого бежит. Что-то хочется, что-то может, а иное – вообще никак. Все сам, все один. Пенять некому. К чему пришел, с тем и жить дале. Хватит силы-мочи – повернешь время вспять, наново все переиначишь. Слабым скажешься – до последнего дня жалью изойдешься, слезами умоешься. Нет времени на безвременье. Нет старости в вечности. Нет уготованного для ищущего. Пути разные, перепутья едины. Потому и беды схожи, и радость одна на всех. Превозмог и счастье тебе через край. Не дотянул – копи силы, расти мощь. Твой раз следующим будет.

Сердце серебряной посуды прояснело и обитатели избушки изумленно вздохнули-охнули. Путник явился полу женского, виду не воинственного, взору не таинственного. Жена женой, разве что блины стряпать, да детей родить.

Остановилось яблоко. Узором затянулось зримое.

Вот те на! Не знали – кого даве ждали, узнали – диву дались, но ожидать не разохотелись. Ждем-пождем, пряжу прядем, нити крутим, воды мутим.

В избушке началось шевеленье. Расползалась-разбрелась по своим делам и заботам живность лесная, нежить болотная, смотрящие и видящие, следящие и знающие.

Вот-таки так! Спокон веков тропа манила мужиков. Жены дом стерегли, уют берегли, детей родили, да за ними ходили. Переменились времена, теперь все нет как давеча, а завтра совсем иначе станет.

Жены нынче – и матери, и в любой работе старатели. И ране бывало – все баба тягала. Горе мыкала, счастье кликала, но сама судьбы не искала и дальними дорогами не хаживала. Чудно.

Вдыхая-поскрипывая прялка пряжу тянула и думу вытягивала. Сколько лет безошибочно могла сказать, где нить мужская – жесткая и колючая, где женская – нежная и пушистая. Стара, видать, стала. Путницу в идущем не признала. А ведь вот она нить.. и не скажешь, что бабья судьбинушка. И заметили-то ее за силу недюжиную, сама вилась и в след целый ряд тащила. В ряду десять по десять да еще на десять других пряжей тянется. Хотелось поглядеть на детинушку, то ли пособить, то ли так подивиться.

## ВОЛКИ

Вызвавшая такой переполох путница по ту самую пору была еще ой как далече. Но шла голову не клонила, путем долгим память ворошила. Поминала все, что помнилось, что исполнилось и не сбылось, ветром вдаль унеслось и в дальнем далеке облаком растворилось.

Ворошились-копошились в думах долгих ранние детские грезы, мечты молодые, хотения да желания в миру не воплощенные, в снах ночных воскрешенные. Хотелось много и сила была, воли не хватило, да смелости.

Сейчас годы пришли, боле некого слушать стало, указы да посылы исполнять. Свой ум пришел, оттого и в дорогу вытолкнул. Ищи свое, иначе зряшно все и тоски не избежать. Вот и шла тропами путанными, каждую за свою принимала и радовалась, покуда след в болоте не утопал, либо чаща пред шагом не смыкалась. Тогда новую тропу искать приходилось. Иной раз и силы уж кончились и просвету не видать, и выть хочется, весь мир понося злыми словами. Но поднимешь очи к небу высокому, бросишь взгляд за леса далекие, поля просторные и видится – не все силы исчерпаны, не все пути пройдены, есть еще куда идти и что пробовать. Права нет унынию, да скорби предаваться. Будет ли другая судьба? Вернешься ли сюда ли, далече ли? Кем в новом обличье станешь? Просто запросто ничего не бывает, не случается. Раз пришел, стало быть причина была. Ищи ее. В ней все смыслы. В ней избавление от тоски ноющей, душу выворачивающей. Свой смысл у каждого, своя причина на Земле быть. Ищи.

В пути всяко бывало. Раз в пути ее след волки почуяли. По духу страждущему жертву опознали. Сразу и не поняла, что случилось и где очутилась. Вой поначалу за шум ветра приняла, потом дружественный собачий лай прислышался, голоса людские померещились. Чуть было навстречу не рванулась. Хотела к ним прибиться, чтобы одной не быть. Готова была и свое отдать и собой поделиться, лишь бы приняли - не отринули.

В последний момент угольки глаз россыпью в лесном мраке заприметила. Жаром горели-полыхали, голодом исходились, злобой да ненавистью. И погнали волки оврагами, да болотами, чащей лесной непроходимой. Вначале неслась птицей, ног от страха под собой не чуяла. Ветки-коряги цепляли-царапали, корни петли из земли выбрасывали. А стая со всех сторон обступала. Клыки в темноте отблескивали, слюна в землю стекала. Дыхание каждого сливалось в дух стаи. И стая эта голодная и возбужденная скорой расправой сосредоточенно гнала ее.

Почему глаза не увидели? Почему уши не услышали? Отчего чутье подвело? Неужто одиночество так страшно? И волчью стаю опознать не позволяет? Прибиться хоть к кому тянет.

