Краснодарский край Выселковский район станица Бузиновская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15 станицы Бузиновской
муниципального образования Выселковский район

Психотерапевтическая программа по групповой работе с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья

ст.Бузиновская 2017

VI Всероссийский конкурс
психолого-педагогических программ
«Новые технологии для «Новой школы»

номинация «Образовательные психолого-педагогические программы»

Психотерапевтическая программа по групповой работе с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья

автор Чиркова Ирина Алексеевна, педагог-психолог
iriska454@mail.ru; с.т. +79088283230,
454000, г.Челябинск, ул. Худякова,20
ГБОУ Областной центр диагностики и консультирования
т/ф 8(351)2320057

Оглавление:

1. Пояснительная записка. Стр.3
2. Организационные условия. Стр.9
3. Календарно-тематическое планирование занятий. Стр.11
4. Список литературы. Стр.20
5. Конспекты занятий и фотоматериалы занятий. Стр.21

Психотерапевтическая программа по групповой работе с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья

Чиркова И.А., педагог-психолог
ГБОУ ОЦДиК, г.Челябинск

Необходимость в создании данной программы возникла в связи с расширением спектра услуг, оказываемых специалистами нашего центра детям и взрослым — открытие учебного отделения начальной школы для детей с ОВЗ, в том числе с аутизмом, шизофренией, легкой и умеренной умственной отсталостью, ДЦП и др.

Чаще всего психологические программы, которые реализуются образовательным учреждением, направлены на ребенка, с целью формирования или коррекции его психических функций. Программа, которая апробировалась в течение 2013-14 учебного года в условиях учебного отделения центра, не является коррекционной, она в большей степени психотерапевтическая, и не направлена на детскую аудиторию. Это программа для родителей, и в первую очередь, родителей детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия в некотором смысле помогают решить проблему недостаточной социализации семьи ребенка с ОВЗ в целом и конкретного родителя, матери в частности. Большинство матерей, посещающих группу, ограничены в реализации своих потребностей так же, как и их дети. Ожидалось, что программа будет полезна, в первую очередь, для личностного роста самих родителей, для раскрытия их творческого потенциала, для роста их родительских возможностей, для полноценного использования собственных психофизических ресурсов.

I. Пояснительная записка

К сожалению, количество детей с ОВЗ неукоснительно растет. Все больше появляется отклонений в развитии личности, поведения, многие испытывают трудности в обучении или в общении с другими людьми, у большинства отмечаются соматические хронические заболевания. Параллельно с этим усложняются образовательные задачи, мир вокруг ребенка становится более информативным, растут потребности человека. Поэтому от современных родителей требуется все более высокая культура педагогического мастерства, а также продуктивное взаимодействие семьи с другими социокультурными институтами – школой и обществом в целом.

Помимо основных функций семьи по отношению к своему ребенку, таких как ведение хозяйства и забота о здоровье, привитие навыков и умений, организация досуга и обучения, в семье ребенка с ОВЗ выделяют еще несколько особенных функций: включение ребенка в социальную среду, приобщение к нормальной жизни и труду в пределах его возможностей; сглаживание недостатков имеющегося психофизического развития; а также замещение или перестройка нарушенных функций организма относительно сохранными. При этом родителям приходится всячески препятствовать формированию у ребенка представлений о границах своих возможностей, о том, что ему доступно и в каких пределах. Как правило без помощи специалистов в данных вопросах, семье сложнее

самостоятельно справляться со своей ролью. Тем более, если справляться со всем приходится только одному из родителей, чаще всего матери. Отсутствие отца усугубляет трудности внутрисемейного общения и последующую социализацию ребенка любого пола.

Воспитание ребенка с ОВЗ на основе адаптированной к нему модели воспитания с предупреждением и преодолением на разных этапах его несостоятельности составляет концептуальную основу семейного воспитания. Необходимость разработки концепции семейного воспитания ребенка с ОВЗ обусловлена основным направлениями государственной социальной политики по улучшению положения детей в России. Главными направлениями в области обеспечения социализации таких детей являются: приоритет семейного воспитания детей с ОВЗ, защита их прав и интересов, а также *разработка эффективных методов помощи семьям, воспитывающим детей с ОВЗ и создание новых учреждений, ориентированных на специфические проблемы семьи, имеющей такого ребенка с той или иной формой средовой дезадаптации.Главной идеей этой концепции является достижение гармоничной жизни с ребенком с ОВЗ, максимальное развитие потенциальных возможностей ребенка и каждого члена семьи и успешной интеграции нестандартной семьи и нестандартного ребенка в общество.*Для выполнения этих задач необходимы: содействие развитию и укреплению семьи ребенка с ОВЗ как гуманитарного, так и социального института; гуманизация связей семьи с обществом и государством; установление гармонических внутрисемейных отношений; просветительская работа с родителями, имеющими детей с ОВЗ и здоровых детей; исследование и оценка состояния семьи и ребенка; обеспечение детей с ОВЗ и их семей всем комплексом необходимых услуг; создание благоприятного семейного климата, обеспечивающего условия для оптимального развития всех членов семьи ребенка с ОВЗ.

Кроме того, существует еще одна существенная особенность семей ребенка с ОВЗ — воспитание детей родителями, имеющими интеллектуальную недостаточность или психические заболевания. Для этих мам и пап роль родителя объективно трудна. Такие родители часто не принимают помощь или совет, если они предлагаются формально. Эффективность групповой психотерапии при работе с умственно отсталыми родителями подтверждена специальными исследованиями: отмечались более высокая компетентность в области семейных взаимоотношений и воспитания, значительно улучшалось поведение и умение выражать вербально свою позицию, отмечалось значительно более частое выражение добрых чувств и существенное снижение негативных позиций, отражающих жестокость по отношению к другим и направленную на себя. Введение родителей с интеллектуальными нарушениями, воспитывающих детей с ОВЗ, в группу «обычных» родителей детей с ОВЗ будет полезна с точки зрения не только информативной составляющей или коррекции родительско-детских отношений, но и с точки зрения интеграции самих родителей с инвалидностью, а также их детей в социум.

Цель программы:

Целью программы является оказание помощи родителям, и в первую очередь матерям, в формировании эмоционально зрелого родительства, выстраивании адекватных психологических границ «родитель-ребенок», и коррекции детско-родительских отношений в целом.

Задачи программы:

1. Обеспечение оптимальных условий для задействования внутренних ресурсов родителей ребенка с ОВЗ с целью полноценной социализации и интеграции самого ребенка и семьи в целом в современное общество.
2. Способствование росту в развитии навыков саморефлексии, социальных и коммуникативных умений самих родителей, их личностного потенциала и эмпатичности, формирование позитивной и адекватной самооценки, снятие тревожности, развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полному самовыражению.
3. Помощь в выстраивании родителями адекватных психологических границ «Родитель-Ребенок», росте доверительности в паре (семье) и коррекция или оптимизация родительско-детских отношений в целом.
4. Совершенствование коммуникативных форм поведения в целом, формирование навыков адекватного общения с окружающим миром. Смягчение или нивелирование негативного или неконструктивного поведения родителей в отношениях со специалистами, работающими с ребенком с ОВЗ, стимулирование эффективного взаимодействия и сотрудничества.
5. Повышение информационной компетентности в отношении детей с ОВЗ и «обычных» детей, изменение установок на исключительность патологии собственного ребенка.

Теоретической базой при составлении программы стали труды по семейной терапии, арт-терапии, специальной психологии и консультированию.

Направления работы:

Значительная часть программы отведена проблемам личностного роста родителей, и особенно матери, стабилизации ее психоэмоционального состояния, росту самооценки и уровня притязаний, росту доверительности в отношениях с другими, коррекции собственных ролевых представлений. Кроме того, прорабатываются такие темы, как наказания и поощрения, принятие своего ребенка и его особенностей, эмоции и чувства, ожидания, опасения, страхи и др.

Часть программы посвящена особенностям детей с ОВЗ и проблемам детства в целом. Родители, воспитывающие ребенка со специальными нуждами, как правило, очень хорошо осведомлены о всех его особенностях, возможностях и проблемах. В отличие от того общества, которое окружает ребенка и часто даже не информировано о его особенностях. Прилагая значительные условия по донесению этой информации до общества, отстаивая права своего ребенка, фокус внимания родителей ребенка с ОВЗ замыкается только на «своем». Родителям часто сложно быть более объективными по отношению к другим детям, не относящимся к категории детей с ОВЗ или имеющими другие ограниченные возможности здоровья. Например, родителям аутичного ребенка бывает сложно представить мир и проблемы глухого или слепого ребенка, родителям ребенка с ДЦП бывает сложно представить проблемы ребенка с шизофренией или одаренного ребенка. И конечно, любому родителю, даже находящемуся в трудной

жизненной ситуации, но имеющему «обычного» ребенка, бывает сложно представить проблемы детей инвалидов. Поэтому очень важным направлением работы как раз и является смещение локуса внимания взрослого с «больного ребенка» просто на «ребенка». Данный подход позволяет значительно расширить горизонты воспитательного воздействия родителей и возможности детей.

Форма работы:

В программе используются только групповые варианты работы, при этом каждый член группы погружается в индивидуальное творчество, работает с актуальной для него проблемой самостоятельно. Групповая форма работы наиболее полезна с точки зрения расширения представлений отдельных родителей об аналогичных проблемах, возникающих в других семьях, о методах и способах их решений. Групповая работа дает участникам возможность самим контролировать процесс самораскрытия и создает более безопасную атмосферу, ощущение большей независимости, удовлетворяет потребность в самостоятельности и защите своего личного пространства.

При хорошей совместимости группа становится группой взаимопомощи — доверие, которое формируется, позволяет родителям спокойно воспринимать индивидуальные различия между собой и другими, приходить к взаимопониманию и помогать друг другу. Группа обеспечивает каждому участнику возможность взаимной эмоциональной поддержки, служит преодолению чувства социальной изоляции, формированию более здоровых семейных отношений. Исключаются критика и осуждение, что создает условия для откровенности в обсуждении даже интимных проблем, обмена опытом, знаниями, свободного выражения переживаемых чувств.

Основные технологии работы:

Благодаря своему преимущественно невербальному характеру, средства арт-терапевтической визуальной экспрессии позволяют членам группы перестраивать свои отношения и использовать альтернативные способы взаимодействия. Применение таких средств делает для членов группы более наглядными и понятными многие ранее неосознаваемые или отрицаемые аспекты функционирования собственной личности, помогает оценить паттерны собственного взаимодействия с другими. Кроме того, применение невербальных средств самовыражения возвращает взрослого в мир детства, позволяет окунуться в мир своего ребенка, действовать более открыто, проявлять свои лучшие качества. В личностном плане использование невербальных средств экспрессии позволяет не только отреагировать отрицательные эмоции, но и трансформировать хаотичные трудновербализуемые переживания в более оформленные и контролируемые сознанием формы символической экспрессии, вступать в опосредованный ими контакт с другими людьми – психологом и членами группы.

Значительное место в программе отведено сказкотерапии. Большинство взрослых живут в реальном, физическом мире, а мир, противоположный реальному — сказочный, волшебный. Именно погружаясь в сказочный мир, взрослый возвращается в собственное детство, проживает некие сложные или травматичные ситуации, переключается на реагирование чувствами и ощущениями, задействует сказочные ресурсы и учится заново

использовать их в реальности. Обращение к сказке позволяет наладить диалог не только со своим внутренним ребенком, но и со своим настоящим ребенком, имеющим какие либо ограниченные возможности здоровья. Сказочная оболочка позволяет работать даже с самыми негативными эмоциями и чувствами, проживать их в социально приемлемой форме. Сказочное пространство, в которое взрослые погружаются во время занятия, иррационально и нелогично, это особенно ценно при решении сложных реальных проблем, при реализации желаемого в физическом мире. Кроме того, использование различных сказкотерапевтических техник позволяет задействовать и их диагностические возможности, что важно во время психотерапевтического процесса, когда любые явные диагностические приемы неуместны и вредны.

В части упражнений были использованы наборы авторских фото-карт, различных по своей тематике. Опора на зрительный образ позволяет задействовать один из самых важных органов чувств человека — зрение. При восприятии фотографии члены группы могут выделять наиболее важные для себя снимки, наделять их субъективным содержанием и включать их в контекст своего жизненного опыта. Фотография позволяет выражать травматические события, найти внутренние ресурсы, новые перспективы восприятия трудных жизненных ситуаций. А создание собственных фотографических образов способствуют росту личностной активности и ответственности за собственные действия.

В основе программы лежит основной принцип психотерапии: все, что происходит между специалистом и личностью или группой — основывается на отношениях, при этом любые техники и технологии всегда вторичны. Отношения первичны, только они дают возможность изменить стереотипные модели реагирования (ригидные паттерны поведения, чувствования и восприятия), сделать их более гибкими, подвергнуть сомнению их незыблемость и постоянство и даже ради эксперимента испробовать новые варианты поведения.

Предлагаемая программа предназначена для групповой психотерапевтической работы педагога-психолога с родителями ребенка с ОВЗ. При этом программа не рассчитана на приемное родительство.

Этапы работы:

1. Работа с входящей информацией на ребенка и его родителей — паспортные данные, программа обучения ребенка, наличие интеллектуальной недостаточности или психического заболевания у самих родителей, другие индивидуальные особенности родителей и семьи в целом, наличие каких-либо специфических проблем в отношениях между членами семьи или между семьей и школой, основной запрос к психологу (что родители ожидают от отношений со специалистами).

2. Непосредственно групповая психотерапевтическая работа с родителями — различные упражнения и арт-терапевтическая работа с изобразительными материалами (красками, бумагой, карандашами, водой и др.), с неструктурированным и пластичным материалом (песок, глина или пластика, пластилин, нитки и др.), с образами (фото-карты, проективные ассоциативные карты, направленная визуализация, цветомедитация), со

словом (со стихами, сказками, притчами, арт-буками, письмами), с телом (на выражение эмоций и чувств, различные динамические упражнения, работа с пространством и темой наказания ребенка), с предметами (игрушки, геометрические фигуры и др.).

3. Дальнейшее сопровождение семьи. Часть родителей и детей выпускаются после окончания начальной школы и закрепляются за другими образовательными учреждениями. При этом большинство семей сталкиваются с новыми проблемами интеграции и социализации своего ребенка, некоторые практически оказываются в изоляции. Дальнейшее сопровождение предполагает родительские встречи (терапевтической направленности или по принципу баллинтовских групп) или детско-родительские тематические встречи (по типу творческих встреч в выходные дни) с периодичностью 1-2 раза в месяц.

Непосредственным результатом реализации программы можно считать: повышение социального и психологического статуса матерей, оптимизацию отношений в диаде (мать-ребенок или отец-ребенок) и гармонизацию семейного климата в целом.

Предварительные результаты работы по программе были получены уже к середине учебного года. С первого занятия в группе наблюдалась очень доверительная атмосфера, что являлось безусловным плюсом в психотерапевтической работе. Не все методики, отобранные для работы, зарекомендовали себя максимально эффективными с точки зрения доступности, психотерапевтической направленности и результативности именно с родителями детей с ОВЗ. Опираясь на опыт российских и зарубежных специалистов, работающих в этом направлении, некоторые методики пришлось адаптировать, некоторые — использовались частично. В процессе работы было получено большое количество продуктов деятельности участников группы, которое послужило важной составляющей при анализе эффективности программы в целом. Уже в середине года можно было с уверенностью сказать, что занятия оказывали безусловно положительное эмоциональное воздействие, служили источником канализации отрицательных эмоций и состояний, позволяли найти другие, часто нестандартные способы решения проблемных ситуаций, усиливали доверительность в отношениях между участниками психотерапевтического процесса.

Повышение информационной компетентности родителей в отношении «обычных» детей; изменения в отношениях родителей друг с другом и со специалистами, работающими с их детьми; рост активности самих родителей, их личной заинтересованности в процессе обучения и отдыха ребенка; изменение в отношениях с собственным ребенком, усиление позитивного восприятия своего ребенка; рост эмпатичности и умений самоанализа, снижение чувства тревоги; появление новых возможностей для самовыражения — все эти изменения были отмечены в конце года как самим специалистом, так и членами группы, их родными и специалистами, работающими с детьми.

II. Организационные условия

Материально-технические условия реализации программы:

- кабинет с разными зонами для работы (за столами, для работы в круге, в свободном пространстве);

- материал для арт-терапевтической деятельности (бумага разного размера, картон, краски, карандаши, пластилин, манка, цветной песок, подносы для работы с песком, ватные палочки, магнитные доски, магнитные человечки, цепочки, бусины, нитки различной текстуры, стеклянные шарики и т.д.);

- авторские наборы фото-карт различной тематики; готовые наборы ассоциативных карт различной тематики;

- наборы различных игрушек (резиновые персонажи сказок и мультфильмов; мягкие игрушки; пупсы);

- коврики для занятий спортом, спортивные маты, повязки на глаза (могут быть принесены самостоятельно), х\б перчатки для рук, репродукция картины любого известного художника, музыкальные композиции на выбор, наборы цветных карточек для теста Люшера, наборы слов и выражений и др.

В календарно-тематическом плане можно более детально ознакомиться с необходимой материально-технической базой. Это позволит просчитать экономические затраты на реализацию программы в целом и отдельного занятия в частности.

Методы работы.

1. Диагностические методы – наблюдение за родителями в различных ситуациях, возникающих в процессе индивидуальной и групповой работы; беседы с родителями на различные сопутствующие темы; изменения в эмоциональном, поведенческом, вербальном и невербальном плане самого родителя (высказывания, настроение, увеличение активности в деятельности); использование проективных техник в течение всего психотерапевтического процесса; значимые изменения в продуктах деятельности родителя; исследование особенностей «Я-концепции» родителя; определение стилей семейного воспитания и воспитательного ресурса родителей; определение уровня информированности родителей о психофизиологических и личностных особенностях ребенка; улучшение эмоционального климата в группе и в семье, повышение ее сплоченности, рост доверительности в отношениях к другим. Изменения в оценке личности и деятельности родителя супругом, учителями, другими родителями. Субъективная оценка особенностей взаимоотношения со своим ребенком, нивелирование различных проблем, появление новых возможностей. В процессе коррекционной деятельности оцениваются как слабые (проблемные), так и сильные (ресурсные) аспекты опыта родителей.

2. Психотерапевтические методы – использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов арт-терапии (изотерапии, игротерапии, сказкотерапии, фототерапии, песочной терапии, музыкальной терапии), семейной терапии. Директивный подход практически не используется на занятиях, за исключением конкретных случаев, когда требуется вмешательство специалиста. Кроме того, в работе используется интегративный подход (сочетание нескольких техник на одном занятии).

3. Оценочные методы – используются методы диагностического блока, учитываются изменения по части или большинству параметров. Не используется прямых оценочных методов (присвоение оценок, мест и др.) Причем предполагается оценка не только со стороны специалиста, но еще семьи, других специалистов, работающих с родителями и их детьми, членов терапевтической группы.

4.

<u>Сроки и временной режим занятий:</u>

Программа рассчитана на 21 занятие (в связи с наличием дополнительных каникулярных дней у детей с ОВЗ и возможных карантинов во время учебного года, график занятий может быть несколько сдвинут на май). Время одного занятия 1,5 часа.

Периодичность занятий 1 раз в неделю, в рабочий день, утром.

<u>Условия формирования группы:</u>

В группе могут одновременно работать матери и отцы, при этом в программе предусмотрены отдельные занятия для женщин и мужчин.

Количество родителей, имеющих интеллектуальную недостаточность или психическое заболевание — не более 30% от общего количества родителей, в противном случае групповые процессы будут тормозиться, а качество работы снижаться.

Численного ограничения группы, как правило, нет, вместимость кабинета рассчитана на 16 человек, единственное условие — четное количество участников. О всех изменениях в численности группы специалист должен быть предупрежден заранее, что связано с материально-техническими условиями программы.

Группа является закрытой, что способствует дополнительной безопасности и доверительности в отношениях.

Группу можно покинуть по собственному желанию родителя или по рекомендации специалиста (показаниями к досрочному завершению работы в группе м.б. стабильно низкий уровень личной заинтересованности самих родителей в терапевтическом процессе, систематическое отсутствие их включенности в процесс работы, активное нежелание участвовать в деятельности группы).

<u>Структура занятия:</u>

6. Начало занятия – встреча группы, обмен новостями и впечатлениями прошедшей недели.

7. Разминка – упражнение, тематически сопряженное с основной частью занятия, выполняющее роль разогрева, разминки, либо художественное произведение (стихотворение, рассказ, история, притча, сказка, быль и т. д.), соответствующее теме.

8. Основная часть занятия – тематически направленные задания; обсуждение тематического домашнего задания (при его наличии); завершается, как правило, презентацией своих работ.

9. Обратная связь, рефлексия – обсуждение основных моментов занятия, чувств, эмоций, запомнившихся и наиболее удачных моментов; обсуждение выбранных тактик, стратегий работы группы или подгруппы; обсуждение при необходимости будущего домашнего задания.

III. Календарно-тематическое планирование занятий

Занятие №1

Тема: Знакомство в группе.

Цели: Составитьпервое впечатление об участниках группы; самопрезентация; формирование чувства причастности к группе, акцентирование внимания на похожем и отличительном в жизни другого; первичная диагностика психологической атмосферы в группе.

Предполагаемые сроки проведения: 1я неделя октября.