Уже загнанная и обессилевшая вдруг поняла – не бежать надо. Их больше и они сильнее. Отсидеться хорошо бы. Схорониться на время. На дерево ли влезть, покуда совсем близко не подобралась или в яме спрятаться, колючими ветками вход заложив. Молчать и ждать. Надоест, скука одолеет, иная легкая жертва померещится – уйдут-изыдут, оставят в покое. А нет – своей волей уйдешь, кормить собой никого не станешь. Пусть воем извоются, слюной изойдутся.

Сидела чуть дыша, не смея и вкруг оглядеться. Сколь времени прошло и сама не помнила. Вот пора пришла подумать, да в рядок все разложить. Понять что надобно, а без чего вообще никак. Одно только смущало – отчего ране-то о себе не мыслила? На других глядела? Вражью стаю ждала или себя пуще боялась?

Спасение пришло волею да терпением. Когда дыхание стаи сгнуло в лесной глуши, смелости хватило остроги откинуть, да наверх выползти. Однако – жива была и на том спасибо.

А коли жива, то и дальше идти надобно и ногами, и думами, и сердцем ищущим.

## КРУГ

Луна висела в ночном небе круглым оранжевым блином. Тепло и сыро было в лесу. Влага наполняла воздух, делая его густым и тягучим. Хвойные покрова земли испаряли сыррой грибной дух.

В избушке двери настежь, окно нараспашку, а все одно – тягостно. Будто в озеро по-

грузилась, а свежести нет и выйти никак.

Не даром мать-сыра земля цельный чан слез горючих накопила, в себя впитала и боле нет ей мочи. Теперь вот тучи наполняет, громы-молнии собирает, грозу кличет.

В такую ночь надобно ветры звать тучи гнать, да и самой потрудиться придется.

Буря может пряжу попутать, нити порвать, узлы понавязывать. Потом замаешься все в порядок приводить. И волокна грузнеют, провисают, новые не подхватывают.

Накопилось, видать, злобы да ярости. Глупцам, самодурам, да охотникам до чужого самое время свое естество казать. Все в дело пойдет и к ним же вернется. Но и остальным достанется.

Кликала черного косматика. Где-то шастает, веды выведывает, шепоты собирает. Пришлось одной собираться в путь дальний, в горы высокие.

Напоследок, под котел горенья подкинула, да трав сонных медовых в варево опустила. Со стола крошки смахнула мышам на радость. Лучину поправила, да строго-настрого наказала за всем следить и лихо не будить.

Метла в углу тихонько пошаркивала, о себе напоминала. Да не до нее в сию пору. Не на гулянье радостное собираюсь – над лесом носиться, да зверье веселить.

До первых петухов надобно со всем разобраться и кручину материнскую унять-успокоить. А это ой как не просто. И страж, как на грех, куда-то запропастился. Не дозвешься. Ну да придет. У него слух острый, глаз цепкий. Когда надо – объявится, что следует - исполнит.

Горы были не близко и ногами идти года не хватит. Лётом придется.

Ну что ж, летом, так летом. Оземь рухнула. Тьмой капель вверх взметнулась, туманом обернулась. Ветер туман подхватил, в облако сбил, в небо высокое поднял и понес в дали дальние, края неродные. Облачко на гору снежинками просыпалось, выюга их подняла, сцепила и в тело давешнее слепила. Добралась.

А там уж и другие подросли совет держать. Откуда-никуда кот явился, не запыхался. Хвостом потряс, да поближе подобрался. И не один он подле хозяйки терся. Всяк своего стража с собой взял. Стражи в круг встали и напряженно притихли, вглядываясь в дали необозримые, прислушиваясь к вздохам ветров и стонам скал. Высоко забрались, можно молвить.

Мир менялся. Тенями оборачивался. Доброе с худым путалось, воды горой вздымались и вспять шли. Из недр земли жар наружу вырывался, пеплом небо окутывал. Все чаще злоба людская горем земли оборачивалась и стоном к людям возвращалась, неся разруху и мор.

Каждая в своем краю это видела, но действовать следовало сообща.

Встали внутрь стражьего круга. Руки сцепили, головы склонили, слова сплели, замкнули колесо судеб, раскрутили его во всю мощь и сами кругом понеслись.

А в круге том, как в котле, жизнь кипела-бурлила, рати сходились, кровь лилась, слезами земля умывалась за детей своих. А после уж и сама муки приняла. Уже ее кровь погасили, тело рвали на куски, добычу делили и хвалились, кто больше урвал. Реки вспять поворачивали, в самое сердце норовили проникнуть, чтобы верх взять над ней, над матерью, и властью этой других подчинить.

Все сильнее раскручивался круг, все быстрее сменялись в нем времена. Неслось колесо судеб с горы – никому не дано остановить.

Очнулись от наваждения матери - вскормившие в рожденном доброе и праведное, в путь отправившие и во след смотрящие, готовые спасти и уберечь от беды любой, слова недоброго и горя случайного. Отцы себя вспомнили.

Открылись сердца и потянулась к ним струной правда, звоном-болью отразилась, силой налилась, в круг вернулась и добром землю наполнила.

Новый век занимался, новые времена наставали.

Многое по-иному поворачивалось.

Грязью отходило, пылью отлетало злое, нечистое, вопреки природе насаждаемое. Слова добрые возвращались. Род и любовь в силу входили. Долгим будет возвращение к себе, но главное – начало положено и есть на кого опереться.

Пока Мать и Отец помнят себя – не иссякнет река жизни. Как забудут, кто они – так и жизнь кончится.

В последний раз (давно это было) не смог круг остановиться, не нашел равной силы, и сгнули в нем все и вся. И долго после этого без дела пряжи маялись, нового нарожденья ждали. Жаль, если и этих век кончился. Но видно, есть еще на что надеяться и во что верить.

Остановился круг. Разомкнулись руки. Теперь нескоро свидимся. Только ночами пошепчемся, на полную луну глядячи и в ее свете купаясь. И славно.

Возвращалась неспешно. Хотелось поглядеть на чужие края. Тенью скользила над спящими и бодрствующими, сбивая лунные дорожки и ловя солнечных зайчиков на водной глади. Было тихо и покойно.

## МЕЛЬНИЦА

Пока одни решали вселенские проблемы, других заботили задачи помельче, но не менее для их значимые.

Путница вышла к заброшенной мельнице. Жернова ее до сей поры крутила падающая речная вода. Но зерна давно никто не молот, а потому жернова истирали друг друга.

Они делали свою привычную работу, не понимая, что вместе с зерном из нее ушел смысл.

И теперь следовало, либо добыть новое зерно, либо остановиться и заняться чем-то иным. Но все вокруг было связано в единое: река несла воды, они падали на лопасти, лопасти приводили в действие механизм, поворачивающий жернова и жернова послушно перетирала друг друга.

Нужно было отвлечь воду, и тогда у жерновов появлялся шанс.

Было жаль, что отлаженный механизм уже не востребован, но еще больше было жаль жернова, которые медленно погибали в пустой и никому не нужной работе.

Как два родителя, у которых выросли дети, а они все продолжают их опекать, не замечая, что дети покинули дом, и не понимая, как можно делать что-то иное – без выросших и живущих своей жизнью детей и, самое непостижимое, – не для детей.

Долго путница искала, как повернуть воду. Механизм был простой, да за годы работы все его части скрылись под буйной лесной растительностью.

Когда все получилось, жернова медленно остановились, издав последний скрежещущий звук. Теперь они могли стать точильными камнями, противовесом у колодезного журавля, да мало ли чем можно стать, будучи свободным и независимым!

## КОЛОДЕЦ

Избушка-сторожка встретила приветливо, но по-деловому. Утро было в самом разгаре. Работа спорилась, даже лики не понадобились. Все труженики сами управлялись.

Когда смотр боевых единиц был завершен и доклады приняты, направилась к колодецу.

Про него сказ особый. Колодец этот хранил в себе воду живую, а с самого дна бил ключ с водой мертвой. Надо сказать, что в непростом хозяйстве нужда в мертвой воде была ничуть не меньше, чем в живой: рану залечить, болезнь остановить, ну и всякое другое-прочее.

Чтобы почерпнуть мертвой воды следовало договориться с местным колодезным. Он парень не вредный, но соня жуткий, не дозовешься.

Наклонилась в колодезное окно, стала кликать. В этот раз повезло, он сам меня ждал-поджидал с расспросами. Слухами земля полнится, у каждого свой интерес и свои вопросы. Ответив на самое насущное – «живем дальше и дел по горло», набрала два ведра вод разных, повесила на коромысло и двинулась к избе.

## СОН

Путница уж и не помнила, которую ночь ночевала в чистом поле, приклонив голову где придется, выбрав место посуше, да ветки помягче.

Вот ведь странно. Были дети малые – дом был там, где они. А выросли дети – и будто дома не стало. О себе заботы нет, как есть – так и ладно. Всегда так жила, но с детьми все же и себе тепла доставало. А теперь словно на юру. Ветрами обдувает, снегами обметает. Не сказать, что одна – люди вокруг. Ни сказать, что вместе – каждый своим делом занят. Про мужчин, вообще сказ особый. Им главное – дело сохранить, тогда и душа на месте. А у нее вроде бы и дела никакого нет. Раньше было – дети. Все остальное – по боку. А нынче вот этот самый бок встал поперек.

Больно это и не просто в таких-то годах себя искать. А надобно. Хорошо, если в загашнике есть и семья крепкая, и дело любимое, и подруги добрые. А если не случилось чего, тогда как?

А тогда сама свой мир обустраивай. Всё тут важно, всё требует внимания. Женский мир особый. Ему красота нужна, забота и надежность. А надежа в себе, и красота и забота там же.

Вот и училась она как дите малое, украшать для себя, заботиться о себе, беречь себя и душе работу искала.

А главное – училась долгой жизни.

Только глаза прикрыла, сон навалился. Во сне привиделась избушка в чаще лесной. И будто тянет туда. Тепло там. Пахнет дивно. Свет в окошке горит, шаги слышны, говор чудится. Дойди до нее и словно до края дошла. Больше никуда идти не надобно. Ни забот, ни хлопот. Один сплошной праздник. Бежала она к избушке со всех ног, а двери заперты и стучи-не стучи – не открывают.