Технические условия:кабинет с разными зонами для работы (для работы в круге и за столами), бейджи, маркеры (1 на чел.), карточки с характеристиками (30 шт.), шариковые ручки (1 на чел.), бумага размера 1\8 (2 листа на чел.), бумажный циферблат, бланки со шкалой психологической атмосферы в группе (1 на чел.)

Разминка: Упражнение «Первое представление».

Основная часть занятия: Упражнение «Моя хозяйка…». Упражнение «Первое свидание». Обсуждение разминочного упражнения по первому представлению.

Обратная связь: Диагностика психологической атмосферы в группе. Рефлексия после занятия.

Занятие №2

Тема: Самовосприятие.

Цели: Выявление особенностей эмоционально-ценностного отношения к себе, помощь в осознание собственных установок и ожиданий; помощь в развитии навыков группового взаимодействия, повышение доверия в группе; создание основы для сопровождения длительного терапевтического процесса; творческая реализация себя в определенном арт-объекте.

Предполагаемые сроки проведения: 2я неделя октября.

Технические условия:кабинет с разными зонами для работы (для работы в круге и за столами), набор авторских фотокарт «Дерево», материалы для изобразительной деятельности: цветная бумага и картон, гуашевые и акварельные краски, маркеры, фломастеры, восковые мелки, кисти, ватные палочки, клей ПВА и клей-карандаш, ножницы, салфетки для рук.

Разминка: Динамическое упражнение «Мы похожи, мы не похожи».

Основная часть занятия: Сказка «Про странный лес». Работа с фотокартами «Дерево». Притча «Щедрая яблоня». Работа с арт-буками.

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Домашнее задание: написать предисловие к любой современной детской книжке (обращение к другому родителю – почему полезно прочитать ребенку именно эту книгу).

Занятие № 3

Тема: Работа с эмоциями и чувствами.

Цели: Диагностическое исследование эмоциональных установок по отношению к

различным эмоциям и чувствам; выявление наиболее субъективно значимых для дальнейшей работы эмоций и чувств, структурирование эмоционального пространства личности.

Предполагаемые сроки проведения: 3я неделя октября.

Технические условия:кабинет с разными зонами для работы (для работы в круге и за столами), индивидуальные наборы цветных карточек Цветового теста Люшера и названий различных эмоций и чувств, материалы для изобразительной деятельности: бумага А3, гуашевые и акварельные краски, кисти, ватные палочки, влажные салфетки для рук.

Разминка: Диагностическое упражнение «Эмоции и чувства по Люшеру».

Основная часть занятия: Арт-упражнение «Эмоциональная звезда».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Домашнее задание: Продолжить оформление арт-бук.

Занятие № 4

Тема: Работа с базовыми эмоциями.

Цели: Научитьсятелесно выражать базовые эмоции в безопасной терапевтической обстановке.

Предполагаемые сроки проведения: 4я неделя октября.

Технические условия:кабинет с зоной для свободного движения, толстые маты и подушки (по 1 на человека), повязки на глаза (по 1 на человека), компьютер, презентация по базовым эмоциям, диск с музыкой на 30-40 минут, конверты А5 (по 2 на человека).

Разминка: Беседа в режиме диалога по базовым эмоциям.

Основная часть занятия: Упражнение напоследовательное телесное выражение гнева и радости. Сказка И. Сёминой «Злыдня».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Домашнее задание: Собрать два конверта — «радостей» и «печалей».

Занятие № 5

Тема: Работа с чувством страха.

Цели: Конкретизация и овеществление собственный страхов, рейтинг страхов, эмоциональное отреагирование страхов посредством арт-терапевтических методов, проработка экзистенциального страха смерти.

Предполагаемые сроки проведения: 2я неделя ноября.

Технические условия:кабинет с разными зонами для работы (для работы в круге и за столами), бумага А4, тушь черного и белого цвета, ватные палочки, клеёнка, большая емкость с водой, влажные и сухие салфетки для рук, чемодан.

Разминка: «Взвешивание» конвертов радости и огорчения.

Основная часть занятия: Арт-упражнение «Мой мешок страхов». Сказка И. Сёминой «Командировка». Упражнение «Самый главный чемодан»

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 6

Тема: Работа с высшим чувством — любовью.

Цели: Уточнение и коррекция понятия любви, представления о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений; способствование осознанию трудностей и рисков, которые могут сопровождать чувство любви (непонимание, слияние, зависимости). Работа с чувством любви на физическом, материальном плане.

Предполагаемые сроки проведения: 3-я неделя ноября.

Технические условия:кабинет с зоной для работы за столами, бумага формата А5 (2 листа на человека), шариковые ручки, текст сказки И. Сёминой «Про тех, кого мы любим», пластическая масса или глина (скульптурный пластилин однотонный), влажные салфетки для рук.

Разминка: Наполнение чемоданов принесенными вещами (домашнее задание).

Основная часть занятия: Проективный тест «Любовь — это...». Упражнение «Языки любви». Упражнение «Круг близости». Сказка И. Семиной «Про тех, кого мы любим». Арт-упражнение с пластилином/глиной «Сосуд любви».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 7

Тема: Цветомедитация**.**

Цели: Задействование различных сенсорных каналов (работа со звуками, цветом и образами); гармонизация психоэмоционального состояния новыми для участников способами, одновременная концентрация и расслабление психического состояния;опосредованное снятие стресса, налаживание связи со своей внутренней сущностью.

Предполагаемые сроки проведения: 4-я неделя ноября.

Технические условия:кабинет с зоной для работы в свободном пространстве, музыкальные композиции Бетховена, Шопена и Рахманинова на выбор (либо любые современные музыкальные композиции, саундтреки и др.), маты или туристические коврики по количеству человек, музыка для медитации «Чакры» (либо любая подобная музыка, звуки природы, колокольчики и т.д.), авторский набор фото-карт «Радуга», силуэты человека формата А1 или больше.

Разминка: Арт-упражнение «Цветовой портрет».

Основная часть занятия: Цветомедитация. Арт-упражнение «Цветные образы моего тела».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 8

Тема: Я как личность.

Цели: Помочь приблизиться к лучшему пониманию себя в этом мире на данном жизненном этапе, осознать свои сильные и не очень качества, найти внутренние ресурсы для дальнейшего развития себя как личности, для внесения позитивных изменений в собственную жизнь.

Предполагаемые сроки проведения: 1-я неделя декабря.

Технические условия:кабинет с разными зонами для работы (для работы в круге и за столами), набор проективных сказочных карт (Олифирович Н.И., Малейчук Г.И.), набор магнитных букв, цифр и символов для буквинга, набор волшебных предметов, листы формата А3 и А4, восковые мелки, ручки.

Разминка: Проективная методика «Кто я?»

Основная часть занятия: Работа с метафорическими картами «Она» — «Внутренний театр». Арт-упражнение «Я в этом Мире». Буквинг — «Мой девиз по жизни». Выбор волшебного предмета — помощника. Арт-упражнение «Я в другом мире/Я в волшебном мире».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 9

Тема: Окружающее пространство личности.

Цели: Помощь в определении и расширении границ собственного пространства, опосредованноеструктурирование окружающего пространства личности, содействие в осознании привычных поведенческих паттернов на нарушение границ личного пространства, творческое преобразование негативного пространства в позитивное.

Предполагаемые сроки проведения: 2-я неделя декабря.

Технические условия:кабинет с разными зонами для работы (для активного передвижения и за столами), индивидуальные повязки на глаза, большое количество газетной бумаги, гуашевые краски, малярный скотч, влажные салфетки для рук.

Разминка:

Основная часть занятия: Динамическое упражнение на работу с пространством. Арт-упражнение «Окружающее пространство». Сказка И. Сёминой «Инсталляция».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Домашнее задание: С помощью фотографии запечатлеть красивое, неординарное или позитивное в некоем безликом, негативном или некрасивом, представить собственный фотоколлаж на тему «Красота спасет мир».

Занятие № 10

Тема: Благодарность**.**

Цели: Подведение итогов календарного года. Создание условий к положительному эмоциональному настрою всей группы в целом и каждого участника в отдельности. Способствование творческому самовыражению каждого.

Предполагаемые сроки проведения: 3-я неделя декабря.

Технические условия: кабинет с разными зонами для работы (для работы в круге и за столами), бумага формата А4 (два листа на человека), шаблон письма Деду Морозу (лист на человека), текст сказки И.Семиной «Бойся своих желаний», шариковые ручки, стикеры, карточки для рефлексии.

Разминка: Представление фотоколлажей «Красота спасет мир» (домашнее задание).

Основная часть занятия: Упражнение «Благодарю». Сказка И. Семиной «Бойся своих желаний». Упражнение «Письмо Деду Морозу». Упражнение «Пожелания в конвертах». Упражнение «Виртуальный подарок».

Обратная связь: Рефлексия после занятия по типу незаконченных предложений.

Занятие № 11

Тема: Я как женщина.Женские архетипы.

Цели: Помочь осознать свое женственное начало; совершить «путешествие» в свой внутренний мир, внутреннее пространство. Познакомиться с мужской частью собственного внутреннего пространства и «примерить» новые женские роли.

Предполагаемые сроки проведения: 4-я неделя января.

Технические условия: кабинет с зоной для работы за столами, текст сказки, подносы с песком, набор ассоциативных карт «Прекрасный сад», набор «волшебных» семян добродетелей, бумага формата А4 (1 лист на человека), коллаж формата А3 на семь женских архетипов, авторские фото-карты «Женские образы».

Разминка: Сказка о сказочном Саде и прекрасной Садовнице.

Основная часть занятия: Арт-терапевтическое упражнение «Собственный сказочный сад». Арт-терапевтическое упражнение «7 граней женского кристалла».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 12

Тема: Женская линия рода.

Цели: Способствовать запуску ресурсных механизмов собственного рода в целом и женской линии рода в частности; помочь осознать собственную внутреннюю силу, в основе которой лежат тесные и эмоционально положительные связи со своими предками, своими корнями.

Предполагаемые сроки проведения: 1-я неделя февраля.

Технические условия:кабинет с разными зонами для работы (для работы за столами и свободное пространство), туристические коврики для медитации, бусины различного размера в достаточном количестве, крепкие нитки или леска, иглы, ножницы.

Разминка: Работа с авторскими фото-картами «Исторические женские портреты».

Основная часть занятия: Направленная визуализация «Путешествие к первой женщине своего рода». Творческое упражнение «Круг женской силы».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 13

Тема: Я как мать. Отношения с собственной матерью.

Цели: Помочь осознать и исследовать те стороны личности своих матерей, которые обычно не одобряются, отвергаются или наводят страх; выявить основные негативные паттерны отношений или поведения между матерями и дочерьми; сконцентрировать внимание на преемственности передачи определенных паттернов поведения из поколения в поколение.

Предполагаемые сроки проведения: 2-я неделя февраля.

Технические условия:кабинет с зоной для работы за столами, набор проективных сказочных карт (Олифирович Н.И., Малейчук Г.И.) — по две карточки на человека (1 взрослая и 1 маленькая героиня), бумага формат А4 (по 5 листа на человека) и А5 (по 1 листу на человека), гуашевые краски, восковые мелки, ручки, авторские фото-карты «Мать

и ребенок».

Разминка: Упражнение «Типичный трудовой день матери».

Основная часть занятия: Работа со сказочными проективными картами «Сказочная мама, сказочная дочь». Арт-упражнение «Отпечатки». Ресурсная работа с фото-картами «Мать и ребенок».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 14

Тема: Мужскиеархетипы.

Цели: Помочь осознать разницу между женским и мужским началом. Познакомиться с мужскими архетипами и совершить «путешествие» во внутренний мир своего мужчины (отца, мужа и/или сына), «посмотреть» на свои отношения с партнером.

Предполагаемые сроки проведения: 4-я неделя февраля.

Технические условия: кабинет с зоной для работы за столами, бумага формата А4 (1 лист на человека), бумага формата А3 (7 листов), ручки, заготовки для коллажа (подходящие по смыслу картинки, фото, слова, словосочетания), карточки с образами мужских архетипов (образы героев сказок, историй, кино и мультфильмов), авторские фото-карты «Мужчина и женщина», работы группы с предыдущего занятия по женским архетипам.

Разминка: Создание коллажей из заготовок«Мужские архетипы».

Основная часть занятия: Обсуждение коллажей. Упражнение «Путешествие во внутренний мир собственного мужчины». Ресурсное упражнение «Мы».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 15

Тема: Роль отца.

Цели: Помочь осознать различие в ролях отца и матери, увидеть сильные стороны даже у «слабых» отцов; акцентировать внимание на важности воспитания детей в полной семье; передать другим собственный опыт родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Предполагаемые сроки проведения: 1-я неделя марта.

Технические условия: кабинет с зоной для работы за столами, тексты стихотворений, шаблоны двух человечков (1 лист на человека), ручки, авторский набор сказочных героев мужского пола, презентация «Неполная семья», бумага формата А4 (1 лист на человека), текст рассказа «Мама, будь мамой».

Разминка:Стихотворение «Мне бабушка открыла вчера большой секрет».

Основная часть занятия: Упражнение «Папа может быть кем угодно, только мамой не может быть». Работа с карточками сказочных героев «Сказочные папы». Презентация «Неполная семья». Рассказ «Мама, будь мамой». Рассказ «Особый папа». Стихотворение «Когда я взрослым стану».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 16

Тема: Презентация собственного ребенка.

Цели: Диагностическая, исследовательская и формирующая цели — способствовать более объективной оценке сильных и слабых качеств (сторон) собственного ребенка, смещение акцентов с «исключительности ребенка с ОВЗ» на «исключительность ребенка»; способствовать осознанию родителями ценностей, потенциалов и проблем ребенка, принятию его «иного взгляда» и поведения.

Предполагаемые сроки проведения: 3-я неделя марта.

Технические условия:кабинет с зоной для работы за столами, бумага формата А4 и А3 (по одному на человека), восковые карандаши, детали конструктора лего разной длины, маркеры, журналы различной тематики в достаточном количестве, ножницы, клей-карандаш.

Разминка: Арт-упражнение «Имя как метафорический портрет ребенка»**.**

Основная часть занятия: Упражнение «Пирамида качеств моего ребенка». Коллаж «Мир глазами моего ребенка».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 17

Тема: Тревоги и ожидания, связанные со своим ребенком.

Цели: Диагностика тревог и ожиданий, связанных с настоящим и будущим собственного ребенка; диагностика и коррекция стратегий защиты ребенка от внешнего мира, формирование новых паттернов поведения в ситуациях, требующих защиты ребенка; показать новые способы взаимодействия со своим ребенком (на внутреннем, эмоциональном плане)

Предполагаемые сроки проведения: 4-я неделя марта.

Технические условия:кабинет с зоной для работы за столами, анкеты для родителей по типу «Незаконченных предложений», бумага формата А3-А1 (1 лист на человека), наборы геометрических фигур из бумаги или фетра (треугольники основных цветов, 2х размеров по 10-15 штук каждого), магнитные доски формата А5 и А4 (2 на человека); набор магнитных человечков, цепочек и стеклянных камешков; цветная бумага 8 основных цветов, формата А5 и А4; пластиковая тарелка разного диаметра (20 и 30 см), бумага белая формата А4 (1 лист на человека), ручки.

Разминка: Родительское сочинение.

Основная часть занятия: Арт-упражнение «Триптих: прошлое, настоящее, будущее моего ребенка». Работа с магнитными досками «Защити человечка». Написание письма к своему ребенку.

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Домашнее задание: Довести до сведения ребенка свое письмо, написать от его имени ответ.

Занятие № 18

Тема: Наказания.

Цели: Профилактика жестокого обращения с детьми; работа с субъективными ценностями родителя; формирование иных, более продуктивных паттернов поведения с собственным ребенком; способствовать социально активной жизненной позиции.

Предполагаемые сроки проведения: 1-я неделя апреля.

Технические условия:кабинет с зоной для работы за столами и в свободном пространстве, бумага формата А4 (несколько листов на человека), стикеры, фломастеры или маркеры, набор кукол для ручного театра с ярко выраженными характерами (например, Фрекен Бок, Карлсон, Малыш), набор авторских фото-карт «Мать и ребенок», тексты стихотворений.

Разминка: Упражнение «Потери».

Основная часть занятия: Стихотворение «Про затрещины». Последовательная серия упражнений «Иди сюда», «Не рычите на ребенка», «Шлепок». Кукольный диалог между «да» и «нет». Арт-упражнение «разрешающие таблички». Стихотворение «Если вы родители...».

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие № 19

Тема: Ребенок с ОВЗ.

Цели: Смещение акцентов в воспитании с «больного» и «особого» ребенка просто на «ребенка»; дать почувствовать себя в роли ребенка с ОВЗ, ощутить его возможности и ограничения через личный опыт; способствовать социально активной жизненной позиции в отношении детей с ОВЗ и росту эмпатичности в отношении различных категорий детей с ОВЗ.

Предполагаемые сроки проведения: 2-я неделя апреля.

Технические условия:кабинет с зоной для работы за столами и свободной работы, 3 силуэта ребенка (если группа большая — по 1 силуэту на человека), 3 набора слов (прилагательные, обозначающие какие-либо качества), набор фотографий детей разного возраста, набор каких-либо игрушек разной фактуры и размера, большая репродукция любой картины и в несколько раз больше по размеру лист бумаги с круглым отверстием в центре, несколько роликов с диалогами без звука, 20 см шнура с завязанными узлами, х\б перчатки большого размера, ножницы и лист бумаги с многолучевой звездой, лист бумаги формата А3, фломастеры и маркеры.

Разминка: Словесный портрет ребенка — «обычного», слепого и глухого.

Основная часть занятия: Упражнение «Фото детей». Серия динамических упражнений «Игрушка вслепую», «Картина с дыркой», «Пословица жестом», «Озвучка ролика», «Развяжи узелки», «Вырежи звезду». Написание правил вежливого обращения с инвалидами.

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие №20

Тема: Ресурсное занятие.

Цели: Создать условия для упорядочивания эмоций и полученного на занятиях опыта, для создания положительного эмоционального настроя на будущее; гармонизации внутреннего и внешнего пространства; работа со слиянием.

Предполагаемые сроки проведения: 3 неделя апреля.

Технические условия: кабинет с разными зонами для работы (для работы в круге и

за столами), большая клеенка на стол, цветной песок и/или манка, тарелки с большим количеством мелких предметов (стеклянные шарики, фасоль, ракушки и др.), тонкие деревянные палочки для рисования по песку, маленькие ложки для работы с песком, влажные салфетки для рук.

Разминка: Игра-упражнение «К счастью, к сожалению».

Основная часть занятия: Сказка-притча «Сказка песков». Групповая работа по созданию большой мандалы из цветного песка и других материалов.

Обратная связь: Рефлексия после занятия.

Занятие №21

Тема: Праздничное занятие для детей и взрослых, посвященное Дню защиты детей «Дети соседи по планете».

Цели: Совместное интегративное праздничное занятие детско-родительской группы для детей с различными поведенческими нарушениями и группы родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, а также их детей и группы детей стационарного отделения.

Предполагаемые сроки проведения: последняя неделя мая или 1 июня.

Технические условия: Открытое пространство перед Центром, разделенное на несколько зон — спортивную, творческую и интеллектуальную; простейший спортивный инструментарий для игр на открытом воздухе (Твиттер на траве, нитяная паутина, боулинг из ПЭТ-бутылок, малые детские обручи, мячи небольшого диаметра); цветные и белые мелки для рисования на асфальте; таблички с буквами для большого кроссворда; воздушные шары, маркеры; художественные работы разных групп для украшения пространства, шнуры, цветные ленты, малярный скотч; чупа-чупсы по количеству детей и взрослых трех разных видов; мыльные пузыри и др. для подарков.

Разминка: Подвижная игра «Белки, шишки, орехи».

Основная часть занятия: Выполнение основных заданий подгруппами во всех зонах последовательно. Вручение подарков всем участникам занятия.

V. Список литературы

1. Баер У. Творческая терапия — Терапия Торчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразыне формы творческой активности) / пер.с нем. Е.Климовой и В.Комаровой./ У.Баер. — М.: Независимая фирма «Класс», 2013 г. - 552 с., 16 ил.

2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Как женщине понять мужчину, или Мужественные всегда побеждают / Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Фролов. — СПб.: Речь, 2013. — 208 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Тайна женственности, или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни / Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Фролов. — СПб.: Речь, 2013. — 256 с.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М., Игры в сказкотерапии. / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко, — СПб., Речь, 2006. 208 с.

5. Ильин В.А. Археология детства: Психологические механизмы семейной жизни / В.А.Ильин, — М.: Независимая фирма “Класс”,2002. — 208 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 104).

6. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. / А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.

7. Копытин А.И., Свистовская Е.Е., Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии / А.И.Копытин, Е.Е.Свистовская, - СПб.: Речь, 2010. – 256 с.

8. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. / И.М.Марковская. — СПб.: Речь, 2005. — 150с, илл.

9. Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: Учеб.пособие для студ.всш.учеб.заведений / Под ред. В.И.Селиверствова. / Е.М.Мастюкова,А.Г.Московкина, - \м.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.—408 с.

10. Млодик И.Ю. Метаморфозы родительской любви, или Как воспитывать, но не калечить. / И.М.Млодик, — М.: Генезис, 2013. — 168 с.

11. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. / Р.В. Овчарова. − М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 496 с.

12. Петерс Т. Аутизм: От теоретического пониманияя к педагогическому воздействию / Пер. С англ. М.М.Щербаковой; под науч.ред. Л.М.Шипицыной; Д.Н.Исаева. / Т.Петерс. — М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2003. — 240 с. — (коррекционная педагогика).

13. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд. / В.Сатир — М,: Педагогика-Пресс, 1992. — 192 с: ил.

14. Середа Е.И. Тренинги решения семейных проблем: Практическое руководство. / Е.И. Середа. — СПб.: Речь, 2008. — 192 с.

Конспекты занятий.

Занятие №1.

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Сегодня мы с вами будем знакомиться. Чтобы нам всем друг друга лучше запомнить, предлагаю написать, как каждого зовут на скотче и прикрепить на одежду как я. Напишите то имя, которым вам хотелось бы, чтобы вас называли в группе. Когда мы запомним все имена, скотч нам больше не понадобиться. Молодцы, все готовы, давайте представимся, буквально несколько слов о себе, все, что угодно.

Все представились, а теперь **проведем небольшой эксперимент**. Каждый из нас при встрече с другими людьми составляет о них определенное мнение – первое представление. Часто это представление в последующем закрепляется или наоборот кардинально меняется, но первое впечатление есть всегда. Работать будем следующим образом. Каждый по очереди вытягивает карточку с каким-то первым впечатлением, внимательно ее читает и не говоря ни слова кладет ее позади того члена группы, к которому это относится. Карточки внешне не отличаются, кто и кому что отдает не видно, так что от нашей откровенности никто не пострадает. Отказаться отдавать карточку нельзя, себе оставить можно только одну карточку за все время. При этом если хотите, можно отдать карточку и мне. Есть еще и несколько пустых карточек, на них вы можете написать какие-то свои впечатления о другом. Начнем?

Хорошо, а теперь возьмите уже свои карточки, посмотрите то, что вам досталось. Как вам первые впечатления о вас? Поделитесь своими чувствами. Кому было просто делать это упражнение, а кому тяжело или даже неприятно? У кого были моменты, когда они не хотели отдавать карточки? Кто-то оставил карточки себе, можно узнать почему? Спасибо, что и мне достались какие-то карточки. Посмотрите, что получается. Очень часто наши представления о себе никак не похожи на то первое впечатление, которое мы создаем о себе у других людей. И причина именно в том, что мы делаем свои выводы раньше времени, плохо зная другого.

Давайте теперь послушаем тех, кто знает вас несколько ближе. Достаньте, пожалуйста, любую вещь из своей сумки, все, что угодно. Вам предстоит от имени этого предмета, рассказать о себе самом. 5-7 предложений, не больше. Можем работать сразу, можете воспользоваться листом бумаги и ручкой (на то, чтобы записать не более 5 минут). Долго думать не стоит, запишите самое главное для вас. Начните со слов «Моя хозяйка…». Кто уже готов начать повествовать от лица своего героя? Пожалуйста. Спасибо. Все заметили насколько то, что мы услышали сейчас отличается от того первого представления, которое мы создаем у других?

Мы уже многое друг о друге знаем, теперь **самое время познакомиться еще ближе**. А где лучше знакомиться, как не на свиданье? Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Ваше свиданье будет длиться целые сутки. Каждый час будет равен двум минутам, и каждый час будет посвящен определенной теме; как только услышите звук колокольчика, начинайте говорить на заданную тему, через минуту поменяйтесь местами, говорить будет другой, а вы будете его слушать. Итак, все часы расписаны. У нас час дня, самое время поговорить о том, что нам больше всего нравиться. Звук колокольчика. Время два часа дня – говорим о самом запомнившемся празднике в своей жизни. Три часа – разговор о еде. Четыре часа – о самой любой или нелюбимой части своего тела. Пять часов – расскажите другому о своей профессии или о своей работе. Шесть часов – говорим о музыке, что вам нравиться, что вы слушаете. Семь часов – поговорите о своих хобби, увлечениях. Восемь часов – расскажите другому о том, что вам совсем не нравиться. Девять часов – поговорите о своих путешествиях, может быть, вы уже были где-то или мечтаете где-то оказаться. Десять часов

– время поболтать о домашних животных или просто о тех, кто вам симпатичен в животном мире. Одиннадцать часов – поговорить о книгах, любите ли вы читать и что именно читаете. Полночь – поговорите о том, что вас пугает, чего вы боитесь. Час ночи – тема разговора – кино и телевидение, что смотрите, что нравиться. Два часа – любимая игрушка в детстве. Три часа – любимые имена, мужские и женские, детские или взрослые. Четыре часа – поговорите о мужчинах, любых, каких хотите. Пять часов – вспомните случай, когда вы очень злились. Шесть часов – говорите о чем-то важном. Семь часов – говорите о своих детских шалостях, вспомните, как вы баловались. Восемь часов – расскажите другому о своих идеалах, кумирах, может быть вы хотите быть на кого-то похожими. Девять часов – вспомните и расскажите друг другу о своем самом счастливом или радостном дне. Десять часов – говорите о своих школьных учителях, хороших или плохих, о ком хотите. Одиннадцать часов – говорите о благодарности, о тех людях, которым вы благодарны. Наше упражнение закончено. Как вы сходили на свидание? Поделитесь впечатлениями. Спасибо.

У нас осталось немного времени, чтобы в нескольких предложениях поделиться своими впечатлениями о занятии в целом. Что запомнилось, что удивило, что может быть разочаровало. Пожалуйста. Спасибо.

Наше занятие подошло к концу. Чтобы посмотреть, как будут развиваться наши отношения в дальнейшем**, заполните, пожалуйста, ваши бланки,** достаточно обвести ту цифру, которая соответствует сегодня атмосфере в группе. Подписывать свои имена не нужно. В дальнейшем мы еще несколько раз вернемся к этому бланку. Спасибо.

А теперь **домашнее задание** – принесите к следующему занятию любую ненужную вам больше книгу. Не важно, что это будет, главное не забыть. Следующее занятие по расписанию.

Дружелюбие											Враждебность
Согласие											Несогласие
Удовлетворенность											Неудовлетворенность
Продуктивность											Непродуктивность
Теплота											Холодность
Сотрудничество											Несогласованность
Взаимная поддержка											Недоброжелательность
Увлеченность											Равнодушие
Занимательность											Скука
Успешность											Безуспешность

Дружелюбие											Враждебность
Согласие											Несогласие
Удовлетворенность											Неудовлетворенность
Продуктивность											Непродуктивность
Теплота											Холодность
Сотрудничество											Несогласованность
Взаимная поддержка											Недоброжелательность
Увлеченность											Равнодушие
Занимательность											Скука
Успешность											Безуспешность

Дружелюбие											Враждебность
Согласие											Несогласие
Удовлетворенность											Неудовлетворенность
Продуктивность											Непродуктивность
Теплота											Холодность
Сотрудничество											Несогласованность
Взаимная поддержка											Недоброжелательность
Увлеченность											Равнодушие
Занимательность											Скука
Успешность											Безуспешность

Дружелюбие											Враждебность
Согласие											Несогласие
Удовлетворенность											Неудовлетворенность
Продуктивность											Непродуктивность
Теплота											Холодность
Сотрудничество											Несогласованность
Взаимная поддержка											Недоброжелательность
Увлеченность											Равнодушие
Занимательность											Скука
Успешность											Безуспешность

Красивая	**Зануда**
Шустрая	**Строптивая**
Важная	**Сильная**
Слабая	**Тихоня**
Странная	**Тугодумка**
Холодная	**Никакая**
Хорошая	**Необщительная**
Общительная	**Приятная**
Правильная	**Добрая**
Не очень добрая	**Умная**
Сообразительная	**Тревожная**
Веселая	**Другая**
Худая	**Черствая**
Сердечная	**Активная**
Бодрая	**Смелая**

Занятие №2.

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли. Сначала вспомним, как нас всех зовут. Теперь вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии. Хорошо. Все принесли свои книги? Молодцы, мы поработаем с ними несколько позже. Спасибо.

Сначала **немного подвигаемся**. Разойдитесь в свободном порядке по комнате. Вспомните, как вы ходили на прошлом занятии на свидания, что-то вы друг о друге узнали, где-то подумали: «Ну, надо же, она похожа на меня!», или наоборот: «Она совсем не такая как я!». Так вот, сейчас пока играет музыка, вы будете подходить друг к другу и говорить другому всего две фразы – «Ты похож на меня тем, что …» и «И я отличаюсь от тебя тем, что…». А он будет отвечать вам тем же. Поехали. Молодцы, присаживайтесь, все справились, хорошо подвигались. Поделитесь в двух словах о своих впечатлениях. Молодцы.

А теперь я расскажу вам еще одну **сказку про лес, в котором обитали странные деревья.**В волшебном мире, который лежит далеко отсюда, растёт странный лес. Его деревья – как люди в нашем мире имеют свои собственные характеры. Все деревья - похожи и не похожи между собой. Похожи потому, что устроены одинаково, у каждого дерева есть корни, ствол и ветви. Но деревья все разные, даже уникальные – во всем лесу нет ни одного похожего. У кого-то корни мощные, глубоко в землю уходящие, а у кого-то слабенькие и поверхностные; кто-то на века в земле зацепился, а кого-то завтра ветер из земли вывернет и сохнуть оставит. У кого-то ствол толстый, надежный, прямо в небо уходящий, а у кого-то тощий, корявый, к земле прилегающий. Да и крона у всех разная, у кого побогаче, позеленее, веток побольше. А у кого в кроне и белке не спрятаться, жидкая да блеклая. Есть ветви длинные, а есть короткие. На длинных, как на длинной скамейке, можно усадить сразу много друзей, на коротких – хорошо, если один поместится. Есть ветви толстые и прочные, а есть хрупкие, которые и сломать-то побоишься. Есть ветви, которые торчат так, что можно глаз выколоть. Есть те, что к земле загибаются, неуверенные в себе, робкие. А есть ветви, которые смотрят в небо и тянутся к солнцу, спокойные и уверенные, полные достоинства. А еще все деревья развиваются по-разному и наполняются разным содержанием. Хоть и растут в одном огромном лесу, но солнцем согреваются по-разному, растут на разной почве и по-разному открыты дождю и ветру. Кто-то ближе к опушке растет, макушкой на солнце зеленея, ветки во все стороны раскинув, а кого-то из-под соседа не видно, в тени хилым тельцем изогнулся. Кто-то успешно в соседстве с другими растет, а кому-то и одному в поле тесно. Бывает, что в лес тот налетает волшебная свирепая буря и тогда она меняет облик деревьев, но и тут каждое дерево меняется по-своему. Одно все трепещет, от ударов гнется, почти у корня ломается, а другое стоит в бурю и не шелохнется, как бы та не бушевала, только крепче становится. Так и живут разные деревья в волшебном мире.

И уж очень они на нас с вами похожи, не находите? Посмотрите **на все эти деревья, представьте себе каждое и найдите именно свое дерево,** которое как в зеркале на вас похоже в том волшебном лесу. Прямо один в один, не отличить. Внимательно ищите, не пропустите свое дерево! Я вижу, все нашли свои деревья, посмотрите какие они разные у нас. Возьмите бумагу и напишите несколько слов, несколько ассоциаций, все, что приходит в голову, когда вы смотрите на свое дерево, это могут быть существительные, прилагательные, глаголы, может быть другие части речи или целое предложение. Не думайте долго, пишите то, что пришло в голову. Поделитесь тем, что получилось, какие слова, какие предложения?

А теперь возьмите свои деревья в руки. Никто лучше вас не знает ваше дерево.

Подумайте, что это за дерево, где оно находиться, сколько ему лет или может быть уже веков. Живое ваше дерево или уже нет, и что с ним произошло в таком случае. Здоровое ли ваше дерево или не очень, какая у него история болезни. Представьте, что есть вокруг вашего дерева, кто с ним рядом. Какая погода в том месте, где оно. Может быть, там светит солнце или дует ветер. Подумайте о том, какое ваше дерево на самом деле – красивое, сильное, или наоборот, беззащитное и слабое. Может быть оно умное, а может быть оно просто счастливое. Чего хочется вашему дереву в данный момент? Если бы можно было описать ваше дерево всего одним словом, то какое бы слово вы выбрали? У каждого есть бумага и ручка, расскажите о своих деревьях, но начинайте со слов «Жило-было дерево». Долго думать не надо, но и торопиться не стоит, у вас есть 7-10 минут. Очень хорошо, я смотрю, все уже закончили писать. Кто первым будет знакомить нас со своим деревом? Спасибо.

Когда вы искали свои деревья, я видела, что многим из вас понравились еще и другие деревья. Сейчас будет **возможность взять еще две карты**, если кому-то было сложно и первую карту искать, то возьмите две первые, которые более симпатичны, чем другие. Расположите эти карты рядом со своей основной картой, в любом порядке, как нравится. Теперь возьмите бумагу и напишите свои ассоциации под каждым из этих деревьев, так же несколько слов или предложение. Посмотрите внимательно на эти деревья и подумайте, на кого они похожи, на каких ваших родственников, дальних или близких, членов вашей семьи? Они могут быть похожи на близких друзей или коллег, но чаще всего на ваших родных. Все определились? Я вижу, некоторые поменяли положение своим картам, положили их по-другому. Почему, можно узнать. Спасибо. Расскажите, кого вы выбрали, кто рядом с вами? Почему именно эти люди сейчас для вас важны? Те ассоциации, которые вы написали, подходят тем людям, которых вы обозначили? Что изменилось в сказке после того, как вы выбрали этих людей, дерево с ними чувствует себя именно так, как раньше или уже по-другому? Хорошо, спасибо. Мне кажется, здесь есть над чем подумать.

И у меня есть еще одна, **завершающая история, про щедрую яблоню.**

Жила в лесу дикая яблоня. И любила яблоня маленького мальчика. И мальчик каждый день прибегал к яблоне, собирал падавшие с неё листья, плёл из них венок, надевал его, как корону, и играл в лесного короля. Он взбирался по стволу яблони и качался на её ветках. А потом они играли в прятки и, когда мальчик уставал, он засыпал в тени её ветвей. И яблоня была счастлива. Но шло время, и мальчик подрастал, и всё чаще яблоня коротала дни в одиночестве. Как-то раз пришёл мальчик к яблоне. И яблоня сказала:

— Иди сюда, мальчик, покачайся на моих ветках, поешь моих яблок, поиграй со мной, и нам будет хорошо!

— Я слишком взрослый, чтобы лазить по деревьям, — ответил мальчик. — Мне хотелось бы других развлечений. Но на это нужны деньги, а разве ты можешь мне дать их?

— Я бы рада, — вздохнула яблоня, — но у меня нет денег, одни только листья и яблоки. Возьми мои яблоки и продай их в городе, тогда у тебя будут деньги. И ты будешь счастлив!

И мальчик залез на яблоню и сорвал все яблоки, и унёс их с собой. И яблоня была счастлива.

После этого мальчик долго не приходил, и яблоня опять загрустила. И когда однажды мальчик пришёл, яблоня так и задрожала от радости.

— Иди скорей сюда, малыш! — воскликнула она. — Покачайся на моих ветках, и нам будет хорошо!

— У меня слишком много забот, чтобы лазить по деревьям, — ответил мальчик. — Мне хотелось бы иметь семью, завести детей. Но для этого нужен дом, а у меня нет дома. Ты можешь дать мне дом?

— Я бы рада, — вздохнула яблоня, — но у меня нет дома. Мой дом — мой лес. Но зато у меня есть ветки. Сруби их и построй себе дом. И ты будешь счастлив.

И мальчик срубил её ветки и унёс их с собой, и построил себе дом. И яблоня была счастлива. После этого мальчик долго-долго не приходил. А когда явился, яблоня чуть не онемела от радости.

— Иди сюда, мальчик, — прошептала она, — поиграй со мной.

— Я уже слишком стар, мне грустно и не до игр, — ответил мальчик. — Я хотел бы построить лодку и уплыть на ней далеко-далеко. Но разве ты можешь мне дать лодку?

— Спили мой ствол и сделай себе лодку, — сказала яблоня, — и ты сможешь уплыть на ней далеко-

далеко. И ты будешь счастливым.

И тогда мальчик спилил ствол и сделал из него лодку. И уплыл далеко-далеко. И яблоня была счастлива. Прошло много времени. И мальчик снова пришёл к яблоне.

— Прости, мальчик, — вздохнула яблоня, — но я больше ничего не могу тебе дать. Нет у меня яблок.

— На что мне яблоки? — ответил мальчик. — У меня почти не осталось зубов.

— У меня не осталось ветвей, — сказала яблоня. — Ты не сможешь посидеть на них.

— Я слишком стар, чтобы качаться на ветках, — ответил мальчик.

— У меня не осталось ствола, — сказала яблоня. — И тебе не по чему больше взбираться вверх.

— Я слишком устал, чтобы взбираться вверх, — ответил мальчик.

— Прости, — вздохнула яблоня, — мне бы очень хотелось дать тебе хоть что-нибудь, но у меня ничего не осталось. Я теперь только старый пень. Прости.

— А мне теперь много и не нужно, — ответил мальчик. — Мне бы теперь только тихое и спокойное место, чтобы посидеть и отдохнуть. Я очень устал.

— Ну что ж, — сказала яблоня, — старый пень для этого как раз и годится. Иди сюда, мальчик, садись и отдыхай.

Так мальчик и сделал. И яблоня была счастлива.

Как вам такая история? Поделитесь впечатлениями от своей работы с деревьями, от историй которые я вам рассказала, у нас есть еще время.

Теперь осталось вернуться к домашнему заданию. Все принесли с собой ненужную вам больше книгу? Молодцы. Расскажите каждый в нескольких словах, что за книгу вы принесли и почему? Спасибо. Всё, что вы принесли, будет материалом для работы. Книги ведь можно использовать по-разному, можно поставить на полку не читая, можно сложить в стопки, подпереть стол или тумбу, можно печку или топить, а можно просто прочитать. У каждой книги есть свой характер, у одних он скучный, у других – безвкусный, есть будоражащий, затрагивающий наши эмоции и чувства. Есть книги, которые с течением времени приобретают для человека особый смысл и значение. Например, телефонный справочник, или диссертационная работа, первая книжка, которая вас потрясла в молодости. Люди как книги не имеют чистых листов бумаги. Все, что с нами происходит, случается не на свободном пространстве, не с чистого листа, все происходит на листе, где уже когда-то что-то кто-то написал, где между строк виден прошлый опыт, уже есть какие-то ценности и установки.

Книги, которые вы сегодня принесли, будут метафорой вашего накопленного в жизни опыта. У кого-то опыта побольше, у кого-то поменьше. Эти книги создали другие люди, но выбрали вы их сами. Теперь у вас будет возможность в процессе работы ее изменить. Книга будет исходным материалом для вашего развития, для ваших идей, для применения своих творческих сил. Она станет вашей спутницей в течение всего курса наших занятий. Вы можете вписывать в книгу, рисовать в ней, вклеивать другие страницы, резать страницы или рвать их, заменять тканью и т.д. Бумага в книге может быть всего лишь фоном, на котором вы что-то создадите, а может какие-то слова, фразы или рисунки органически сольются с вашими. Вы можете работать с книгой с начала, с середины, с конца, вверх ногами, как угодно. А теперь откройте свою книгу, полистайте ее, познакомьтесь с ней заново и **попробуйте создать свою первую страницу. К**то-то уже заканчивает работать, кто-то еще в процессе, не торопитесь, времени всем хватит. Когда закончите, выложите, пожалуйста, свои книги так, чтобы их было хорошо видно и вам и другим. Пока никаких комментариев, просто полюбуемся тем, что получилось. Поделитесь своими чувствами во время работы, о том, что у вас было и что получилось. Трудно было работать или сразу появилась идея? Понравилось? Спасибо. Кто еще готов поделиться? Молодцы.

Если вам будет удобнее, можете оставить свои книги в этой комнате до следующего занятия или взять с собой. Те, кто возьмет с собой, не забудьте принести в следующий раз, это очень важно для дальнейшей нашей работы. Всем спасибо. Следующее занятие по расписанию.

Занятие №3.

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Теперь вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии. Хорошо.

Расскажите, как вы себя чувствуете, с каким настроением сегодня пришли, какие эмоции испытываете? Спасибо, никто не пришел с пустыми руками. Сегодня, ка вы уже наверное догадались, мы будем говорить об эмоциях и чувствах. Возьмите, пожалуйста, по набору белых карточек, на них вы видите названия определенных эмоций и чувств. Я вспомнила далеко не все названия, поэтому у вас будет возможность дополнить мои карточки при необходимости. Да, очень много эмоций, не все мы ежедневно переживаем, не все нам симпатичны, некоторые вообще в жизни редко появляются, но репертуар, как вы видите, очень большой. Для начала попробуем описать некоторые из них. Например, **что заставляет вас испытывать** радость или гнев, страх или печаль и **с какими словами эти эмоции ассоциируются?** Предлагайте свои варианты по очереди, 3-5 ассоциаций от каждого. Многие слова повторялись не один раз. А теперь посмотрите вот на эти картинки, здесь ассоциации на четыре самые яркие человеческие эмоции. Это ответы мужчин и женщин из 35 стран мира, в возрасте от 7 до 75 лет. Так как исследование было международным, то и язык соответственно английский. И во всех 35 странах люди сошлись в своих мнениях.