Проснулась – расплакалась от обиды. Потом подивилась себе: плакать по не сбывшемуся во сне! А все одно на сердце совсем не спокойно сделалось. Хоть назад ворочайся. Оттанавливало то, что и там никто особо не ждал.

## НАЙДЕНКА

Зимы сменялись веснами. Лето осени дела-заботы передавало. Тропы лесные то снегами заматались, то листвою с деревьев накрывались. Много кругов кручено. Много петель набрано. Много прахом тяжелым в душе осело. Кружились в пьяном танце сделанное, думанное, желанное и предписанное. Совсем запутали-заморочили. Уж и не разобрать - где которое.

Идти путнице оставалось не долго. Сердце чуяло и телу надежду давало. Близка цель. Скоро конец пути. Устала-измучилась за дорогу долгую-одинокую.

И не ведала, куда стопы вели, а шла куда следовало. И с пути сбивалась, и вновь на тропу возвращалась. И время ушло, да не упущено. И срок прошел, да час не настал.

Холодом зимним, вьюгой снежной, метелью белой встретили ее. Ветром ледяным в спину подталкивала. Снегом голову запорошила, морозом сердце сковала. Сугробы намела превеликие, ни вперед ступить, ни назад поворотить. Ждали-ждали тебя тут, девонька. Да пошто ждали – не ведаешь. Может и есть тут пути конец, да его ли ты звала-кликала?

Силы текли-утекали, чувства-мысли мерзли-вымерзали. Уж и не холодно, а вообще никак. И была ль сама, иль приснился сон? И кому тот сон померещился?

Замело белым снегом засыпало. До избушки рукой подать, да не зги не видать. Ветры снежные стерегут приют и пройти туда не велят—не дают.

По причине холода лютого, обитатели избушки все свои надобности свернули до малого и покинуть тепло дома не спешили. Один косматый елозил, то к двери подойдет послушает, то на пол ляжет – ухо к половицам прижмет, то к окошку прыгнет – в темноту глядит. Утомил народ честной шепутной котяра. Наконец, сел к двери и заорал протяжно с подвывом. За что и был гнан за порог – проветриться.

Недолго, однако, носило его снежными тропами, скоро в окошке морда нарисовалась. Глаза горят, усищи топорщатся. Не иначе чужого почуял.

Пришлось собираться-одеваться, да в пургу тащиться на погляд. Далеко идти не пришлось. Найденка в ближнем сугробе остывала. Кликнула, кто рядом бѣг, на подмогу. Мимо лисы случились, да от них проку – только морока. Носятся, тьякают, а с места не двинут. Михалыч спит по ту пору. Стая волчья помогла. И не то, чтобы со всех лап кинулись услугу оказать – скорее опасались мимо пробежать, когда званы были. Мало ли что, век долгий, тропы узкие, лес – один. А про избушку-сторожку всякое сказывали, мало кто видел, но многих коснулось. Чем обернется и каким боком повернется неведомо. Лучше не перечить.

Собрались силами да и дотащили к порогу белую-холодную. Через порог не шли: и званы не были, и самих не тянуло. Развернулись и дальше понеслись, не оглядываясь. Только чудился им еще долго запах знакомый, но не узнанный.

Втащили мы с котом в избу поклажу.

Суета началась. Движение. На лавку уложили, одежду разворочали, да на пол кинули. Ветками еловыми тело скрыли, да сверху травами пареными обложили. Дух по избе пошел густой, масляный, медовый. Кот носится от лавки к котлу, травы меняет. Огонь, знай, наяривает, котел медный от жара еле дышит. Баня-баней. Мыши бегают, у кота под ногами путаются – свое носят, волосы прибирают-расчесывают, в косы укладывают.

Прялка своим делом занята, и та нить отыскала и отдельно ее оглаживала, приговаривала:

Не твой срок – не твоя беда, не твой путь – не твоя верста,  
Воротись-обернись, новым ликом повернись,  
Соберись со всех сторон, не чини себе урон  
Без тебя тебе помогут быть стопою ближе к богу  
Нить твоя долга-крепка, нету сносу ей пока,  
Отвори глаза и душу, научись внимать и слушать,  
Ты рождаешься сейчас, не пришел твой смертный час.

Метла и та дело нашла. По пяткам болезную охаживает, пыль дорог со стоп обметает, раны-шрамы заживляет, чтобы носили ноги по земле долго и весело, чтобы было, куда идти и чего искать.

## ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

Долго ль коротко ль, сколько дней прошло и не помнится, и не известно, и не нужно знать. Расцвела земля, знать весна пришла. И пришло весной пробуждение.

Глаза открылись в одночасье. В мире что-то неуловимо переменялось. Дышалось легко и свободно. Мысли носились в голове легко стайкой, и пока не хотелось ловить ни одну из них. Знала – все добрые и для всех свой час. Немного тревожило воспоминание-сон про какую-то избушку-сторожку в дремучем лесу, и чувство недавно оставившей тело и душу болезни чуть холодило, но все равно было хорошо. Жизнь виделась долгой, дел было невпроворот, а главное были силы и желание жить и радоваться. Все только начинается..