А теперь давайте попробуем представить **те же эмоции и чувства не словами, а невербально, с помощью цвета**. Возьмите теперь уже свои наборы цветных карточек, разложите их на белом листе в любом порядке, как нравится, а потом соответственно разложите карточки с названиями эмоций как считаете нужным. Давайте посмотрим, что у вас получилось. Хорошо. А теперь посмотрите, как выглядят некоторые эмоции в тот же самом эксперименте. Посмотрите, что получается, цвета похожи, но все таки, разные. Каждый переживает эмоции по-разному, и также по-разному воспринимает свои эмоции. При этом для каждого из нас той или иной эмоции противоположностью является также разная эмоция. Не существует таких противоположностей, которые были бы одинаково верными для всех, есть только собственные пары противоположных чувств.

Выберете несколько пар своих собственных противоположных чувств, это может быть 8, 10, 12 или даже 16 пар. Не торопитесь, отбирайте те, которые для вас наиболее сегодня актуальны, которые наиболее значимы на сегодняшний день. Чем больше пар, тем сложнее будет работать, но возможно и более интересно. Все справились? Молодцы. Теперь осталось расположить ваши пары в некоем пространстве, назовем его для краткости — эмоциональным полем, эмоциональным пространством или, может быть, эмоциональной звездой. У вас есть большой лист бумаги, в центре которой расположен круг, достаточно большой. Ваша задача отвести каждой паре какое-то пространство в этом круге, какой-то свой сектор. Не все сектора, которые занимает пара, будут одинаковыми по размеру, какие-то уже, какие-то шире, но не забывайте — могут отличаться сектора, отведенные под разные пары, но не могут отличаться сектора в одной и той же паре.

А теперь возьмите краски и попробуйте выразить каждую эмоцию каким-либо цветом. Подбирайте цвета как можно ближе к нужному именно вам, используйте оттенки, смешивайте краски. Не ориентируйтесь на какие-то общественные нормы и представления. Это ваши личные эмоции. К тому же работа со своими эмоциями это не долговременный проект, не стабильное и неизменное состояние. Эмоции быстротечны, вы ориентируетесь на то, что чувствуете здесь и сейчас. И самое главное воздержитесь от того, чтобы использовать какие-либо символы, это беспредметное рисование, оно позволит нам отойти от шаблонов. Не избегайте работать с неприятными или запрещенными для вас лично эмоциями. Эта работа позволит вам разобраться в своих эмоциях, посмотреть на них со стороны.

Молодцы, многие уже закончили работать. Расположите свои работы так, чтобы их хорошо было видно. Посмотрите еще раз на свою работу, посмотрите на другие работы. **Поделитесь, пожалуйста, своими эмоциями по поводу работы,** своими впечатлениями. Как вам работалось, что вы чувствуете? Что в первую очередь привлекает вас в своей работе? Посмотрите, какие разные звезды у всех получились, и пары у всех тоже разные. Молодцы. Я предлагаю на сегодня закончить работу со звездами, а на следующем занятии ее продолжить. Согласны?

Мы с вами прожили сегодня огромное количество различных эмоций и чувств, много сил затратили и очень, я вижу, устали. Поэтому мы не будем сегодня возвращаться к вашим арт-букам, но у вас будет возможность забрать их домой и сотворить что-нибудь самостоятельно. Единственное, не забудьте, пожалуйста, их принести на следующее занятие.

Спасибо. Отдыхайте. Встречаемся по расписанию.

Занятие № 4

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Теперь вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии. Хорошо.

Что вы сегодня чувствуете, когда смотрите на свою звезду чувств, актуально это еще сейчас? Спасибо.

Не смотря на то, что на ваших звездах много разных эмоций и чувств, некоторые пары даже не повторяются у друг друга, существует всего несколько основных, базовых эмоций и чувств, которые даны нам с вами изначально, при рождении. Я опять говорю то эмоция, то чувства, потому что это, пожалуй, единственные понятия, которые не определены психологами однозначно, но используются чаще других. Не смотря на это, еще со времен Дарвина исследователи выделяют базовые эмоции, которые все люди на земле переживают и выражают сходным образом. Это радость, гнев, печаль, страх. Кто-то относит к ним еще удивление, отвращение, стыд и надежду. Чтобы нам было проще со всем сегодня разобраться, предлагаю сначала немного теории в картинках.

Для начала разберемся с самым сильным и, наверное, разрушительным чувством — **гневом**. Как вы думаете, выражать гнев — это хорошо или плохо? Конечно, хорошо, ведь гнев служит для поддержания и защиты нашей физической и психической целостности. Без гнева человек будет беспомощен перед некоторыми сторонами нашей жизни. Гнев — это часть более емкой функции агрессии, которая противоположная регрессии, и означает «движение вперед». Но уже от нас будет зависеть, как мы будем вперед, к другому человеку продвигаться, с любовью или с гневом. Как правило, мы гневаемся только на тех, кто для нас что-то значит. Любое подавление существующего гнева приводит к заметному снижению двигательной активности, и в результате — к депрессии. Это с физической точки зрения. А с психической точки зрения, каждый человек имеет собственные иллюзии, которые являются защитой от реальной действительности. А нашей самой реальной действительностью является наше собственное тело. Чтобы познать себя, нужно ощутить свое тело. Гнев не является деструктивной эмоцией, в отличие от ярости и бешенства. Гнев — естественная реакция на лишение свободы, т.е. любое хроническое мышечное напряжение в теле, ассоциируется с гневом. Разгневанный человек — это напряженный человек. При этом гнев может быть обращен не только во вне, но и против себя или вообще отрицаться, т.е. человек остается пассивным и подчиненным.

Взаимно исключающей эмоцией гневу является **страх**. Они антитетичны — если человек разгневан, он не испытывает страха, и наоборот. В тоже время, когда человек испытывает страх, в его личности наверняка таится равное количество потенциального гнева — подавленного гнева. Выражая гнев, человек избавляется от страха, точно также, как плачем мы избавляемся от печали. Страх — эмоция парализующая, его максимальное проявление — ужас. Каждая хронически напряженная мышца пребывает в состоянии страха. Самый сильный страх — страх смерти — лежит в основе всех эмоциональных проблем. Результатом страха смерти является страх жизни. Великим союзником страха является — **отчаяние**. Есть такое понятие, как выученная беспомощность, когда человек понимает, что бы он не сделал, это все равно не изменит ситуацию и сделает ее еще хуже. В результате человек занимает пассивную позицию, которая приводит к депрессии. Антогонистом страха является **надежда**. Еще Аристотель говорил: «Для того, чтобы испытывать страх, человек должен испытывать надежду на спасение того, за что он тревожится». У Геосида в «Теогонии» мудрый сюжет повествует, что когда Пандора опрокинула заветный сосуд, все несчастья вырвались наружу, и только надежда осталась на дне. Кроме того, когда мы боимся, мы стараемся держаться подальше от того, что нас пугает. В противовес **отвращению,** при котором мы стараемся удалить от себя неприятный предмет. Страх неизбежно сопровождается отвращением.

Как мы чаще всего выражаем свой гнев, какими способами? Хорошо. Можно кусать, пинать, орать, кричать, бить, визжать и т.д. Пинки, удары руками и ногами — это средство выражения протеста. Если человек не может протестовать против своего права на самовыражение, то он становится жертвой, которая ориентирована на выживание. Пинки позволяют скоординировать верх и низ тела и достичь способности энергично выражать свой гнев (и голосом, и ногами). Визг нужен не только для того, чтобы избавиться от гнева, но и для того, чтобы испытать радость. Поток возбуждения в теле носит биполярный характер, т. е. волна, которая движется вверх и та, которая течет вниз, обладают равной интенсивностью. Если человек в состоянии позволить волне возбуждения, текущей вверх, достигнуть апогея в виде полноценного пронзительного визга, то он также в силах позволить и волне, бегущей вниз, достичь апогея в сексуальном наслаждении, испытать оргазм.

Как мы чаще всего боремся или справляемся со своими страхами? Да, не все могут бороться, кто-то терпит, привыкает бояться, кто-то наоборот, назло страху, пытается смотреть ему в лицо. Страх — это всего лишь разновидность восприятия мира. Еще Декарт говорил, что «так как главная причина страха неожиданность, то лучшее средство для того, чтобы от него избавиться — предусмотрительность и умение приготовиться ко всяким случайностям, которые могут вызвать страх». Т.е. способность контролировать ситуацию и влиять на нее — прекрасное средство от страха.

Еще одна эмоция — **радость**, ее фундаментом является свобода, и в первую очередь — от внутренних ограничений, которые начинаются со страха. Лучше всего радость выражают дети и животные, они не связаны условностями. Радость связана с движением, где есть движение, нет депрессии.

Ну, что устали немного? Давайте подвигаемся. Занимайте свои маты, разбирайте подушки, надевайте на глаза маски. Маски нужны для того, чтобы наш мозг не мешал нам чувствовать, не позволял оценивать или осуждать себя или кого-то. Слушайте мой голос, с ним безопасно. Представьте себе все последние ситуации, которые вызвали в вас чувство гнева. Сосредоточтесь на том, что вы сейчас вспоминаете, погрузитесь в эти события, представьте себе тех,кто находился там рядом с вами. Вспомните, что вы тогда чувствовали, как вы тогда себя вели, что говорили? Переместите все свои гневные чувства в свои руки, пусть они станут такими тяжелыми от гнева, что вам будет тяжело их удерживать. Вспоминайте свой гнев, собирайте его в своих кулаках. А теперь позвольте вашему гневу выплеснуться наружу, со всей силы ударяйте по подушке, ее можно не жалеть, бейте со всего размаха, из за спины, пусть весь ваш гнев, который у вас скопился, выплеснется наружу. Весь гнев уйдет через руки. Они станут легкими и невесомыми. Вы освободите весь тот гнев, который копился у вас сверху, выше талии.

А теперь можете лечь, пусть ваше тело немного отдохнет. Подумайте о том, что в вас еще есть гнев, о котором вы давно забыли, это более старый гнев, вы испытывали его когда-то давно, вспомните с чем это было связано, вспомните как это было, пусть ваш гнев уходит теперь в ноги, пусть стекается к пяткам. Думайте только о том, что тогда чувствовали, собирайте весь свой гнев внизу. Ваши ноги напряжены, они вытянуты, стукните икрой по мату, позвольте гневу выйти, стучите сильнее, выражайте свой гнев. Если хочется добавить руки, не мешайте им, стучите и ногами и руками.

Выражайте свой протест вслух, добавьте голос: «Почему?», «За что?» Ваш гнев уходит и вместе с голосом, кричите громче, нас никто не слышит. Здесь можно это делать, здесь это безопасно, никто вас не видит, никто ничего не скажет. Бейте руками и ногами столько, сколько вам нужно, пусть весь гнев уйдет из вас, из вашего тела.

Ваше тело стало легче, что-то в нем изменилось. Полежите несколько минут спокойно, почувствуйте его заново. Что в теле происходит? Понаблюдайте, где стало по-другому? Снимите повязки, они больше не нужны. Поделитесь с нами своими

ощущениями, своими чувствами в данный момент. Можете продолжать лежать или сесть, как вам удобно. Все тело вибрирует, дыхание стало чаще, вы вспотели. У кого-то стало болеть там, где не болело, у кого-то наоборот прошло то, что болело раньше, это нормально. Ваш гнев больше не находится в вашем теле.

То, что раньше было полным гнева, опустело, но человек не может жить с пустотами внутри, эти места требуют заполнения. А заполнять лучше чем-то хорошим, чем-то радостным. Поэтому самое время стать более радостными, а может быть почувствовать ее по-новому. Вставайте, одевайте на глаза повязки. Теперь вы будете слушать музыку. Ваше тело может двигаться так, как вы захотите, позвольте ему двигать руками, ногами, тазом, плечами, головой в своем собственном режиме. Кому-то захочется потанцевать, кто-то просто будет совершать движения, не важно. Главное, слушать музыку и продолжать двигаться. Не думайте, как это будет выглядеть со стороны, вас никто не видит, в этой комнате безопасно. Танцуйте, наполняйте свои тела движением и радостью, заполняйте свои пустоты. Даже если вы устали, продолжайте двигаться, смените ритм, дышите, следите за музыкой, следуйте за ней.

Остались последние мгновения, потом музыка закончится и вы можете снять повязки и вернуться на свои маты. Отдыхайте, можете лечь или сесть, как хотите. Восстанавливайте дыхание. Почувствуйте сейчас свое тело, в нем опять что-то изменилось, что с ним происходит сейчас? Поделитесь своими ощущениями, своими чувствами. Спасибо.

Я тоже хотела бы с вами кое-чем поделиться. Я поделюсь с вами сказкой. Ее написала Ирина Семина, я уже упоминала вам ее имя. Сказка называется «Злыдня». Вы сможете прочитать ее дома, у каждого будет свой экземпляр. Надеюсь, вам понравиться.

Наше занятие подошло к концу. Я вижу все уходят в хорошем настроении, радостные! Пребывайте в этом чувстве так долго, как это возможно. И конечно я не могу отпустить вас без **домашнего задания**. У каждого из вас будет два конверта, абсолютно одинаковых, в одном вы в течение следующей недели будете собирать все свои радостные моменты, а в другом — все свои огорчения. На следующее занятие оба конверта нужно будет принести. Зачитывать их содержимое мы не будем, если только кто-то отдельно не пожелает, так что, не переживайте по поводу написанного. И не забудьте как-то обозначить свои конверты, важно будет узнать их из общей массы, вы люди творческие, сделайте так, чтобы любому, даже еще не читающему малышу было понятно что в каком конверте лежит. Всем спасибо, всем до свиданья.

Занятие № 5

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Теперь вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии. Хорошо.

Поделитесь, кто с чем сегодня пришел, **что принесли в своих конвертах?** Я смотрю они значительно изменились! Как говориться, если своей радостью поделиться, она только увеличится, а если своими огорчениями поделиться, они в половину меньше станут. Кто первый начнет? Не обязательно все проговаривать, расскажите, как неделя прошла, чего было больше — радости или огорчения, чего меньше? Посмотрите еще раз в свои конверты и подумайте, пожалуйста, а всегда ли мы видим радостные моменты, часто ли в конвертах оказываются «мелкие», «незначительные» радости? Не чаще ли в конвертах оказываются множество мелких огорчений, которые проще заметить? А иногда мы в свои конверты складываем чужие огорчения, расстраиваемся за других и ничего с их ситуацией не можем поделать. Есть такое в ваших конвертах. Как вы думаете, если бы с вами на следующую неделю и на следующую собирали бы еще конверты, чего бы в них становилось больше, радости или огорчения. Я уверена, что радости, просто ее не все и не всегда умеют замечать. Хотите, проведем эксперимент, дополните ваши конверты или соберите совершенно новые и вы увидите, как что-то изменилось. Договорились?

Ну, что ж**е, у нас с вами осталось еще одно основное чувство**, с которым мы пока не поработали. Это чувство страха. Вспоминайте, что может нас пугать? Хорошо. Т. е. опасность может быть как реальной, так и вымышленной, сюда же относится и страх перед нашим будущим. Вспомните, что с вами происходит, когда вы испытываете страх? Вспомните, что происходит с телом, какая часть больше всего реагирует? Вспомните, как вы действуете, когда боитесь, кто-то бежит, кто-то ругается или дерется, кто-то застывает на месте. Все действуют по-разному. Скажите, а страх — это хорошо или плохо? А есть люди, которые совсем ничего не бояться? Все могут бояться одного и того же? Давайте сначала разберемся с теми страхами, которые у вас уже имеются. Бывает, что страхов много. Поэтому давайте сначала ограничим нашим страхам их среду обитания, соберем в некоем одном месте. У вас есть мешок, в который вы сегодня будете собирать свои страхи. Этот мешок очень вместительный и абсолютно непрозрачный. Кстати, а какого цвета страхи бывают чаще всего? Конечно, черного. Поэтому берите свои инструменты: тушь и палочки и начинайте наполнять свои мешок своими самыми любимыми страхами, самыми значительными, самыми большими и страшными. Не стесняйтесь, мешки непрозрачные, никто не увидит, что там у вас лежит. Вспоминайте, работайте, в мешке места хватит всем. Молодцы, все справились. Но подумайте, всё ли вы изобразили, все ли страхи в мешок собрали и поселили? Я буду перечислять какие-то страхи, а вы еще раз себя проверьте, не относиться ли это к вам, не нужно ли кого-то в мешок добавить.

Вот наши мешки готовы, всё, что где-то в вас страшного бродило, вы собрали в одном месте. Осталось подумать, что с этим делать дальше. Что делать, какие будут варианты? Так, можно выкинуть, но кто-то пойдет и найдет ваш мешок, откроет его и станет бояться еще больше, к своим страхам чужие добавятся. Можно разорвать, но тогда все с великим трудом собранные страхи опять разбредутся кто куда. Да и разрушение это не наш метод, мы же учимся созидать, творить. Так, что еще? Можно сжечь, но кто-то в группе боится огня, мы его лишний раз напугаем, не подходит. Как говорят психиатры, бороться с чем-либо бесполезно, только силы потратятся, нужно договариваться. Давайте для начала попробуем со своими страхами договориться. Договариваться будем по очереди. Открываете мешок, опускаете туда руку и вытаскиваете на свет божий то, что попалось. Потренируемся? Ну, кто первый? Так, что вытащила, какой страх? Страх опоздать. Хорошо. Не для всех этот страх страхом является, кстати. Давайте вместе для начала подумаем, как с этим страхом можно договориться. Что он хочет вам сказать своим присутствием? Для чего

он у вас в мешке живет? А, это ваш дополнительный контролер, он не позволяет делать то, что хотелось бы делать. Спасибо. А что хотелось бы делать? А кто или что еще для вас контролер? Подумайте теперь, вы боитесь все-таки опоздать или того, что ваша мама будет вами как в детстве недовольна? Ваш страх бестелесный, это не паук, которого можно потрогать. А что случится, если вы все таки опоздаете, что с вами станет? Станет не с вами, а с кем-то, кто вам дорог, так, а вы здесь при чём? Смотрите, как интересно, у страха одно название, а выглядит он совсем по-другому. Марина, подумайте нужен вам еще именно этот страх, научит ли он вас еще чему-либо или его уже можно отпустить. Побудьте немного в этот состоянии. Катерина, доставайте свой страх. Что под руку подвернулось? Страх остаться одной. Интересно. А сколько вас вообще, Катя? Ну, сколько существует вообще Кать? Как одна? Вы уже одна? А, вас всего одна. Вы уже столько лет живете в единственном экземпляре и боитесь этого. А вас может вообще стать когда-нибудь две или три? Нет. Вы всегда будете одна, в единственном варианте. Наверное, вы имели в виду остаться в одиночестве, потерять остальных, всех тех, кто вас любит. Это так? Очень часто мы боимся остаться без поддержки другого, без опоры, без помощи. У нас будет возможность на следующем занятии поговорить о тех, кто нас окружает. Мы будем взаимодействовать с окружающим нас миром и посмотрим, как мы друг на друга влияем. Можно пожить с вашим страхом еще немного, хотя бы до следующего занятия? Давайте так и сделаем. Кто следующий, что вам из мешка досталось? Для чего это вам? Вам удобно так жить? Бывает, что человеку нравиться бояться, потому что он получает что-то взамен. Например, вы боитесь ездить за рулем, но вам нравиться и вам удобно, что муж при вас почти работает водителем, вынужден больше времени уделять вам, оказывать больше внимания. Хотя вы сказали, что у вас есть собственная машина и вы любили раньше ее водить. Внимание мужа — это выгода, которую вы получаете, если не ездите сами за рулем. Так? Так. Смотрите, как интересно, каждый страх для чего-то нужен, что-то дает нам взамен. Иногда просто опыт, иногда выгоду. Бывает, что сложно разобраться. Поговорите внутренне со своими страхами, достаньте их по очереди, спросите для чего они вам даны и попробуйте их отпустить на волю. Вы их не выкидываете, вы от них не избавляетесь, вы их благодарите и отпускаете. Есть другие люди, которые нуждаются в уроках какого-то страха. Если им нужно, они будут бояться. Но если вам уже не нужно, если ваш страх вас чему-либо уже научил, отпустите его. Маленький, паучок, которого вы, Марина, боитесь, всего лишь несчастное насекомое, которое сидит в вашем мешке, голодное и одинокое. Посмотрите какое оно маленькое по сравнению с вами. Да, оно неприятное, оно может даже укусить, если на него наступить или его обидеть, но у него есть свои дела. Отпустите его наконец-то на волю. Катя, посмотрите, что есть в вашей темноте, которую вы очень боитесь, что там на самом деле живет или может быть кто. Вы боитесь не темноты, вы боитесь того, что в ней. Может быть именно там и живет ваш страх одиночества? Побудьте немного с вашими страхами в вашем мешке. Найдите там те страхи, которые только кажутся вашими, которые вы подобрали, когда кто-то рядом с вами боялся. Да, дяденька боялся летать на самолете, пил рядом коньяк, как это было у Марины, а она теперь не летает, потому что боится. Но раньше Марине очень нравилось быть в воздухе, она рассказывала нам как здорово смотреть на землю сверху вниз, видеть реки, города, переноситься из одного места в другое очень-очень быстро. Отпустите страхи, которые не ваши. Поблагодарите собственные страхи, запомните их уроки и если некоторые из них вам уже не нужны — отпустите их, у вас будет на это некоторое время.