\*\*\*

Все избушкино население, способное вывалиться на крыльцо, туда и выкатилось. Сидели мы на крылечке и дружно втягивали в себя теплый весенний воздух. Косматик лениво жмурился на солнце и подставлял теплым лучам свое недавно кормленное пузо.

Дверь была отворена, все наслаждались теплом и солнцем.

Это, видать, была из первых. Теперь, видимо, другие ищущие потянутся, недаром жизнь менялась так стремительно. Для новой жизни таких много надобно.

Будем ждать...

## Содержание

<b>Вачков И.В.</b> Особенности метафоры как инструмента сказкотерапевта	3
<b>Тимур О.Ю.</b> Сказочная метафора как средство развития самосознания детей-сирот	7
<b>Буренкова Е.В., Вирясова Е.И.</b> И стали они жить-поживать и добра наживать. Сказка после сказки	10
<b>Плетка О.Т.</b> Гендерные роли под призмой сказочных приключений	14
<b>Петрушин С.В.</b> Использование психологического резонанса в психотерапии, или как переводить информацию из неявленного в явленное	20
<b>Атясова Е.В.</b> Роль сказки в воспитании ребенка	22
<b>Душина И.А.</b> Сказки для родителей	24
<b>Душина И.А.</b> Мотивационные сказки	26
<b>Данилова С.И.</b> «Сказка - ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок»	28
<b>Копылова Л.В.</b> Сказкотерапия и работа с голосом для взрослых	31
<b>Савенкова И.В.</b> Воображение, образы и символы в сказкотерапии при работе с детьми	32
<b>Панфилова М.А., Панфилова Ю.А.</b> Сказки на ночь	35
<b>Любитов И.Е.</b> Использование этнокультурного прототипа целительского рассказывания историй у индейцев чероки при выборе стимульного материала для сказкотерапевтической работы.	39
<b>Метелькова Е.И.</b> Опорные тексты-сказки для индивидуальной и групповой работы с образами, состояниями, установками	41



## Авторские и образовательные программы

### **«Интегративная сказкотерапия»**

**Сказкотерапия** — это метод психолого-педагогической коррекции с использованием сказочных образов. Данный метод немедицинской терапии предполагает сочинение сказок, разыгрывания их в виде игры, обсуждение народных сказок и через это приобщение к культурным истокам, использование активных мифологем, изучение влияний мифологической и сказочной реальности на судьбы людей, коррекция поведения с использованием сказочных и мифологемных образов.

**Применяется** в психологическом и организационном консультировании, в индивидуальной, семейной и групповой терапии.

Ведущие программы: Мелентьева Ольга Станиславовна, Панфилова Марина Александровна  
Описание программы:

#### **1 . Теоретические основы сказкотерапии**

- § История метода
- § Цели и задачи сказкотерапии
- § Виды сказок в сказкотерапии
- § Психодиагностика в сказкотерапии
- § Язык символов в сказках
- § Понятие о “ресурсном состоянии”

#### **2 . Практические основы сказкотерапии**

- § Принципы создания сказочных игр
- § Работа с рисунком в сказкотерапии
- § Создание ролевой игры с использованием сказки
- § Практика использования народной и авторской сказки

#### **. Практика педагогической сказкотерапии для детей и подростков.**

- § Принципы подбора сказок для диагностики и коррекционной работы
- § Особенности детского и подросткового восприятия сказочного сюжета
- § Технология создания коррекционно-развивающей программы для детей и подростков
- § Методы использования сказкотерапии для развития личности ребенка
- § Использование сказкотерапии для развития детского творчества

#### **4 . Психологическая сказка как средство развития самосознания**

- § Возможности психологической сказки как средство развития самосознания
- § Психоаналитический, поведенческий, экзистенциальный подход к анализу содержания сказки
- § Юнгианская трактовка сказки.
- § Архетипы в сказках
- § Механизмы психологического воздействия сказочной метафоры
- § Экстраполяция скрытых смыслов, пробуждение творческих ресурсов воображения.
- § Использование символических карт
- § Влияние на понимание сказок особенностей личности автора: проекция и интроекция

#### **5 . Групповая и индивидуальная психологическая работа методом сказкотерапии**

- § Особенности разработки метафорических игр со взрослыми
- § Работа с жизненным сценарием в сказкотерапии
- § Сочетание методов сказкотерапии с методами различных психологических направлений.
- § Интеграция в сказкотерапии
- § Коррекция страхов и тревожных состояний

**Полная информация о программе на сайте: [www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)**

Записаться и задать вопросы можно: *E-mail: [trening@cppo.ru](mailto:trening@cppo.ru) Tel.: 926 409 23 68 (Юля*

## Арт-терапевтический метод «Мандала»

**Ведущая:** Эрика Бенц, психолог высшей категории, Юнгианский психотерапевт, арт-терапевт.

Это **программа открывает** цикл авторских семинаров, Эрики фон Бенц, представителя немецкой психоаналитической школы. Программа ведется на русском языке.

**Программа ориентирована** на практических психологов, студентов, аспирантов и специалистов, работающих с людьми.

**В рамках курса** слушатели имеют возможность познакомиться с современными психотехнологиями в интегративной психотерапии, получают возможность применить их в практической работе непосредственно на семинаре.