А теперь возьмите свои мешки, возьмите то, что в них осталось, а там обязательно что-то осталось, я в этом уверена и смойте это водой. Вода — это самый лучший растворитель на Земле, самый простой, но самый эффективный. Она забирает плохую энергию и очищает ее до хорошей. Когда у нас грязная одежда, мы стираем, когда у нас грязные руки, мы их моем, когда у нас сильно что-то густое, мы разбавляем это и т. д.

Постирайте ваши мешки, не рвите их, просто хорошенько прополощите, пусть всё, что в них осталось не нужного — уплывет. Да, можно взять мыло, если хотите. Те, кто уже постирал, возвращайтесь за столы и посмотрите на то, что у вас в руках. У всех остались мокрые, некрасивые, старые мешки.

Мы не можем от них совсем избавиться, но мы можем их как-то изменить, превратить во что-то полезное или просто симпатичное и бесполезное. Цвет, противоположный цвету страхов — белый. Поэтому возьмите белый цвет и превратите то, что у вас есть сейчас во что-нибудь красивое и нужное. Не думайте долго, руки сами знают, что в конце получится. Молодцы, все закончили. Дайте вашим работам немного высохнуть, не трогайте их, побудьте в том настроении, которое они несут. Есть те, кому не нравиться то, что у них получилось. Нет? Хорошо. Тогда поделитесь своими чувствами и эмоциями. Спасибо.

Мы хорошо поработали, но не у всех получится всю жизнь проходить налегке, без мешка. Есть страхи, которые заложены в нас с самого рождения, на подсознательном уровне. Эти страхи связаны с нашим процессом рождения и умирания. Никто из людей не умирал по настоящему, никто не знает, как это будет и когда это случится. В основе всех наших страхов лежит именно страх смерти. Все, что причиняет нам вред, нас кусает, на нас нападает и т. д., может привести к нашему небытию. Человек боится перестать присутствовать в этом мире. Единственный вариант, который несколько облегчает нам существование — это определенная степень готовности к тому, что когда-нибудь это произойдет. Помните, как говорил Декарт: «Так как главная причина страха неожиданность, то лучшее средство для того, чтобы от него избавиться — предусмотрительность и умение приготовиться ко всяким случайностям, которые могут вызвать страх». Т. е. способность контролировать ситуацию и влиять на нее — прекрасное средство от страха. Мы не сможем взять контроль в свои руки полностью, но мы можем быть в некотором смысле «готовыми». Есть хорошая сказка от Ирины Сёминой. Послушайте, пожалуйста. Называется она «Командировка».

Как вам новая сказка? Понравилась? Хорошо. Возьмите сказку домой, перечитайте, если хотите, еще раз. **Не могу отпустить вас без домашнего задания.** Посмотрите, пожалуйста, на этот предмет, это — чемодан. Обычный чемодан, с которым нам всем когда-нибудь придется поехать в командировку. Ка выглядит чемодан — не имеет значения, главное — что внутри. Главное то, что мы возьмем с собой в наше последнее путешествие. Соберите на следующее занятие предметы или вещи, которые вы бы хотели взять с собой. Может быть ваш чемодан будет полупустой, может быть в нем окажутся какие-то необычные вещи, неважно. Главное, что это будет ваш самый важный чемодан в жизни. На следующем занятии вы представите свои чемоданы, хорошо бы сделать это в письменном виде — буквально в нескольких предложениях рассказать о том, что вы берете и почему. Напишите столько, сколько будет нужно, чтобы рассказать нам о своем чемодане. Все понятно? Хорошо. Всем до свиданья.

Занятие № 6

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Все справились с домашним заданием? Хорошо. Тогда самое время представить свои работы и рассказать, как вам работалось, какие эмоции получили от работы. Кто начнет? Спасибо. Я предлагаю оставить работы пока в кабинете, можем из них сделать мини-выставку в центре. Согласны? Хорошо.

А теперь вернемся к теме нашего занятия. Начнем с простого. **Возьмите лист бумаги,ручку и напишите** как минимум 10 раз что такое любовь, как вы это понимаете. Начинайте каждую новую фразу с новой строчки. Кто уже готов, может первым озвучить то, что получилось. Спасибо. Кто еще? Хорошо. Очень разное определение любви у всех получилось. Может быть мы сможем, исходя из всех ваших определений, дать один более-менее полный вариант определения любви? Молодцы. Теперь мы знаем, что такое любовь. **Самое время вспомнить кто и как нас в жизни любит**. Переверните свои листочки и напишите как вы понимаете, что вас любят. Постарайтесь не ограничивать себя, пишите все способы, которые знаете. А теперь подумайте, чего вам не хватает, чтобы ощущать себя любимыми, чего еще хотелось бы от партнера? Молодцы, готовы. Объединитесь в пары и попробуйте выделить какие-то общие способы. Хорошо. Объединитесь все вместе, объедините свои способы. Молодцы. Какие варианты получились? Хорошо. Так вот, существует всего 5 языков любви, 5 проявлений любви, по которым мы понимаем, что нас любят. На первом месте — слова любви, то, что нам говорят. На втором месте — качественное время, время, проведенное только с вам, посвященное именно вам. Следом идут подарки, различные презенты, большие и маленькие, чаще всего материальные. Потом — различная помощь со стороны того, кто нас любит. Это различные акты служения нам. И конечно — физические прикосновения, различные касания, обнимания, поглаживания, тисканья, целования и др. Всего 5 языков любви, но один из них всегда ведущий. Если вы говорите с партнером по общению на одном языке любви — все замечательно, вы удовлетворены тем, что получаете и у вас нет противоречий. Но если одному важно, что бы ему постоянно говорили, как его любят, а второй способен только мола дарить подарки, причем даже дорогие, первый не будет удовлетворен, будет постоянное напряжение в паре. Можете выделить у себя ведущий язык любви, вспомнить, что ценит ваш партнер и сделать какие-то выводы, может быть что-то пересмотреть.

Противоположностью любви будет являться ее полное отсутствие, а самым крайним выражением любви что будет являться? Скорее зависимость от другого, бесконечная потребность находиться вместе, принадлежать всем телом и душой, и требовать того же от второго партнера. Д**авайте посмотрим на свои отношения с этой точки зрения.** Возьмите еще один лист и нарисуйте в центре 7 концентрических кругов с общим центром и любого размера. Размер не важен. 7 кругов — это 7 кругов нашей близости. Впишите тех людей, с которыми вы взаимодействуете и которые оказывают на вас какое-либо влияние во все эти круги. Да, как бы поделите людей по кругам. Да, если хотите, можно и себя указать. Да, в одном кругу может быть несколько человек. Вижу, все готовы. Давайте посмотрим, что получилось. Поставьте цифры от центра — от 1 до 7. в центре может быть только Бог (если вы человек верующий) и Вы сами. На втором круге, если вы ребенок — родители, родные братья и сестры. Если вы уже взрослый — ваш муж. Этот круг ограничен вашей пастелью. Третий круг — ваши несовершеннолетние дети — этот круг заканчивается вашей комнатой. В четвертом круге — ваши совершеннолетние дети, если они имеются, родители и очень-очень близкие друзья. Этот круг ограничен вашим домом. Пятый круг — это ваши друзья, коллеги, хорошие знакомые. Это ваш дом, подъезд и т. д. Остальные круги не имеют значения, далее находятся все остальные. Теперь посмотрите, кто у вас находится в центре?

Есть кто-то, кто себя поставил в центр или м.б. Бога? Кто находится на втором месте? Кто себя за мужем поставил,для кого муж является Богом? Если друзья будут постоянно в зоне вашей кровати, чем это чревато. Да, конечно. А кто себя вообще не стал писать, кто с собой не взаимодействует и не оказывает на себя влияния? Да, бывает и так. Есть над чем подумать.

А теперь давайте немного отдохнем, я **приготовила для вас еще одну сказку.** Автор тот же, называется «Про тех, кого мы любим». Как вам такая сказка. Понравилась. Спасибо.

Ну, что, осталось самое главное — попробовать сотворить любовь, представить ее в так называемом физическом теле. Помните Индиана Джонс искал совершенный и святой сосуд Грааль. Так вот, по одной из легенд этот сосуд не что иное, как женская матка, способная воспроизвести себе подобное. Именно образ любви в виде сосуда мы сегодня и будем творить. Для каждого это будет свой собственный сосуд, ни на кого не похожий. Возьмите пластику в руки, представьте себе хорошенько, что же такое для вас сосуд любви. Можете использовать всю пластику или только ее часть, как хотите. Приступайте. Готовы? Хорошо. Поставьте свои работы так, чтобы всем было хорошо видно. Кто начнет? Спасибо. У меня вопрос возник, какой это сосуд, из чего сделан, пустой или полный? Я вижу он вообще монолитный, в такой ничего не получится налить. А здесь я вижу очень плоский сосуд, с очень широким горлышком, еще ложки какие-то тут есть, для чего они? Если такое количество будет «хлебать» вашу любовь из такого неглубокого сосуда, что с ним может однажды произойти? А этот сосуд не совсем устойчивый, все время набок кренится, любовь из него будет вытекать постоянно, пропадать зря. А это похоже на сосуд. Кажется, нет. Это цветок, это роза, но это совершенно не сосуд, роза может быть символом любви, но сложно ее представить в роли сосуда. Если только роса будет между ее лепестком скапливаться, не более. Где любовь хранить? Попробуйте сделать нечто, похожее на сосуд. Хорошо, так больше нравиться? Да, более гармонично. И пользоваться самим можно и другим полезно будет и хранить удобно. Спасибо. Оставьте свои работы на стола, им требуется немного просохнуть. Потом можете забрать их домой в личное пользование по назначению!

Сегодня мы хорошо поработали, вытирайте руки и поделитесь с нами своими эмоциями — с чем уходите? Что полезно, что полезло? Спасибо. Увидимся на следующем занятии.

Занятие №7

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

Чтобы нам настроиться на занятие и немного переключиться, **давайте начнем с творчества.** Мы с вами уже неоднократно рисовали, а сегодня попробуем сделать это несколько необычным способом. Мы попробуем рисовать под музыку. У меня есть для вас три произведения, три музыкальные композиции всем известных композиторов — Бетховена, Шопена и Рахманинова. У вас есть краски, кисти, палочки и карандаши. Пока будет звучать музыка, попробуйте создать цветовой портрет того произведения, которое будет звучать. Мы уже работали с триптихами, работали в технике мазилки, абстракции. Ваши портреты могут быть как образными, так и метафорическими, абстрактными. Главное — уложиться в то время, пока музыка будет звучать. Но и торопиться не стоит. Вслушивайтесь в звуки, представляйте образы или линии, цвета и их сочетания. Не тратьте время на разговоры, работайте молча. Готовы? Хорошо, тогда я включаю музыку. Молодцы, закончили работать. Отложите свои работы, можете протереть руки от краски. Посмотрите на свои работы, на работы других, полюбуйтесь разнообразием и цветами. Кто-то хотел бы поделиться своими эмоциями? Просто было работать под музыку? Что было труднее всего? А что понравилось больше всего? Спасибо.

Сохраняйте свои эмоции, переходите вот сюда, выберите себе коврик, располагайтесь. У нас уже был опыт путешествия по линии женского рода, правда тогда не все смогли настроиться. Сегодня мы еще раз попробуем поработать с образами, поэтому отключите свои телефоны, примите максимально удобную позу, как правило, эта поза — лежа на спине, прикройте глаза. То, что мы сегодня будем делать, вы можете дома повторить самостоятельно. **Сейчас мы еще раз поработаем с цветом.**Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. На медленном вдохе представьте, что в ваши легкие из окружающей атмосферы проникает энергия. Задержите дыхание - и вы почувствуете, как живительная сила воздуха помогает вам. Затем выдохните - и освободите себя от напряжения. Вдохните и **представьте себе белый цвет** в виде большого шара. Задержите дыхание и почувствуйте, как цвет проникает в ваше тело, дает вам силу, наполняет все тело целиком, до последней клеточки, светом и энергией. Затем направьте этот светящийся шар к голове, почувствуйте, как лицо освещается изнутри, как под действием света исчезает напряжение. Дальше перемещайте шар: от плеча к плечу, от головы к позвоночнику до таза и обратно. Почувствуйте каждый позвонок! Теперь мысленно разделите один шар на два. Пусть они спустятся вниз по ногам, вначале расслабляя, а затем наполняя энергией цвета ваши стопы, голени, колени. Пусть перемещаются через плечи по рукам до каждого пальца. Позвольте шару опуститься вниз, коснуться ваших ступней. Сейчас он **меняет свой цвет на красный.** Глубоко вздохните - и почувствуете, как энергия красного цвета через подошвы ног проникает в ваше тело. Вы чувствуете, как красный цвет медленно поднимается по вашим ногам, наполняет все тело теплом и жизненной энергией. Вот она распространяется в нижней части живота, заполняет почки, печень, всю пищеварительную систему. Почувствуйте, как красный цвет достиг сердца, смешался с кровью и потек по сосудам, наполняя их здоровьем и стимулируя кровообращение. Вы чувствуете себя моложе, сильнее, активнее. Эту энергию излучает все ваше тело. Она же наполняет всю комнату красными цветовыми бликами. Блики собираются в шар у вас под ногами, шар круглый, яркий и теплый, как закатное солнце. **Вы чувствуете, как оранжевый цвет** проникает в тело через подошвы и поднимается все выше — и вы начинаете ощущать легкость в ногах. Достигнув таза и живота, он очищает все внутренние органы, на уровне груди его лучи заполняют легкие,

очищают их, и ваше дыхание становится спокойным и глубоким. Цвет заполняет вас целиком, и вы чувствуете приятную расслабленность. Оранжевый цвет покидает физическое тело и наполняет вашу ауру. Энергетическая оболочка и физическое тело находятся в гармонии и равновесии, и вы это чувствуете. Насладитесь этим состоянием. Оранжевый цвет становится еще теплее, теперь вы находитесь в потоке солнечного света, ощущаете его тепло и силу, в**округ вас желтый цвет**. Глубоко вдохните и представьте, как сила солнца наполняет вас целиком, как в сияющем потоке исчезает все темное. Никакая сила не может этому противостоять. Солнечные лучи очищают все на своем пути. По позвоночнику сила желтого цвета проникает в мозг - теперь он будет работать лучше. Вы чувствуете живительную свежесть и чистоту. Желтый цвет **превращается в зеленый,** сочный и молодой как весенняя листва. Представьте энергию зеленого цвета в виде потока. Почувствуйте, как он проникает в середину вашей груди, чуть ниже сердца. Почувствуете, как он очищает весь организм, как ваши внутренности становятся чистыми, а дыхание - ровным и спокойным. Зеленый поток энергии циркулирует сверху вниз по всему вашему телу. Вас охватывает приятное чувство свежести, бодрит и успокаивает одновременно. Вы мысленно поднимаете свои глаза вверх и **погружаетесь в голубой цвет**. Голубой — это цвет высокого, чистого неба. Поэтому сконцентрируйтесь на макушке, глубоко вдохните и почувствуйте, как луч яркого, чистого голубого цвета медленно проходит через все ваше тело и успокаивает боль, снимает напряжение, вы ощущаете свежесть вокруг вас. Вы чувствуете, как уходит нервозность, замедляется ритм сердца, как прохладное дыхание освежает все ваше тело. Голубой цвет, который в вас и вокруг вас, сгущается, становится более плотным и вы в**идите уже синий цвет.** Синий цвет — это цвет воды, вы покачиваетесь в этом цвете как в волнах бесконечного моря, вам спокойно и легко. Вода смывает все лишнее, растворяет все ненужное. Вода наполняет каждую клеточку вашего организма, вода- это сама жизнь, в каждой клеточке вашего организма вы ощущаете, что живете. Вздохните глубоко, выдохните и представьте, что волны несут вас дальше и вы опускаетесь на шелковую подушку **интенсивного фиолетового цвета.** Это цвет аметиста, цвет живительного кристалла. Наслаждайтесь красотой камня, он вызывает доверие, несет вам спокойствие и огромную силу. Почувствуйте, как фиолетовые лучи аметиста проникают в ваше тело через макушку и наполняют голову — снимают боль, приводят в порядок мысли, делают их прозрачными. Затем лучи опускаются в горло, заполняют грудную клетку, снимая напряжение на своем пути. Энергия фиолетового цвета наполняет вас силой и мужеством. Сила наполняет вас с головы до ног. Вы чувствуете глубокий покой и всеохватывающую любовь. Любовь пребывает в вас и вокруг вас. Цвета вокруг опять меняются, сначала становятся бледнее, еще бледнее, а потом переходят **в бесконечный белый цвет.** Цвет везде, он становится гуще, плотнее и собирается в большой белый шар. Задержите дыхание и почувствуйте, как цвет проникает в ваше тело, дает вам силу, наполняет все тело целиком, до последней клеточки, светом и энергией. Затем направьте этот светящийся шар к голове, почувствуйте, как лицо освещается изнутри, как под действием света возникает спокойствие. Перемещайте шар: от плеча к плечу, от головы к позвоночнику до таза и обратно. Теперь мысленно разделите один шар на два. Пусть они спустятся вниз по ногам, вначале расслабляя, а затем наполняя энергией цвета ваши стопы, голени, колени. Пусть перемещаются через плечи по рукам до каждого пальца. Позвольте шару опуститься вниз, коснуться ваших ступней и рассыпаться на тысячи белых капелек. Вокруг вас чисто, светло и спокойно. Побудьте в этом состоянии, запомните его всем своим телом, вдохните и выдохните несколько раз и вернитесь в эту комнату. Когда будете готовы, откройте глаза и займите вертикальную позу, можете сесть на ковриках.

Не тратьте свои эмоции на слова. **Возьмите каждый себе по шаблону** фигуры человека, расположите их на своих ковриках. Попробуйте передать свои ощущения, свои

чувства и мысли теперь не только с помощью цвета, но и с помощью образов. Здесь огромное количество различных образов и цветов, найдите среди них те, которые наполняют сейчас ваше тело, в каждой части вашего организма могут звучать совершенно разные цветные звуки, они наполнены разными цветными образами. Передайте свое состояние в данный момент. Работайте тихо, слова будут сейчас лишними. Материала хватит на всех. Ищите и берите только то, что относится именно к вам. У каждого из нас свои собственные образы, свои собственные цвета. В теле нет пустых мест, все чем-то заполнено. Кто уже готов, можете рассмотреть свои работы с другого расстояния, с другого ракурса. Посмотрите на готовые работы других, посмотрите, какие мы все разные. Я вижу все закончили. Рассаживайтесь где удобно — на коврики, рядом с работами, или на стулья. Теперь можно добавить голос, передать словами то, что в вас сегодня откликнулось, поделиться с нами своими мыслями. Кто хотел бы начать? Спасибо. Скажите, а какая работа наиболее созвучная с вами, наиболее вам сейчас близка? Хорошо. Кто еще готов рассказать? Спасибо. Мы сегодня замечательно отдохнули, наполнились новыми эмоциями и энергией. Следующее занятие будет завершающее в этом году. Увидимся через неделю.

Занятие № 8

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением?

Но сначала давайте вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии?

Начнем с того, что каждый попробует ответить для себя на вопрос — а кто я на самом деле? **Возьмите бумагу, ручки и начинайте писать с** новой строки: «Я — ...», не менее 7-10 раз. Кто-то отвечает быстрее, кто-то еще работает, время есть. Если кому-то хочется, он может озвучить свои определения. Спасибо. Да, иногда тяжело ответить, а кто же Я? Некоторые не смогли написать даже 7 раз, некоторые написали больше 10 раз. А если бы я спросила у вас: «А какие вы?», чтобы вы мне ответили? Хорошо, **перед вами расположены некие картинки.** На них изображены разные сказочные образы и их характеристики. Ваша задача — найти те карты, которые наиболее точно отобразят те роли, которые вам в жизни по разным причинам приходится выполнять. Иногда это будет в большей степени образ самого героя, иногда — его определенное качество, главное, чтобы карточка наиболее полно ответила на вопрос «Какая вы/Какой вы?» Приступайте к работе, рассмотрите сначала все карточки, найдите те, которые откликаются сильнее. Бывает, что одна и та же карточка нужна сразу нескольким людям, это хорошо, потому что мы помним, что мы с вами иногда очень похожи друг на друга. Отложите общую карточку, мы поработаем с нею и в первом и во втором случае. Я смотрю, все уже справились, нашли карты и расположили их перед собой. Есть желание поделиться тем, что нашли. Спасибо. А если бы я спросила вас: «Для чего нужно это качество?», чтобы вы ответили? Спасибо. Кто еще хотел поделиться? Спасибо.