### **В программе:**

Теоретико-методологическое обоснования метода мандалы.

Техники работы с мандалами.

Диагностические и коррекционные возможности метода.

Психологическое содержание формы, цвета, границ, чисел и символическая интерпретация.

Работа с ресурсными мандалами.

Сказочные метафоры мандал.

### **Программа состоит из 5 модулей:**

#### **1 цикл:**

Мандала как культурный и психологический феномен, диагностические и коррекционные возможности метода

Основные уровни работы с мандалами. Психологические функции использования мандал

Психологическое содержание формы, цвета, границ, чисел и символическая интерпретация

Социометрические мандалы

Групповые мандалы

#### **2 цикл:**

Особенности применения ресурсных мандал для детей и взрослых

Коррекционно-развивающий аспект при работе с детскими мандалами

Использование мандал в работе с «Особым ребенком»

Э.Нойман мандалы-сосуды

Сказочные мандалы в пространстве ребенка

#### **3 цикл:**

Символическая работа с мандалами

Работа с ресурсами.

Метафоры сказочных мандал

Индивидуальное создание мандал с использованием различных материалов

Использования мандал в кризисных ситуациях

Славянские мандалы

#### **4 цикл:**

Мандалы при работе с психосоматикой

Медитативные техники с использованием мандал

Символика различных уровней сознания и бессознательного при работе с мандалами

Опыт использования мандалатерапии в практической работе немецких психологов

#### **5 цикл:**

Работа с темой «круга» с клиентом в кризисных состояниях.

Интегративный подход

Сказочное пространство круга

Архетипические мандалы

Разбор клиентских мандал

**Полная информация о программе на сайте: [www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)**

Записаться и задать вопросы можно: *E-mail: [training@cppo.ru](mailto:training@cppo.ru) Tel.: 926 409 23 68 (Юля)*

**Начало занятий 16-17 мая**

## Юнгианская песочная психотерапия

**Ведущая:** Эрика Бенц психолог высшей категории, Юнгианский психотерапевт, арт-терапевт, ведущая курса по арт-терапии «Арт-терапевтический метод Мандала» Программа ведется на русском языке.

**Программа ориентирована** на практических психологов, студентов, аспирантов и специалистов, работающих с людьми.

В процессе обучения участники смогут найти свой символический образ в окружающем мире, прикоснуться к глубинам «внутреннего ребенка», коснуться символического в своем окружении, структурировать жизненный опыт, получить обратную связь и поддержку группы.

Метод **песочной терапии** строится на том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой либо символ из глубины бессознательного. **Взаимодействие с песком** помогает человеку сосредоточиться на себе, направить свое внимание на жизненные события, которые определяют его состояние сейчас. **Песочная терапия** возвращает человека к памяти детства.

### В программе:

Теоретико-методологическое обоснования метода работы с песком. Техники работы с песочницей, символами и д.р. Диагностические и коррекционные возможности метода. Применение метода в образовательных учреждениях. Построение своей песочницы. Практика работы с песочницей, зеркальной поверхностью, подносом Курс сочетает в себе учебный и методический материал с возможностью практической работы в тренингах.

### Программа состоит из 5 модулей:

**1 цикл:** Теоретико-методологические основания юнгианской песочной терапии  
Методологические источники. Основы организации. Формы и методы работы

**2 цикл:** Модификация песочной психотерапии в учреждениях образования  
Диагностическое, коррекционно-развивающее, психопрофилактическое направление.  
Знакомство с развивающими песочными программами для работы с детьми (Белоруссия, Россия, Украина, Германия)

**3 цикл:** Анализ процесса песочной терапии. Схема процесса и стадий песочной терапии. Оформление протоколов, фотографирования. Разбор личностных подносов

**4 цикл:** Методы коррекции средствами песочной терапии. Многообразия модификация метода. Работа с зеркальной поверхностью. Игры с песком и водой. Расстановки на крышке подноса. Ароматерапия, арт-терапия. «Чудеса мусорной корзинки».

**5 цикл:** Использование многообразий песочной терапии в арт-терапии. Расстановки кататимными предметами. Многообразие методов песочной терапии в работе психолога. Разбор личных случаев клиентов. Работа в парах. Супервизия. Медитации с песком и водой, эрготерапия.

### Структура программы:

Программа представляет из себя модульный курс из 5х этапов по 2 дня в каждом  
Один этап проходит один раз в 2 месяца

**Полная информация о программе на сайте: [www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)**

Записаться и задать вопросы можно: *E-mail: [trening@cpo.ru](mailto:trening@cpo.ru) Tel.: 926 409 23 68 (Юля)*

**Начало занятий 13-14 июня 2015 года**

## **«Использование символики архетипов карт Таро в психологическом консультировании и психотерапии»**

Ведущая: **Рыженко Светлана Кронидовна**, кандидат психологических наук, сертифицированный специалист в области психоаналитически ориентированного консультирования, кататимно-имагинативной психотерапии, арт-терапии, член Межрегионального общества содействия развития символдрамы в России, председатель регионального отделения Федерации психологов образования России

**Курс ориентирован** на практических психологов, студентов, аспирантов и специалистов, работающих с людьми, а также на всех кто нацелен на саморазвитие и познание мира.