Теперь мы знаем кто мы, знаем какие мы. Но мы не можем существовать изолированно, помните наше занятие с пространством? Да, мы существуем в мире и этот мир для каждого разный. Если бы я попросила каждую из вас сесть на один и тот же стул и нарисовать одну и туже часть этой комнаты, все бы нарисовали по-разному. **Поэтому, возьмите бумагу, возьмите мелки** и попробуйте передать на бумаге тот мир, в котором вы существуете — ваш мир. Работа так и будет называться — «Я в этом Мире». Те, кто уже закончил работать, отложите свои произведения, посмотрите на них, подумайте — все ли получилось передать. Посмотрите на другие готовые работы, посмотрите, какие они все разные, какие все удивительные. Расскажите о своем мире, кто в нем живет, что в нем есть, какой это мир, чем наполнен? Спасибо. Я вижу, что у вас мир есть, а вас в этом мире нет, это так? Я вижу, что ваш мир очень населен, в нем даже тесно некоторым героям, им удобно так жить? Я вижу в вашем мире есть какие-то неосвоенные земли — терра инкогнито, что там могло бы быть, для чего они? Я вижу совсем какой-то необычный, фантастический мир, расскажите о нем. Спасибо. А теперь подумайте, пожалуйста, если бы я спросила вас — а какой девиз, какой лозунг, может быть, подошел бы к вам в вашем мире, чтобы вы написали? Да, это может быть какая-то фраза, прочитав которую, мы поймем кто здесь живет и какой он. **Возьмите, пожалуйста, эти буквы, цифры и символы** и составьте свои девизы, расположите их на своем поле или рядом, если хотите. Букв много, на всех хватит. Приступайте. Молодцы, готовы. Посмотрите на свои работы, на работы соседей, прочитайте, познакомьтесь. Да, можно сфотографировать, если хотите. У кого-то веселые девизы, у кого-то очень серьезные. Спасибо. Отложите пока ваши работы на безопасное расстояние

Бывает, что мы давно и долго уже живем в своем мире, иногда видим миры соседей, обязательно сравниваем со своими мирами, часто даже мечтаем пожить в каком-то другом мире, не таком как у нас. Когда мы читаем сказки или фантастические рассказы, мы попадаем именно в другие миры, отличные от наших. **Сегодня мы попробуем попасть в другой**, может быть даже сказочный мир, почувствовать себя в каких-то новых условиях,

новых ролях, новых качествах. Что нужно героям сказки, чтобы куда-то попасть, например, в Тридевятое королевство или Туда, незнамо куда? Да, нужны либо помощники, либо какие-то предметы, которые помогут в дороге. Например, клубок, кольцо и т. д. Перед вами волшебные предметы, конечно не все, выберете себе такой предмет, который именно вам поможет перенестись в другой мир, не похожий на ваш собственный. Предмет дарует вам те качества, придаст те силы, которых у вас либо пока нет, либо они неактивны. Предмет поможет стать такими, как вам хотелось бы. Помните, как у Золушки — ей подарили платье, туфли и карету и она нашла жениха? Бывает, что вы не найдете здесь нужный вам предмет, тогда вы можете его просто назвать и хорошенько представить. Все выбрали? Хорошо. Возьмите еще по листу бумаги и сотворите уже свой другой мир, не похожий на первый, реальный. Работа так и будет называться — «Я в другом/Я в волшебном мире». Приступайте. Молодцы, вижу многие закончили. Выложите свои работы так, чтобы всем было видно, посмотрите на то, что у нас получилось, повосхищайтесь собой и другими, поудивляйтесь. Расскажите, если уже готовы, о своих других мирах. Какие они, какие вы там, какие предметы или может быть существа помогли вам стать такими? Всем ли нравится то, куда они пришли и какими они получились? Хорошо. Все высказались? У меня вопрос — какой мир вам больше нравиться, первый, реальный или второй? Как вы думаете, почему? Чего не хватает, каких качеств, каких ресурсов у вас пока нет, какие помощники должны вам помочь, чтобы ваш мир изменился? Спасибо. Возьмите, если хотите, с собой свои миры, пусть они будут напоминать вам о ваших желаниях, о ваших возможностях, о других мирах. Не забывайте, что именно вы, пусть с помощником, но собственными руками смогли создать другой мир, и он у вас получился у многих даже лучше, чем реальный. Молодцы.

Сегодня все хорошо поработали. **Поделитесь эмоциями, с которыми уходите, что заберете с собой?** Да, молодец, можно и помощника забрать, правда не материального, но виртуального — точно! Спасибо. Отдыхайте, сегодня домашнего задания не будет. До следующего занятия.

Занятие № 9

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Теперь вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии. Какие эмоции еще может быть остались с того занятия? Хорошо, спасибо. С домашним заданием все справились? Расположите по очереди те предметы, которые вы принесли в чемодане — представьте то, что вы хотели бы взять с собой. Работаем быстро, ничего не говорим, просто выкладываем вещи в чемодан нужным образом, я фотографирую, убираем вещи и приглашаем следующего. Я распечатаю фотографии и через 10 минут мы сможем их обсудить (при отсутствии цветного принтера можно работать прямо с камерой или загрузить фото в компьютер и работать с экрана, при небольшом количестве участников группы можно обсуждать чемоданы сразу в процессе их наполнения). Расскажите, что берете с собой и почему? Спасибо. Как думаете, полезно было наполнить свои чемоданы? Спасибо.

А сейчас переключимся и немного подвигаемся. С зарытыми глазами все готовы двигаться? Надевайте свои повязки, расходитесь свободно по комнате, остановитесь в каком-нибудь месте и немного обживите его. Почувствуйте что или кто находится рядом, почувствуйте как вам в этом месте, комфортно, не комфортно, как вы это понимаете, какая часть тела против? Теперь начните двигаться, в любую сторону, но двигайтесь очень медленно, не забывайте о том, что рядом с вами что-то или кто-то есть. Не останавливайтесь, все преграды вы почувствуете заранее. Молодцы. Ускорьте свои шаги, двигайтесь несколько быстрее, как будто вы торопитесь на важную для вас встречу. Старайтесь не сталкиваться, не думайте куда вы пойдете, просто идите. А теперь идите еще быстрее, теперь вы почти летите, все ваши мысли заняты будущей встречей, вокруг вас много народа, но они вам не мешают и вы им тоже не мешаете. Не останавливайтесь, не думайте, просто чувствуйте то, что вас окружает. Где-то вам может быть лучше, где-то вам наоборот неуютно в этом пространстве, но вы продолжаете ходить, очень и очень быстро. А теперь встаньте, замрите на месте. Переведите дух и почувствуйте новое место. Как вам здесь, нравиться находиться? Запомните свои ощущения и снимите повязки. Оглядитесь вокруг, посмотрите, где вы находитесь и вернитесь на свои места.

Поделитесь опытом, как вы подвигались, какие чувства в вас сейчас преобладают. Получилось ли передвигаться свободно или нет, часто ли вы мешали другим или, наоборот, они вам мешали? Кто начнет? Хорошо, спасибо. Очень полезный опыт, как мне кажется, вы сегодня получили.

А теперь вернемся к вашим звездам, к чувствительным звездам. Мы уже познакомились с нашими чувствами и эмоциями достаточно близко, мы научились некоторые из них выражать, отдавать другим. Сегодня мы будем работать с тем пространством, которое вас окружает, которое окружает ваши эмоциональные звезды. То, что внутри звезды — это вы, все, что снаружи — это все те люди, предметы или другие существа, с которыми вам приходится взаимодействовать в жизни. Бывает, что пространство нам помогает двигаться вперед или мешает, кого-то тормозит, кому-то ставит препятствия. Взаимодействие есть всегда. Сейчас вам нужно будет вспомнить всех и всё, что вас окружает, все, что находится вокруг вас и вам помогает или наоборот, мешает развиваться, мешает идти вперед. В каком-то смысле, все люди, окружающие вас — это ваши соседи по пространству. У меня есть для вас задание — возьмите каждый столько газетных листов, сколько нужно и создайте, пожалуйста, ваше окружение, ваше пространство. Даже газета, с которой вы будете работать называется «Соседи», очень символично. У вас получится некий объект, который будет похож на пространство, которое вас окружает. Вы можете мять бумагу, рвать ее, скреплять скотчем, скручивать. Вы можете работать за столом или на полу, все зависит от того, кокой размер у вашего окружающего

пространства. Приступайте, если пока сложно определиться с формой и размерами, начните просто что-то делать с бумагой, сворачивать, мять, рвать. Газеты у нас много, материал это не очень дорогой, так что не бойтесь что-нибудь испортить. Главное двигаться, не стоять на месте. Я вижу, кто-то уже закончил. Те, кто продолжают работать, не торопитесь, времени хватит.

Но пока пространства, которые вас окружают несколько безлики, они бесспорно наполнены какой-то информацией, иногда полезной, иногда лишней, но в пространствах пока нет эмоций, нет никаких чувств. А вы уже умеете работать с эмоциями и чувствами, поэтому берите краски и наполняйте окружающие вас пространства тем, что в них находится. Нет, кисточек в этот раз не будет. Можно работать руками, пальцем, пальцами, ладонью, двумя руками, потом будет возможность помыть руки, не переживайте. Не бойтесь испачкаться, все отмоется. Воссоздайте свои пространства такими, какие они есть на самом деле. Кто-то быстрее работает, кто-то медленнее, это нормально, мы всех подождем. Кто уже готов, берите салфетки и вытирайте руки. Оставьте на некоторое время ваши работы, посмотрите на них сверху, сбоку, с другого бока. Посмотрите на работы других участников группы. Не сравнивайте со своими работами, просто ознакомьтесь. Нет ни одной похожей работы. Если кто-то готов, поделитесь чувствами, расскажите о своем окружающем пространстве, какое оно? Спасибо.

Но нам с вами ведь редко когда приходится жить в нашем пространстве изолированно, как вот здесь, все, что нас окружает, не перестает на нас же и воздействовать. Но ведь и мы воздействуем на пространство, не только свое, но и окружающих. Мы очень часто мешаем кому-то жить и нам кто-то мешает, мы хотим кому-то чего сделать или сказать такое, чтобы человек изменился, нас кто-то хочет изменить. Так? Так. Поэтому мы сейчас с вами будем воздействовать на пространства друг друга. Мы будем активно вмешиваться в пространство, например, Марины. Она не сможет нам помешать, но мы сможем натворить в ее пространстве все, что захотим. Берите любую краску, какую хотите и несите в пространство Марины те эмоции, какие хотите. А она стоит и наблюдает, что же с ней происходит, что же она чувствует в то время, пока мы работаем. Начали. Не стесняйтесь, это же не ваше пространство, работайте. Хорошо, спасибо. Сначала послушаем Марину, как она себя чувствует, что с ней произошло, какие эмоции ее сейчас наполняют? Спасибо. Не комфортно, было Марине и не приятно. Теперь послушаем тех, кто наоборот вмешивался в другое, в чужое пространство. Что вы чувствовали, когда работали, и что вы хотели в пространство Марины принести? Да, кто-то совершенно без цели шастал по другим мирам, топтался там. А кто-то хотел сделать приятное, да? Как интересно, хотел человек приятное сделать, а Марина не поняла, ей было неприятно, да? Здесь есть над чем подумать.

Теперь мы поменяемся ролями, теперь мы идем вмешиваться в пространство, например, Кати. Теперь Катя стоит и наблюдает за нами и за своими возникающими чувствами и ощущениями, а мы и Марины что-то в Катино пространство привносим. Начинаем. Спасибо, закончили. Поделитесь чувствами, Катя, как вам было? Понравилось? Очень интересно, оказывается то, что мы принесли, сделало внутреннее Катино пространство только лучше и приятнее для нее самой. Марина, как ты себя в другой роли чувствовала, что больше понравилось, участвовать в сотворении чего-то чужого или смотреть и терпеть как меняют что-то твое? Что было более привычным может быть? В какой ситуации удобнее, Марина? Спасибо, молодцы.

Но наша Марина все-таки осталась не очень удовлетворена нашей работой. Не смотря на то, что окружающее пространство влияет на нас иногда очень сильно и не всегда так, как мы того хотим, у нас всегда остается шанс что-то с этим потом сделать, что-то исправить, к чему-то может быть уже привыкнуть, что-то доделать или даже совсем переделать. Марина, бери, пожалуйста, краски и исправь так, чтобы тебе было комфортно,

чтобы тебя все устроило. Да, можно даже и форму немного поменять, все можно, это же твое пространство, тебе в нем жить. Как теперь ты себя чувствуешь? Хорошо. Спасибо. Присаживайся.

Если у кого-то еще осталось чем-то с нами поделиться, давайте послушаем. Да, все уже все сказали. Все эмоции ушли на творчество. **Но мне еще есть чем с вами поделиться. Как обычно — сказка.** Автор тот же, Ирина Семина, называется «Инсталляция».

Ну, что же, занятие подошло к концу, но... **домашнее задание**. Предлагаю следующую неделю провести творчески. У вас будет возможность понаблюдать за окружающем вас пространством. Не все, что находится в пространстве вас порадует, многие вещи вы заметите вообще в первый раз, многое откроете заново. Задание такое - с помощью фотоаппарата запечатлеть красивое, неординарное или позитивное в некоем безликом, негативном или некрасивом, представить собственный фото-коллаж на тему «Красота спасет мир». В любом формате, в любом виде, главное, уложиться в тему. Все, спасибо, увидимся через неделю.

Занятие № 10

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Сегодня даже не спрашиваю, как у вас настроение, и так вижу, что замечательное. Все приготовили домашнее задание и мечтают с нами поделиться своими работами. Я тоже без дела не сидела и также сделала собственный фото-коллаж. Ну что, начнем с того, что расположим их в пространстве так, так хочется и так, чтобы всем все было видно. Да, где угодно можно поставить или положить. Хорошо. Сначала полюбуемся тем, что получилось, посмотрим еще раз работы у себя и у других. Посмотрите, насколько они все разные, насколько уникально то, что нас окружает. Найдите среди работ те, которые наиболее созвучны именно с вашей работой. Найдите те работы, которые очень отличаются от вашей. Вернитесь в круг и поделитесь с нами своими эмоциями по поводу того, как вам работалось, легко ли было найти неординарное и позитивное в безликом, негативном и некрасивом? Как задумали и почему именно эту идею воплотили? Как много времени потребовалось, чтобы осуществить всю работу? Расскажите нам о тех работах, что вам наиболее и наименее близки. Кто первым начнет? Давайте. Молодцы, спасибо. Пойдем по часовой стрелке, договорились? Рассказывайте. Спасибо. Молодцы. Я тоже расскажу, как я работала. … Ну, что, все молодцы, все справились. Можем оставить пока свои работы там, где они находятся, потом можем сфотографироваться на их фоне.

У нас сегодня завершающее занятие в этом календарном году, сегодня мы подводим итоги года. Как в жизни мы обычно завершаем год? Да, мы убираем свои дома и квартиры, раздаем долги, освобождаемся от мусора, вспоминаем самые важные события года, все свои заслуги и огорчения. Давайте немного вспомним, чем мы занимались эти несколько месяцев, какие темы затрагивали, что нового узнали, что успели и т. д. Да, лучше всего запоминается то, что касалось именно тебя, затронуло как-то эмоционально. Спасибо. Но завершая свой год мы не только вспоминаем что сами делали или говорили, мы еще вспоминаем тех, кто нам чем-то **помог, тех, кому мы очень благодарны.** Это могут быть люди, хорошо нам знакомые или вообще не знакомые, это могут быть наши родственники, коллеги, друзья, соседи, это могут быть авторы книг, которые вы прочитали, или режиссеры постановок, которые вы посмотрели. Это могут быть люди, которые вам что-то подарили, чему-то вас научили, от чего-то вас уберегли, в чем-то вам помогли и т. д. Возьмите лист бумаги и ручку и напишите слова благодарности всем, кого вы вспомните, всем, кому вы хотите в этом уходящем году сказать спасибо. Постарайтесь вспомнить всех, постарайтесь сказать свое спасибо каждому по-своему, своими словами. Работайте столько, сколько нужно, время у нас есть. Мы не будем это озвучивать, если кто-то не пожелает обратного. Молодцы, я вижу почти все готовы. Многих удалось поблагодарить? Скажите, а себя кто-то из вас поблагодарил? Как, нет? Ка так? Вы самый важный человек, который достоин вашей благодарности! Исправляйте скорее этот промах, берите ручку и благодарите себя. Справились? Хорошо. Можно поделиться, если хотите, чем-то из того, что получилось. Спасибо.

А еще под Новый год мы все, и большие и маленькие, загадываем что-то на будущее, хотим, чтобы наши мечты исполнились. У меня есть для вас еще одна, тоже завершающая **сказка в этом году, автор тот же, называется «Бойся своих желаний»**. Как вам такая сказка? Понравилась. Да, очень важно правильно формулировать то, что мы хотим, иначе могут быть не только казусы, но и разочарования. Когда мы были маленькими все свои желания мы записывали на листе бумаги и отправляли куда? Деду Морозу конечно! А самый лучший способ доставки какой? Да, можно и так конечно, но наверняка,если в сугроб закопать. Вот и сегодня мы будем писать настоящее письмо Деду Морозу. Выберите себе бумагу, на которой будете писать, подумайте о чем хотите попросить, поблагодарите за предыдущие подарки, не забудьте рассказать Деду Морозу, как

вы себя хорошо в этом году вели и приступайте. В конце письма проверьте, чтобы было подписано кто его написал. Сверните так, чтобы оно наверняка уж дошло. По дороге домой вы его переправите Деду Морозу. Расскажите, легко было просить подарки, легко было их формулировать? Для себя больше просили или для кого-то? А хвалиться собой, говорить, какой вы замечательный и достойны подарка легко было? Спасибо.

Деду Морозу написали, всех поблагодарили. Осталось только поблагодарить тех, кто сегодня, сейчас рядом с нами. Сейчас будем желать чего-нибудь друг другу. Но не просто так, а по особенному. Возьмите новый лист бумаги, сверните его почти пополам и сделайте из него вот такой конвертик. У меня тоже будет свой конверт. Возьмите карандаши и украсьте конверт так, как вам вздумается. Не забудьте подписать его своим именем, чтобы всем было хорошо видно. Делайте аккуратно, может быть вам захочется сохранить его до следующего года. Готовы? Хорошо, выкладывайте конверты вот сюда. Берите ручки и стикеры и пишите каждому участнику группы свои пожелания на новый год. Желать мы будем инкогнито, когда все напишем, разложим по конвертам, поэтому можно не стесняться в своих пожеланиях. Но помните, что желать хорошо того же, что и вам бы настроения не испортило. Желайте искренне, от души, желайте самого лучшего или самого необходимого. Если написали, складывайте в конверты. Хотя бы одно пожелание каждому, а можно и не одно. Готовы? Молодцы. Займите свои места за столами, возьмите в руки свои уже пухлые конвертики, откройте их и порадуйтесь тому, что там лежит. Кто все прочитал, подумайте, хотелось бы получить то, что вам пожелали? Своевременно ли это? Ожидаемо ли вам пожелали или совсем неожиданно? Не разочаровало ли то, что нашли в конвертах, не огорчило ли? Поделитесь, если хотите, своими мыслями и эмоциями. Спасибо. Не все наши ожидания оправдываются, но ведь со стороны иногда виднее, может все обернется намного лучше, чем мы ожидаем. Хорошо. Я тоже поделюсь с вами своими чувствами по поводу полученного. … Спасибо.

Мы письмо Деду Морозу написали, спасибо всем сказали, каждого в группе поблагодарили, но никому пока подарки-то и не подарили. Надо срочно исправлять. Доставайте каждый свои мешок с подарками. Как нет подарков? Есть, просто они виртуальные, их пока не видно! Конечно. Достали мешок? Так, теперь по очереди, по кругу, справа налево, начиная с вас, достаем подарок первому, потом второму, потом еще кому-нибудь и т. д. Начинаем дарить! Кому подарки достались, не забывайте говорить спасибо и не забывайте, что дареному коню в зубы не смотрят! Те кто дарит, не ограничивайте себя, дарите все, что хотите, все, что желаете. Молодец, спасибо. Я тоже приготовила подарки. ...Ну, что все довольны, нет тех, кому подарки не подошли? Домой-то донесете? Хорошо.

Мы сегодня хорошо поработали. Осталось не так уж много времени. Пора подводить итоги. Сегодня сделаем это так же необычно. Возьмите каждый себе по одной (или несколько, если участников не очень много) карточек, прочитайте то, что там написано и когда очередь дойдет до вас, закончили предложение. Можете говорить про сегодняшнее занятие или про все эти месяцы в целом, как хотите. Начинайте. Спасибо. Все молодцы. Я желаю каждому удачного Нового года, очень продуктивного года, позитивного и приятного. Чтобы у всех нас радостного было гораздо больше, чем того, что нас иногда огорчает. Чтобы все были живы и здоровы и чтобы все, что мы запланировали и многое из того, о чем мы мечтаем сбылось! Увидимся уже в январе. Спасибо. До свиданья.

Мне понравилось, что...
Я получил удовольствие от...
Мне было полезно...
На меня произвело впечатление...
Меня взволновало...
Я понял, что...
Я получил новый опыт того, что....
Я сделал открытие что...
Я обязательно расскажу о том, что...
В будущем я могу использовать...
Я решил, что пора изменить...
Я бы не согласился с тем, что...
У меня остались сомнения в том, что...
Для меня остался открытым вопрос о...

Занятие № 11

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть.

Расскажите, чего ожидаете от нового года, что планируете, о чем мечтаете? Чего ждете от наших занятий? Спасибо. Я уверена, что этот новый год будет не менее продуктивный, чем прошедший. Я запланировала много нового и интересного.

А пока у меня есть для вас сказка.*Жили-были король с королевой и родилась у них как и положено... дочка. Король с королевой любили друг друга и всю свою любовь передавали принцессе. На рождение дочери они подарили ей много различных подарков, были там и игрушки, и платья, и зеркала, были музыкальные инструменты и много чего еще было. Но самым важным подарком был сад, который король с королевой заложили для своей пока единственной дочери. Напомню, что король с королевой очень любили друг друга, поэтому сад получился прекрасным, ведь все, что там уже было, было создано с любовью. А королева к тому же была немного феей, творила небольшие, но ежедневные чудеса, поэтому сад получился просто волшебным. Заботливые родители высаживали деревья и кусты, разбивали цветники и лужайки. Постепенно волшебный сад наполнялся цветом и ароматом. На первое день рождение со всего королевства во дворец собрались феи, каждая из них приготовила для принцессы свои подарки и подарочки. Были среди них различные игрушки, были сладости и красивые платья, были зеркала и красивая детская посудка, дудки и скрипки, но самое главное, что принесла каждая фея — это небольшой пакетик с семенами. С волшебными семенами добродетелей и талантов. Кто-то подарил принцессе красоту, кто-то здоровье и ум, подарили доброту и интуицию, а одна фея принесла пакетик с семенами чувства прекрасного. Были и другие семена, каждые из которых нужно было высаживать в волшебном саду в свое время. Пока принцесса была маленькая, королева помогала ей высаживать семена, показывала, как за каким растением ухаживать, сколько и когда кого поливать, как стричь траву и подвязывать лианы. Иногда королева брала принцессу в свой собственный сад, ведь у каждой королевы есть волшебный сад, в котором растут различные таланты и добродетели. Сад у королевы был очень ухоженный, принцессе в нем так хорошо гулялось! Она смотрела как королева мать заботиться за каждым цветком, за каждым деревом и потом старалась точно также делать в своем саду. Король очень любил свою принцессу и всячески ее баловал. А еще король охранял сад своей принцессы, защищал его от невзгод и разрушений. Чем старше становилась принцесса, тем пышнее и красочнее становился ее сад. Появлялись новые цветы, новы деревья. Принцесса тщательно пропалывала сорняки, подстригала газоны, подкармливала ягоды и кусты, прокладывала дорожки, создавала пруды и маленькие водопады. Когда принцессе исполнилось 18 лет, ее стали называть самой очаровательной и самой прекрасной садовницей во всем государстве, но конечно же после королевы, которая оставалась прекрасной садовницей уже много-много лет.*

Как вам такая сказка? Если сказочный язык перевести на обычный, то о чем эта сказка, что за сад такой, кто и как понял? Спасибо. Да, сад — это наш внутренний мир, в котором в идеале царит гармония и порядок. Именно родители создают основу для сада.

Если говорить сказочным языком, то роль воспитания девочки матерью именно в том, чтобы научить ее создавать собственный внутренний сад. Но научить можно, только открыв двери собственного сада, посвятить в эти знания. Если девочка будет постоянно видеть мать счастливой и ухоженной, выстраивающей гармоничные отношения с другими, она постепенно научится благоустраивать и свой сад. Балуя себя, заботясь о себе, мать фактически преподает дочери урок того, как нужно относиться к себе. В отличие от матери, отец с самого рождения балует свою дочь, обеспечивает ей защиту, формирует чувство безопасности и доверия к миру. Если этого не будет, в сердце девочки поселится страх. Если что-то в отношениях девочки и ее родителей нарушается, то в ее саду появляются запущенные, заросшие уголки, прорастать начинают только сорняки сомнений и огорчений. Мать с запущенным собственным садом воспитает дочь с пустыней вместо сада или с садом-мутантом внутри. В таких садах любви просто негде поселиться.

Каждая из нас получила при рождении свой сад, как он выглядит, что в нем растет, какие семена нам принесли на день рождения феи знаем только мы. Заросшие и запущенные места кроме вас тоже никто не знает. Предлагаю посмотреть на сады свежим взглядом. У каждой есть свой поднос, на котором вы можете создать тот ландшафт, который существует, есть растения, которые растут в саду. Смотрите, думайте и создавайте свои сады. Сейчас в садах лето, все интенсивно растет, цветет, плодоносит. Берите все, что нужно, если чего-то нет, это можно написать или нарисовать. Кто-то уже готов представить нам свой внутренний сад? Как в любом саду, в вашем все тоже природосообразно, то есть подчиняется законам природы. После лета всегда приходит осень, в жизни растений наступает следующий период. Что-то отмирает, опадает, засыхает. Но если по осени все остатки сорняков не убрать, с весной они вырастут заново. Поэтому по осени в саду наводят порядок, убирают лишнее. Зимой наступает время покоя, время, когда можно о многом подумать, переосмыслить, отпустить то, что уже неактуально. А следующей весной появятся новые семена, которые можно будет посадить на старые грядки. У меня есть небольшой запас волшебных семян, поэтому посмотрите еще раз на свои сады, подумайте, чтобы вам там хотелось посадить больше всего и выберите себе пакетик в подарок.

Внутренний сад, созданный прекрасной садовницей — это территория женственности, внешний мир — социальный — это территория мужчины. От внутренней красоты женщины зависит успех ее социальной самореализации на мужской территории. Предназначение женщины — в творчестве. Внутри мужчины вместо сада находится некое государство, страна, которыми мужчина учится с детства управлять,учится защищать их от внешних агрессоров. Но и в мужчине, и в женщине кроме собственно мужского и женского есть и противоположное начало. Все семь мужских архетипов присутствуют и в женщине. Как в любом кристалле должна быть определенная гармония, так и в женском кристалле все семь граней должны быть представлены и проявляться в определенное время. Поэтому женщине важно постоянно меняться, обновляться, быть гибкой. В мужской части внутреннего пространства женщины живут Воительница, Учительница, Купчиха, Королева, Крестьянка, Монашка и Рабыня.

Перед вами карточки с представительницами прекрасной половины человечества, вы их все прекрасно знаете. Попробуйте разложить образы соответственно тем архетипам, которые наиболее выражены у героини. Чтобы вам было легче, есть подсказки — некий коллаж, описание наиболее сильных черт каждого типа. Можно работать всем вместе, можно разделиться по архетипам и выбирать образы только одного типа, как договоритесь. Хорошо, я вижу почти готовы. Кажется не все карточки лежат там, где надо. Исправляйте. Хорошо. Давайте теперь себя проверим. Вы видите, что есть образы, в которых некоторые архетипы выражены максимально, чрезмерно. Это может быть хорошо в одном случае и плохо в других. Любые перекосы нарушают гармонию. Давайте посмотрим, как дела обстоят лично с вашими архетипами.

Возьмите лист бумаги, нарисуйте в центре круг и разделите его на семь секторов. Чем сильнее в вас проявляется некий архетип, тем больше места ему в круге достанется. Чем менее выражен тип, тем меньше места в круге. Коллажи будут вам помогать. Если готовы, можете поделиться тем, что получилось. Спасибо. Кто-то еще готов? Хорошо. Осталось немного времени. У меня есть для вас еще кое что. Это женские образы, среди которых вам нужно найти всего два, один — тот, который соответствует вам в данный момент времени (как в том круге, который вы только что нарисовали), а второй образ — тот, к которому вам хотелось бы приблизиться, который хотелось бы повторить. Во втором образе сильнее проявляется та грань, которая в данный момент не достаточно гармонична. Все нашли? Молодцы, можете оставить себе вторую карточку в подарок. Можете поместить образ в свой волшебный внутренний сад и стремиться к нему, развивая все свои архетипические грани. Наше занятие подошло к концу, позднее мы еще вернемся к архетипам, поэтому ваши работы можно либо запечатлеть, либо оставить как есть в кабинете. С чем уходите с занятия, поделитесь эмоциями? Спасибо.Увидимся черезнеделю.

Занятие № 12

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

Каждый из нас с вами — это звено в цели поколений, носитель генетической памяти и особой памяти души. Из глубины своего рода мы получаем послания и установки, но часто не умеем ими правильно воспользоваться и от этого теряем энергию. Эта информация зашифрована в нашем поведении, в эмоциональном настрое («все мы неудачники»), в словах, которые мы произносим (даже пословицы и поговорки, которые мы дома привыкли употреблять). Вся сила потомков зависит от хранителей своего рода — их предков. Люди, которые чтут свои корни, знают свою историю могут лучше справляться с различными жизненными трудностями, прибегая к их знаниям и силе. Проблема в том, что многие современные семьи по разным причинам не знают своих реальных родственников, не помнят корней, не имеют семейных альбомов и генеалогических деревьев. Согласны? А теперь представьте, что у вас есть возможность ввести в историю вашего рода нового героя, точнее новую героиню, которая станет вам надежным союзником и помощником в реальной жизни.

Перед вами лежат некие портреты, женские портреты разных времен и народов. Портретов много, но среди них есть портрет женщины именно вашего рода, женщины, которая жила давно, и вы ее совершенно не помните и никогда может быть не видели, но вы узнаете ее из всех остальных портретов. В вас есть что-то от этой самой женщины, вы на нее чем-то очень похожи, может быть похожи ваша мама или бабушка, или прабабушка. Посмотрите все портреты, найдите один, только ваш. Хорошо. Вглядитесь в лицо этой женщины, рассмотрите ее одежду, украшение, ее руки, фигуру. Посмотрите, чем она сейчас занимается. Подумайте, где она находится сейчас, может быть с кем-то. Подумайте, сколько ей лет, работает ли она или отдыхает, может быть у нее есть профессия, замужем ли она или может быть она пока еще молодая и незамужняя. Есть ли у нее дети, сколько им лет и кто ее муж. Может быть вы увидите на портрете еще какие-то детали. А теперь представьте, что у вас появилась возможность пообщаться с этой женщиной, о чем у нее спросить, что-то ей рассказать. Возьмите чистый лист бумаги, ручку и напишите ей письмо, письмо в прошлое. Может быть она вам никогда не сможет ответить, но прочитать его она точно прочитает. Пишите теми словами, которыми хотите, обращайтесь к ней так, как вам хочется. Никто кроме нее это письмо не прочитает. Поделитесь с ней всем, чем хотите. Хорошо, я вижу, вы уже закончили. Расскажите нам как вы поработали, захотелось ли вам пообщаться, посекретничать с ней, какие эмоции получили от работы? Спасибо. Отложите пока свои письма и портреты в сторону. Каждой из вас удалось пообщаться с женщиной своего рода, которая жила не так уж и давно, несколько сотен лет назад. Но в роду есть и женщины, которые отстаят от нас на много веков. Их много, они далеки от нас. Чтобы приблизиться к ним, мы совершим некое путешествие через время.

Сядьте удобно, вдохните глубоко несколько раз, выдохните и закройте глаза.

Вслушайтесь во все звуки, которые здесь присутствуют. Сначала слушайте те звуки, которые за окном — звуки машин, ветра, птичьи голоса. Дышите глубоко и ровно — вдох-выдох. Вслушайтесь в звуки, которые есть только в этом здании — скрипы, стуки, голоса детей и взрослых. Есть только эти звуки. А теперь вслушайтесь в то, что есть в вас самих, послушайте звуки своего тела, своего сердца, своего дыхания, звуки, которые издает ваша кожа, волосы. Дышите глубоко и медленно. Постепенно все звуки отдаляются, затихают и вы оказываетесь в полной тишине. Но даже в этой тишине есть звук — звук, похожий на звук воды. И в этой воде плавает маленький организм, который состоит всего из двух клеточек. Этот организм — вы сами. Вы пока еще очень малы, вам еще нужна защита, надежная защита. Место, в котором вы находитесь, самое безопасное место в мире — вы находитесь внутри вашей матери. Она еще не знает, что вы появились, она спокойна и безмятежна. Внутри тепло и безопасно. Мама большая и добрая. Но постепенно она становится все меньше и меньше. Вы видите, как она становится все моложе и моложе. Она уже похожа на маленькую девочку, которая все уменьшается, уменьшается и становится младенцем, который плавает внутри своей матери, вашей бабушки. Внутри бабушки тепло и также безопасно. Бабушка большая, добрая и надежная. Вы видите, как постепенно бабушка уменьшается, становится все моложе и моложе и вот она уже совсем маленькая девочка, она бегает и играет с другими детьми. А теперь она еще меньше, меньше, и вот она уже младенец и плавает в животе у своей матери, вашей прабабушки. Вы видите вашу прабабушку всего мгновение и она снова уменьшается, уменьшается, превращается в младенца, который плавает в животе уже своей матери. Ваш взор бежит дальше и дальше. Время ускорило свой ход, перед вами мелькают женщины и девочки и совсем младенцы. Все они принадлежат к одному роду, вашему роду. Все они женского пола, большие и маленькие. Все они родились от одной единственной женщины — от самой первой женщины своего рода. Сквозь время вы идете от одной женщины к другой и наконец-то доходите до первой женщины своего рода. Вы не знаете как ее зовут, но вы можете ее видеть. Посмотрите какая она, почувствуйте ее силу, ее красоту, ее доброту и любовь. Встаньте напротив нее, примите ее благословение и сами подарите ей почтение и свою любовь. Посмотрите, как справа и слева от нее встают женщины вашего рода, создавая круг женской силы. Посмотрите, какие они все разные и, в тоже время, как они едины. Наполни их своей любовью, своей силой. Прими их силу и любовь, их поддержку. Всмотрись в лица всех этих женщин, запомни, как они выглядят, во что они одеты. Вслушайтесь, может быть они что-то говорят вам. Вернитесь взором к первой женщине своего рода, посмотрите — у нее в руках какой-то предмет, присмотритесь — это шкатулка. Она небольшая, но тяжелая. Она очень-очень красивая. Посмотрите, как она изукрашена. Она абсолютно уникальна. Первая женщина вашего рода открывает свою шкатулку. Внутри что-то лежит. Присмотритесь, это любовь, вся любовь, что веками копилась в этой шкатулке. Она собиралась в ней по каплям, переходила от женщины к женщине. Шкатулка побывала в руках каждой женщины вашего рода. Не все смогли или захотели открыть шкатулку с любовью, в вашем роду были и тяжелые времена, когда казалось, что любви нет совсем, когда не хотелось ни с кем ничем делиться. Но потом наступали другие времена, приходили другие женщины, они открывали шкатулку и делились любовью с другими. Теперь эта шкатулка ваша, и вся любовь, которая в ней заключена, также принадлежит теперь только вам. Берите столько любви, сколько вам необходимо, делитесь любовью с другими. Но не забывайте и сами вкладывать любовь в свою шкатулку. Когда-нибудь вам самим предстоит передать эту шкатулку следующему поколению женщин в вашем роду. Прими шкатулку, поместите ее в самое сокровенное свое место, в самое безопасное и надежное. И когда вы будете готовы вернуться, возвращайтесь назад по линии женской судьбы, исцеляя и выправляя ее, и наполняя светом своей любви и благодарности. Вы снова слышите звук воды, он окружает вас со всех сторон. Вам тепло и безопасно. А теперь вы снова маленькая

девочка, которую очень любят. Вы быстро растете, превращаетесь в девушку, а потом внутри вас появляется маленькая жизнь и вы становитесь взрослой женщиной, готовой и дальше дарить свою любовь другим. Вокруг вас появляются звуки, их становиться все больше. Вы слышите звуки своего тела, свое дыхание, стук своего сердца. Вы слышите звуки в этой комнате, они проникают сюда с улицы — звуки ветра, птичьи голоса, звуки машин. Выше дыхание ровное и глубокое. Медленно вдохните, выдохните. Вдохните, выдохните. Вдохните, выдохните. На счет три вы будете готовы открыть глаза и полностью вернуться в эту комнату. Один, два, три.

Примите другую позу, можете подвигаться немного. Может быть у кого-то есть желание поделиться своими ощущениями, эмоциями от путешествия? Спасибо. Все ли смогли пройти по линии времени и встретиться с первой женщиной своего рода? У всех ли получилось получить шкатулку? Спасибо.

У меня тоже есть шкатулка. В ней тоже находится любовь, вся любовь, которая накопилась за время наших путешествий по линии рода. Любовь, которая лежит в этой шкатулке, имеет самую гармоничную форму — форму шара, разного размера и цвета. И в этой шкатулке есть любовь, которая предназначена только вам, каждой из вас. Найдите среди этих бусин свои, выберите те, которые вам очень нравятся, к которым хотелось бы прикасаться. Каждая бусина относится к одной из женщин вашего рода, к вашей матери, бабушке, прабабушке и т. д. Каждая бусина наполнена их любовью. Вместе они создадут круг вашей женской силы, будут напоминать о своей любви. Точно также, как первая женщина вашего рода была окружена своими потомками, также и вы, нося при себе эти бусины, в виде браслета, будете окружены их невидимой заботой и защитой. Возьмите необходимые материалы и создайте свой собственный круг женской силы, работайте с любовью, вспоминайте лица тех, кого вы еще знали, вкладывайте в свою работу любовь и почтение к женщинам своего рода. Создайте такое украшение, чтобы оно вам понравилось. Я вижу, кто-то уже закончил, кто-то заканчивает. Не торопитесь, делайте столько, сколько нужно. Выложите свои круги силы, посмотрите на свои и на другие, посмотрите какие они все разные и очень симпатичные. Теперь и у вас будет, что передать следующему поколению, будет что хранить в своей шкатулке с любовью.

Поделитесь своими эмоциями от того, что у вас получилось, эмоциями от работы. Спасибо. Все умницы сегодня. До встречи на следующем занятии.

Занятие № 13

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

Предлагаю начать с очень простого упражнения, оно поможет настроиться на занятие. **Возьмите маленький лист бумаги,** ручку и попробуйте одними существительными передать нам типичный трудовой день матери. С самого утра и до самой ночи. Приступайте. Я вижу многие уже написали. Молодцы. Озвучьте то, что получилось. Спасибо. У кого-то весь день проходит в дороге, а кто-то все время есть готовит! Так или примерно так выглядит типичный трудовой день обычной матери. А ведь есть еще не совсем обычные матери, а матери, которые живут в сказках.

Выберите себе по одной карточке из каждой стопки. Посмотрите, что там нарисовано. Это уже знакомые вам сказочные героини: взрослые и пока еще маленькие. Почти ни в одной сказке не встречается описания взрослой героини как матери. И, наоборот, не встречается описания или оно совсем мимолетное о матерях маленьких сказочных героинь. Сегодня нам предстоит восполнить этот маленький пробел. Возьмите себе еще два листа бумаги,возьмите восковые карандаши и попробуйте представить и изобразить на одном листе сказочную мать героини, на другом листе — сказочную дочь героини. Например, какая дочь могла бы быть у Бабы Яги, и какая мать была бы у Мальвины. Понятно? Хорошо, пока представляете и рисуете, подумайте, как могли бы звать вашего персонажа и сколько ему лет в данный момент времени. Кто уже закончил, подпишите имя и возраст, выложите свои работы так, чтобы другим было хорошо видно. Кто хотел бы начать? Спасибо. Кто еще? Спасибо. Посмотрите, что у нас получается, ваши мамы и дочки очень похожи друг на друга, как в поговорке — «яблоко от яблони не далеко падает». Я Бабы Яги и дочь такая же, злая, умная, одинокая, не очень красивая, вся в бородавках. А у Мальвины мама такая же холодная, как кукла с фарфоровым лицом, эгоистичная, эмоционально отстраненная от дочери, но очень красивая. У меня вопрос — а наши дети всегда похожи на нас, они не могут быть совершенно другими, отличными от родителей? Бывает? Редко, но любое исключение скорее подтверждает правило, ведь так?

Хорошо, давайте посмотрим, как это бывает уже не в волшебной сказке, а в нашей с вами жизни. **Для начала предлагаю посмотреть** на свои собственные отношения с родной матерью. Да, не у всех эти отношения были гармоничными и любящими, именно поэтому мы сегодня попробуем посмотреть на них как бы со стороны. Примите для начала максимально возможную в данных условиях позу, расслабьтесь, прикройте глаза и вслушайтесь в свое дыхание. Настройтесь, пожалуйста, на свою мать и позвольте внутренним образам, картинам, воспоминаниям, обрывкам мыслей возникать и снова исчезать. Мы будем работать в технике «картина-мазилка», т. е. с помощью мазни создавать образ своей матери. У нас не предметное рисование, поэтому не нужно стараться придать какую-то узнаваемую форму. Пусть это будет нечто бесформенное, даже абстрактное. Можно работать кистью, ватными палочками, пальцами, если хотите. Не бойтесь испачкать

руки, не ограничивайте себя на листе, пусть образ вашего родителя займет столько места, сколько нужно. Не сдерживайте себя в красках, возьмите столько цветов и такое их количество, сколько нужно, чтобы получился образ именно того человека, о котором вы думаете. Не торопитесь, работайте столько, сколько нужно, добавляйте, изменяйте. Кто уже готов, посмотрите на то, что у вас получилось, похоже это на тот образ, с которым вы работали? Кому не нравится то, что у него получилось? Хорошо, есть возможность что-то доработать, что-то изменить, но сделать похожим на образ своей матери. Расскажите в нескольких словах о чувствах, которые возникали во время работы, просто было создавать образ своей матери? Спасибо.