**В рамках курса:**

- Архетипы коллективного бессознательного по К. Г. Юнгу.
- История происхождения и применения карт Таро в эзотерике и психологической практике.
- Структура проведения сеанса с помощью метода визуализации образов.
- Применение мотивов старших арканов Таро в кататимно-имагинативной психотерапии.
- Психические функции в символике карт Таро.

### **Тема 1. 22 Старших Аркана Таро как инструмент проективной диагностики, консультирования и психотерапии личности.**

Архетипические образы 22 Старших Аркана Таро. Использование архетипов коллективного бессознательного в проективной диагностике, консультировании и психотерапии личности.

Два направления работы каждой картой: объективное (запрос клиента, актуальная ситуация) и субъективное (аффективно заряженный комплекс, конфликтный материал, задействованный архетип).

Символдрама как современный высокоэффективный метод психодинамической образной психотерапии, созданные мотивы для работы с архетипами арканов Таро, анализом образа и рисунка клиента.

### **Тема 2. Мотивы Е.М. Ницше на старшие арканы Таро**

Мотивы на старшие арканы карт Таро (Евы Марии Ницше). Дурак (Шут). Маг. Великая жрица. Императрица. Император. Верховный жрец (Иерофант). Влюбленные. Колесница. Справедливость. Отшельник. Колесо фортуны. Сила. Повешенный (Жертва). Смерть. Умеренность. Дьявол. Башня. Звезда. Луна. Солнце. Суд (Воскрешение). Мир. Символика старших арканов в различных колодах: Марсельские таро, Таро женского начала, "Таро Тота" Алистера Кроули, "Универсальные карты Таро Уэйта", "Таро Эры Водолея", «Египетское Таро», «Таро Висконти» и др.

### **Тема 3. Техника проведения психотерапии с помощью визуализации образов**

Общая характеристика сеанса визуализации образов и требования к сеттингу. Инструменты воздействия по методу кататимного переживания образов, символическое представление бессознательных или предсознательных конфликтов. Разнообразные технические подходы, режиссерские принципы и психотерапевтические стратегии интерпретации. Формы реализации метода: индивидуальная работа; групповая работа, когда образы одновременно представляет группа от 4 до 12 человек, сидящих по кругу в удобных креслах или лежащих на полу в форме «звезды» или «ромашки»; форма психотерапии пар, когда образы одновременно представляют либо супруги/партнеры.

Работа с рисунком. Значение величины и формата выбранного листа бумаги, горизонтального или вертикального положения листа бумаги, выбора изобразительных средств. Оценка основного цветового фона изображения.

### **Тема 4. Способы работы с картами Таро в индивидуальной работе с клиентом**

Выбор мотива по старшим арканам Таро в соответствии с психологической проблемой клиента. Выбор карты вслепую и ассоциации на образ Я клиента (Я, Персона, Тень, Самость, Анимус или Анимма). Медитация с картами Таро. Выбор наиболее привлекательной карты (желаемое), наиболее неприятной, карты, с которой можно ассоциировать проблему, карты, передающей актуальное состояние.

**Структура программы:**

Программа представляет из себя модульный курс из 5х этапов по 2 дня в каждом

**Полная информация о программе на сайте: [www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)**

Записаться и задать вопросы можно: [E-mail: training@cppo.ru](mailto:training@cppo.ru) [Tel.: 926 409 23 68](tel:+74959264092368) (Юля)

## «Интегративная телесно-ориентированная психотерапия»

Интегративный метод направлен на целостное развитие личности и включает в себя работу с телом, образами и дыханием.

Результатом работы становится переход на более высокие энергетические уровни, что в свою очередь приводит к возможности более полно реализовать свой личностный потенциал и испытывать удовольствие от жизни в целом. Через интеграцию разрешаются острые проблемы, а также бессознательные комплексы и ограничения. Этот метод является одним из самых доступных для получения ресурсного состояния, т.к. работает одновременно захватывая все каналы и воздействует на подсознание, не вступая в конфронтацию с установками и принципами человека.

Данная программа разработана ведущими специалистами в области телесно-ориентированной психотерапии специально под задачи профессиональной подготовки психологов. Основной упор делается на практический аспект работы с клиентом.

Программа предназначена для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с людьми, а также тем, кому интересно изучать возможности человека и заниматься развитием себя.

**Ведущая:** Мелентьева Ольга Станиславовна педагог-психолог, сертифицированный специалист в области интегративной, телесно-ориентированной и социальной психологии, Исполнительный директор Федерации психологов образования России.

### **Структура программы:**

Программа представляет из себя модульный курс из 3 уровней.

**1 уровень** позволяет узнать теоретические основы телесно-ориентированного подхода, освоить базовые навыки и методики телесной психотерапии.

Диагностика характера и поведения человека через Тело и движение.

Диагностика психологических проблем и ограничений.

Основы психосоматики, связанной с психологическими особенностями.

Первичная работа с ресурсом с использованием движения.

**2 уровень** посвящен отработке навыков взаимодействия с клиентом через активацию его сильных сторон, возможности выхода на психофизический ресурс.

Активация внутренних ресурсов.

Представление о кинестетическом теле и способы воздействия на него.

Изменение внутренних и внешних ритмов

Использование активных образов в телесной работе

**3 уровень** предполагает изучение глубинных слоев психики и способов контакта с ними.

Измененные состояния сознания

Представление об импринтингах и кондиционировании опыта.

Влияние процессов родов на возможные жизненные выборы.

Трансперсональные и архетипические трансляции в структуре жизненного пути клиента.

По окончании курса выдается: свидетельство о прохождении курса

**Полная информация о программе на сайте: [www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)**

Записаться и задать вопросы можно: *E-mail: [trening@cppo.ru](mailto:trening@cppo.ru) Tel.: 926 409 23 68 (Юля)*

## программа личностного роста «Второе рождение» 17– 23 августа 2015г

*I (10 Сезон) Сезон в Крыму*  
Море Блаженства и Океан Удовольствия!!  
Одним словом - СВОБОДА-А-А-А-А-А!!!

*Это очень простая идея - совместить комфортный и приятный отдых на берегу теплого южно-го моря и познакомиться с различными дыхательными и психологическими практиками. Самые удивительные чудеса - внутри нас. Их открытие станет увлекательным событием, которое надолго запомнится, и, возможно, внесет что-то важное в вашу жизнь.*

### **В программе:**

- Дыхательные психотехники (Холотропное, Ребефинг, Вайвейшин, Свободное дыхание и ДМД);
- Парные и групповые упражнения;
- Упражнения направленные на повышение личностной силы;
- Релаксация и саморегуляция;
- Статические и динамические медитации.
- Исследование влияния ранних психологических травм на актуальную жизненную ситуацию.

### **ВЫ научитесь:**

- в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления;
- быть более независимыми от внешних влияний;
- полнее реализовать свой творческий потенциал;
- принимать правильные решения в сложных ситуациях;
- делать точные выборы;
- быстро восстанавливать эмоциональное равновесие.
- найти те вредоносные программы, которые мешают вам быть счастливыми.

### **А также Вам гарантировано:**

- Живое общение с интересными людьми, рыбалка, солнце и море, новые друзья, купания под звездами и луной, посещение лечебных вулканических грязей, а если повезет, то Вы сможете поплавать и пообщаться с дельфинами.

- Это событие, которое надолго останется с вами, Вам будет, что рассказать друзьям...

Что такое *рождение*? Это приход в мир и первое познание жизни. Это тот небольшой промежуток времени, при котором мы видим то, что видим, ощущаем всем телом, дышим полной грудью. Еще не пришли воспитатели и умники, которые все знают, но при этом остаются глубоко несчастными. Нам еще не успели объяснить: **Что мы должны - Что не должны.** Нас еще не успели научить, как жить так, чтобы не выбиваться из общей вялотекущей депрессии.

Известно, что у различных народов, и в разных культурах существовали, так называемые, Дважды рожденные. Чем они отличались от других? Прежде всего, большей внутренней свободой, которая приходит с осознанностью, и большим энергетическим потенциалом.

Всем известно: что дети неутомимы, а взрослые хоть и сильнее физически, чем дети, утомляются гораздо быстрее, дети смеются до четырехсот раз в день, а с возрастом едва сто раз в год. Почему? Много энергии!!! Можно ли научиться набирать ее, будучи взрослым? Да! И не только можно, но и жизненно необходимо, ведь для того чтобы человеку ощущать себя счастливым, он должен иметь возможность реализовывать свои планы в течение всей жизни.

Данная программа позволяет научиться повышать энергоемкость организма осознанно и очень комфортно, радоваться каждому дню, минуте, мгновению. Быть счастливым, и нести эту радость людям.

Особое внимание уделяется технике связанного дыхания. Это уникальный метод, дающий человеку доступ к ресурсам его сознания, помогает придти от зависимости к свободе, от одиночества к самодостаточности, обрести веру в собственный путь, а также проработать сексуальную агрессию, освобождая психику от груза накопленных стрессов, что помогает раздвинуть социальные горизонты, и заново найти себя в постоянно изменяющемся мире.

### **Ведущая:**

**Ольга Мелентьева** - специалист в области телесно-ориентированной, интегративной психологии, сказкотерапевт.

Неделя дыхательных практик «Второе рождение», будет проходить на базе отдыха расположенной на берегу теплого Черного моря (Крым).

**Полная информация о программе на сайте: [www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)**

Записаться и задать вопросы можно: E-mail: [training@cppo.ru](mailto:training@cppo.ru) Tel.: 926 409 23 68 (Юля)

Для заметок

«Психология Сказки и Сказка психологии»

Материалы Седьмого международного сказкотерапевтического фестиваля

Компьютерная верстка Мелентьев С.Э.

Сообщество сказкотерапевтов  
Центр Практической психологии образования  
117105, Москва, Варшавское шоссе д.37 А  
8(916) 513-12-71  
[www.cppo.ru](http://www.cppo.ru)

Подписано в печать 25.01.2015  
Тираж 200 эк.