Люди, с которыми мы жили вместе, - в особенности наши родители, - очень важны для нас. Мы многое от них переняли, скорее всего, не только то, чего мы хотели, и, конечно, не только то, чего хотели они. Но в любом случае, внутри нас есть что-то от них. Предлагаю взять чистый лист и сделать отпечаток со своего рисунка. Картина еще не полностью высохла. Можно наложить чистый лист так, как хочется, и свободно или очень плотно прижать. Посмотрите на то, что отпечаталось на листе. Отпечаток много унаследовал от оригинала — от картины родителя, однако, он и отличается от нее. Посмотрите, похоже это на то, что вы унаследовали от своей материй? Кто-то много унаследовал, кто-то мало. Но это только отпечаток. Сейчас у вас будет возможность сделать еще одну картину — образ собственного Я. Возьмите краски и нарисуйте себя такими, какие вы есть сейчас, какими вы себя чувствуете и ощущаете в данный момент. Используйте для этого все, что нужно, кисти, палочки, руки. Не думайте об окружающем, делайте столько времени, сколько нужно. Сосредоточьтесь на себе, на своем теле, на чувствах, которые в вас живут. Если нужно, работайте двумя руками. Когда будет действительно готово, вы поймете. Кто уже сделал, посмотрите на свою новую картину, подумайте, какие части вашего Я удалось отобразить. А теперь положите рядом первую картину, посмотрите, есть ли между ними что-то общее? Найдите те места, которые сильно похожи и сильно отличаются. Какие эмоции вызывает ваша вторая картина? Спасибо.

Посмотрите, при переходе от поколения к поколению всегда происходят изменения, новое поколение заимствует что-то от предыдущего, но и привносит что-то свое. Бывает, что это новое активно сопротивляется старому, не желает иметь с ним ничего общего, даже пытается разрушить его. Но перемены — это еще и неожиданное проявление «старого» в новом. Ваш ребенок это отпечаток уже вас. Поэтому возьмите чистый лист, приложите его к своей второй картине и сделайте еще один отпечаток. Молодцы, вы уже все знаете. Приложите столько усилий, сколько вы вкладываете в своего ребенка. Каждый родитель старается «надавить» на своего ребенка. Посмотрите на то, что получилось. Посмотрите, как много или как мало ваш ребенок взял именно от вас. Вспомните, какие части вашего Я вы отображали, когда рисовали свой образ, и что отпечаталось,перешло на вашего ребенка. Приятные это стороны, сильные, или слабые и неприятные. Бывает, отпечатались не те стороны, которые хотелось бы передать, а бывает, как ни дави, а все равно не берет. Ребенок ведь не ваша копия, он безусловно в какой-то мере взял от вас что-то, но ведь он получил и от другого родителя и от окружающих его людей. Поэтому возьмите опять краски и создайте самую важную для вас картину, создайте образ вашего ребенка. Отдайтесь моменту. Когда будете готовы, положите все три картины рядом, все ли они похожи или, наоборот, не похожи, все ли нравятся. Поделитесь своими чувствами. Спасибо.

Я вижу, не у всех все прозрачно, не у всех возникли только положительные эмоции. Это нормально, просто можно еще немного поработать. Согласны? Хорошо, посмотрите еще раз на свой последний рисунок, это образ вашего ребенка в данный момент, и этот образ вам не нравится. Но ведь можно сделать так, как хотелось бы, можно? Не всегда. Но представьте, что именно здесь все можно исправить. Возьмите краски, и измените в рисунке нечто так, чтобы было хорошо, так, как хочется. Это только те изменения, которые вам подвластны. Не думайте долго, работайте. Я вижу

вы уже тоже готовы. Как вам теперь? Что-то изменилось? Стало лучше, но не на много. Хорошо, посмотрите на что это еще похоже? Конечно. Не все можно пока изменить, но так стало значительно спокойнее. На этом пока можно остановиться, но вы можете забрать все свои труды домой и еще порефлексировать. Спасибо. **Наше занятие подходит к концу,** мы сегодня хорошо поработали. Поделитесь своими чувствами, эмоциями, с чем уходите, что с собой заберете? Спасибо. Я тоже хотела бы с вами поделиться. Перед вами фото-карты, на которых изображены некие отношения между животными: большим и маленьким, между матерью и ребенком. Найдите среди карточек ту, которая вам очень нравится. Да, просто нравится. Все справились? Можете выложить свои карточки так, чтобы все полюбовались. Это то, что вы можете взять с собой на память о сегодняшнем занятии. Спасибо. Увидимся через неделю.

Занятие № 14

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

На одном и предыдущих занятий мы уже познакомились с мужской частью собственного внутреннего пространства, женского пространства. Сегодня мы познакомимся с мужскими архетипами. Как вы понимаете, их тоже всего семь — Воин, Философ, Купец, Крестьянин, Монарх, Монах, Раб. **Сразу задание — перед вами семь листов,** какое-то количество мужских образов и различные слова и словосочетания, которые могли бы охарактеризовать тот или иной архетип. Вы можете работать все вместе или поделиться, главное — разложить весь материал по своим архетипам. Времени будет достаточно много, так что не торопитесь, работайте. Можете начать с фотографий и картинок или, наоборот, со слов и выражений. На каждом листе получится некий коллаж, приклеивать ничего не нужно, потом ведь еще придется кое что исправлять! Ну, что, начинайте. Молодцы, отстаиваете свою точку зрения, не все согласны с тем, что получается. Чуть позже разберемся, кто все-таки прав. Хорошо, почти весь материал закончился, осталось буквально пять минут. Все, готовы.

Давайте смотреть, что получилось. Итак, архетип Воина. Расскажите, почему именно так. «Я дерусь, потому что существую», «Смелого пуля боится», «борьба», «победа», «конфликт», «справедливость». Хорошо, слова подходят. Рыцари, турниры, дама сердца, экстремальный спорт, борьба со стихиями, болельщики. Жестокость, агрессия, цинизм — если сила проявляется дисгармонично. Хорошо, справились, картинки также верно лежат. Молодцы. Теперь расскажите про архетип Философа. «Познание», «изучение», «собственная школа», «эксперимент» и т. д. Слова соответствуют, картинки верно. Молодцы. Следующий архетип Купец. Согласна, «игра», «игрок», «богатая фантазия», «приключения», «обаяние», «артистизм», «творческое мышление» и т. д. Хорошо, герои лежат правильно. Молодцы. Кто расскажет про архетип Крестьянина? Так, хорошо. «Хозяин», «порядок», «делу время — потехе час», «золотые руки» и т. д. Молодцы, справились. Архетип Монарх. Молодцы, расскажите. «Власть», «карьера», «я здесь самый главный», «комплименты», «от каждого по способностям — каждому по заслугам» и т. д. Верно, справились, фотографии также верно лежат. Остались Монах и Раб. Перекликаются, есть возможность спутать. Рассказывайте. «Жрец», «шаман», «колдун», «волшебник», «одиночка», «духовность», «секта» и т. д. Хорошо. Архетип Раба. «Бог терпел и нам велел», «маленький человек», «жертва по жизни», «подчинение», «безответственность», «хороший исполнитель» и т. д. Подходит, молодцы. Ну, что, вы просто молодцы. Расскажите, как поработали, просто было или не очень? Что особенно понравилось? Спасибо.

Теперь самое время посмотреть, а какие архетипы и в каком количестве присутствуют в вашем собственном мужчине. Делаем тоже, что и когда мы путешествовали в женский внутренний мир. Нарисуйте в центре листа круг и поделите его на семь секторов. Чем сильнее проявляется архетип, тем больше ему места. Мужчина, внутрь которого вы сегодня отправляетесь, может быть любым, хоть отец, хоть муж, хоть сын.

Выбирайте сами. Можно, если будете работать достаточно быстро, охватить всех трех. А может быть взять кого-то еще. Кто закончил, посмотрите на коллежи, которые у вы создали до этого, посмотрите на свои круги и можно сделать некоторые выводы. Если кто-то хочет, может озвучить свои мысли. Спасибо. Зная, какой архетип в вашем мужчине доминирует, можно скорректировать собственные ожидания, действия и слова. Нельзя требовать того, что человек дать просто не в состоянии.

Мы посмотрели, как же выглядит каждая грань мужского внутреннего мира,увидели сильные и слабые стороны каждого архетипа. Мы прояснили какие грани внутреннего мира собственного мужчины, и даже не одного, проявляются сильнее или слабее, сделали выводы. **А теперь пора вспомнить собственные архетипические грани**. Я достала ваши работы с предыдущего занятия. Положите их рядом с теми,которые получились сегодня. Посмотрите на круги, на те архетипы, которые дополняют друг друга, которые противостоят друг другу или те, которых не хватает друг другу. Как говориться, кто осведомлен, тот вооружен. Есть кто-то, кто всем доволен, ничего менять не хочет, у кого в паре все гармонично? Практически нет. Но бывает, что лучшее все-таки враг хорошего, так что подумайте, а стоит ли все менять.

Осталось немного времени до окончания занятия. **У меня есть вот такие карточки,** на них пары различных существ, преимущественно животных. Как говорят биологи, все мы немного лошади, т. е. не далеко ушли от животного мира. Найдите две карточки, одна будет соответствовать вашим сегодняшним отношениям с партнером, а вторая — тем, отношениям, которые бы вы хотели иметь, исходя из вашей сегодняшней работы с архетипами. Да, можно приступать. Долго не думайте, когда увидите нужное, сразу поймете. Все готовы. Можете взять вторую карточку себе в подарок, поместить где-то на видном месте или наоборот, в укромном, и начать к этому стремиться.

С чем уходите с занятия, поделитесь эмоциями, что было полезно, что особенно запомнилось? Спасибо. Увидимся через неделю.

Занятие № 15

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли. **Расскажите, с чем пришли сегодня**, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

У меня есть замечательное стихотворение:

Мне бабушка открыла вчера большой секрет,
Что папе тоже было когда-то восемь лет.
Он, как и все мальчишки, порой озорничал.
И прыгал, как мартышка и двойки получал.
Ленился на зарядке, лицо не умывал,
И чёртиков в тетрадке частенько рисовал.
Я папиным секретом ужасно удивлён,
Ведь именно за это меня ругает он!

Как вы понимаете, тема нашего сегодняшнего занятия — роль отца. Из песни мы уже знаем, что папа может быть кем угодно, только мамой не может быть, сейчас посмотрим, **в чем же разница между ролями матери и отца**. Возьмите себе два шаблона человечков, один — папа, второй — мама, или наоборот. Возьмите ручку и напишите, чем они отличаются. Что делает или что должен делать один и другой. Можете вспомнить реальных прототипов, можете ориентироваться на собственный опыт, на какие-то известные вам рекомендации специалистов и т. д. Когда будете готовы, по очереди поделимся тем, что получилось. Кто готов? Спасибо. Если сделать выводы, то в чем же все таки главное отличие? Хорошо, разница есть. Вернемся к этому еще раз чуть позже.

А сейчас посмотрите на эти карточки. На них известные мультяшные пары героев, один большой или условно взрослый, второй маленький или условно ребенок. Тот, кто большой, играет роль отца. Хорошо или плохо он это делает мы сейчас посмотрим. Мы уже работали с мужскими архетипами, к нашим сегодняшним героям это тоже применимо, но мы сделаем по другому. Разделите сказочных героев условно на «хороших» и «плохих» отцов, возьмите лист бумаги и в двух колонках напишите сильные и слабые стороны героев в роли отца. Так как героев больше, чем вас, можете взять по несколько карточек. Да, не все из этих героев мультфильмов в реальности были отцами, но все они состояли в каких-то отношениях с другим героем, которого мы можем принять за ребенка. Озвучьте, если готовы. Спасибо. Кто еще? Спасибо. Не все папы показали себя хорошо со всех сторон. Но есть ситуации, где даже такие отцы были бы хороши. Это семьи, в которых отцов нет, где ребенка воспитывает мать, бабушка, сестра, тетя и т. д. У нас в стране пока однополые браки официально запрещены, а на самом деле дети, которые в них воспитываются, особенно мальчики, есть. Согласны? **Я подготовила вам вот такую презентацию** по воспитанию ребенка в неполной семье. Я думаю, это будет полезно не только тем, кто сам рос и воспитывался в неполной семье, но и всем остальным. Сначала я покажу слайды и немного расскажу, а потом, если появятся вопросы, я отвечу. Договорились? Хорошо. Спасибо.

Как мы понимаем, в неполных семьях маме приходится выполнять сразу несколько

ролей, свою и отцовскую. На эту тему есть замечательный рассказ Татьяны Петросян.

У Юрика не было папы. И однажды он сказал маме:

- Вот был бы папа, он бы мне клюшку сделал. Мама ничего не ответила. Но на следующий день на ее тумбочке появился набор "Юный столяр". Мама что-то пилила, строгала, клеила... И однажды вручила Юрику замечательную полированную клюшку.

- Хорошая клюшка, - вздохнул Юрик. - Только папа со мной на футбол бы ходил. На следующий день мама принесла два билета на матч в Лужниках. - Ну что я с тобой пойду, - вздохнул Юрик. - Ты даже свистнуть не умеешь. Через неделю мама на всех матчах бешено свистела в два пальца и требовала отдать судью на мыло. Тогда как раз начинались трудности с мылом. Но Юрик вздохнул:

- Вот был бы папа, он бы меня одной левой поднимал и приемчикам бы учил... На следующий день мама купила штангу и боксерскую грушу. Она добилась отличных спортивных результатов. По утрам поднимала штангу и Юрика одной левой, потом лупила грушу, потом бежала на работу, а вечером ее ждал полуфинал розыгрыша кубка мира. А когда футбола-хоккея не было, мама до глубокой ночи склонялась над радиосхемой с паяльником в руках.
Наступило лето, и Юрик поехал в деревню к бабушке. А мама осталась. На прощанье Юрик вздохнул:

- Вот был бы папа, он говорил бы басом, носил тельняшку и трубку курил... Когда Юрик вернулся от бабушки, на вокзале его встречала мама. Только Юрик ее поначалу даже не узнал. Под тельняшкой у мамы вздувались бицепсы, а затылок был коротко острижен. Мозолистой рукой мама вынула изо рта трубку и сказала нежным басом:

- Ну, здравствуй, сынок!Но Юрик только вздохнул:

- У папы была бы борода... Ночью Юрик проснулся. В маминой спальне горел свет. Он встал, подошел к двери и увидел маму с помазком в руке. Лицо у нее было усталое. Она мылила себе щеки. Потом взяла бритву и... увидела в зеркале Юрика.

- Я попробую, сынок, - тихо сказала мама. - Говорят, если каждый день бриться, борода вырастет. Но Юрик кинулся к ней и заревел, уткнувшись в мамин жесткий пресс.

- Нет, нет... - всхлипывал он. - Не нужно. Стань обратно мамой. У тебя же... все равно не вырастет папина!.. У тебя вырастет мамина бородка!
С той ночи мама забросила штангу. А через месяц пришла домой с каким-то худеньким дядей. Он не курил трубку. И не носил бороду. И уши у него были оттопыренные. Он расстегнул пальто, под которым вместо тельняшки обнаружилась кошка. Он размотал кашне - это был маленький удав. Он снял шляпу - там копошилась белая мышь. Он вручил Юрику коробку из-под торта. В ней сидел цыпленок.

- Папа! - просиял Юрик. И потащил папу в комнату - штангу показывать.

Как вам такой рассказ, полезно? Хорошо. Мы посмотрели сегодня на роль отца; нашли, чем эта роль отличается от роли матери; увидели слабые и сильные стороны вымышленных отцов; вспомнили семьи, которые воспитывают детей без отца; **а теперь коснемся еще одной темы** — роль «особого» папы, папы, который воспитывает «особого» ребенка или ребенка с ОВЗ. Эта тема вам достаточно близка. Сейчас будет возможность рассказать о каком-то конкретном особом папе, познакомить нас с ним. Берите листок и ручку и пишите. Помните, что не у всех мам, да и не у всех пап есть возможность познакомиться с «особыми» отцами. Проявите свои таланты и составьте рассказ. У нас редко бывает возможность похвалить друг друга, старайтесь сейчас. Готовы? Кто первым будет хвастаться? Молодчина, справилась. Спасибо всем. Предлагаю познакомить ваших «особых» пап с вашим творчеством, а потом создать общую газету, в которой можно все это художественно представить, добавить фотографии, заголовки и т. д. Я думаю, это будет достаточно интересно почитать другим родителям, согласны? Договорились.

Занятие закончилось, мы хорошо поработали. С чем уходите, поделитесь эмоциями,

что было полезно, что особенно запомнилось? Спасибо. Последнее стихотворение.

Когда я взрослым стану, я всё позволю сыну:
Руками есть сметану и прыгать мне на спину,
Валяться на диване, на стенке рисовать…
Жука хранить в кармане, лица не умывать.
Кричать, по лужам бегать, спилить у стула ножки.
Не спать и не обедать, скакать верхом на кошке,
Крутить в часах пружинку, пить воду из-под крана.
Я всё позволю сыну, когда я взрослым стану!

Занятие № 16

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

На том занятии мы знакомились с представительницами вашего рода, сегодня настало время познакомиться с их потомками — вашим собственным ребенком. Вам повезло, у вас пока только наследники, наследниц нет. **Как говорится, ключ к каждому человеку — это его имя.** Для начала давайте вспомним, какими именами вас называли в детстве — ваши родители, знакомые, друзья. Поделитесь с нами этими именами. А какое имя больше всего нравится, каким хотелось бы, чтобы называли чаще, а каким реже? Бывают имена, которыми нас называют только в детстве. Бывают имена, которые нам в детстве совсем не нравились. Вспомните, как вы сами называете своего ребенка, как ему больше нравится, как ему не нравится? Выберите один вариант, возьмите лист бумаги, карандаши и передайте цветом, шрифтом и формой имя вашего ребенка. Я не знакома с вашими сыновьями, но посмотрев на рисунки, сразу могу догадаться какие они. Хорошо. Представьте свои работы, расскажите нам. Спасибо.

Бывает, что некоторые наши знакомые носят одно имя, и при этом имеют одинаковые черты характера, какие-то похожие действия выполняют, слова говорят. И ваши дети тоже обладают какими-то качествами, имеют сильные и слабые стороны характера. Возьмите детали конструктора, у каждого будет свой набор, вспомните самые сильные и самые слабые стороны своего ребенка, возьмите маркеры и попробуйте с помощью конструкторы построить пирамиду качеств своего ребенка. Чем сильнее выражено какое-то качество, тем длиннее будет деталь, и наоборот, чем меньше качество выражено — тем короче деталь. Не обязательно сильные качества будут с одной стороны, а слабые с другой. На основе одних качеств могут быть надстроены другие, более сильные могут уравновешивать более слабые и т. д. Не торопитесь, вспомните все качества, которые стоит отметить. Кто уже построил свои пирамиды, посмотрите, как это смотрится в целом, что с чем соседствует, что над чем располагается. Кто хочет первым представить своего ребенка? Спасибо, кто следующий? Спасибо. Как вы думаете, пирамиды вашего ребенка сильно будут отличаться от пирамид других детей? Нет,

Глядя на пирамиды видно, что какие-то качества тесно связаны, что одни не бывают без других, видно — каких качеств больше, каких меньше. Видно, на какие качества стоит опираться, какие — развивать, какие сглаживать. Думаю, это полезно будет вам использовать в дальнейшей коррекционной и развивающей деятельности. Спасибо.

А теперь скажите, пожалуйста, если посмотреть на ваши пирамиды, можно однозначно утверждать, что такими качествами, сильными или слабыми, обладают только дети, имеющие какие-то особенности в физическом или психическом развитии? Можно сказать, что качества, которые вы перечислили, уникальны, их нельзя отнести к любому ребенку? Согласна. Всеми перечисленными вами качествами может обладать любой ребенок, любой, и не важно, есть у него какие-то ограниченные возможности здоровья или нет. Любой ребенок может быть капризным и необщительным, любой может быть

доверчивым и добрым. В основе этих качеств могут лежать разные причины, но сами по себе качества могут проявляться у всех детей.

Самое время посмотреть на то, как ваш ребенок воспринимает этот мир. Вспомните, как он реагирует на какие-то важные для него вещи, чего боится, что ему нравится, что он любит, чего не любит, чего совсем избегает. Никто лучше вас не справится с этой работой. Представьте себя на месте вашего ребенка, представьте, что вам столько же лет, сколько ему. Почувствуйте себя на его месте, в его теле. Примите ту позу, которую часто принимает ваш ребенок. Посмотрите вокруг себя, что-то вам нравится, что-то совершенно нет. Какие чувства вызывает у вас то, что вы видите? Создайте коллаж, который отразит мир глазами вашего ребенка. Можете использовать любые журналы, любые картинки, слова или фразы. Главное, чтобы все, что вы выберите, имело смысл, все картинки должны быть полезными, все фразы уместными. Коллаж должен отражать не вас и то, что вам нравится, а вашего ребенка, как он себя чувствует в этом мире, что именно ему нравится. Можете приступать. Кто уже закончил, можете немного прибрать свои рабочие места, убрать лишнее. Выложите, пожалуйста, работы так, чтобы всем было видно. Кто готов первым поделиться, рассказать? Спасибо. Кто следующий? Спасибо. Мне кажется, все, что отражено в коллажах, в большей мере соответствует тому, как ваши дети воспринимают этот мир, не всегда мир к ним безопасен и доброжелателен. Как думаете, полезно было бы другим взрослым, особенно тем, которые работают с вашими детьми, познакомится с этими коллажами. Да, я согласна с вами, иногда это было бы очень полезно. А как думаете, если бы другие взрослые, например, учителя ваших детей, делали бы такой коллаж, смогли бы они передать чувства вашего ребенка? Ведь они видят вашего ребенка совсем не так, как его видите вы сами, они являются все-таки профессионалами в области коррекционного обучения и их точка зрения может от вашего отличаться. Вы считаете, что их коллажи получились бы более пессимистичные, темные и неприятные? Я предложила учителям провести эксперимент: мы обсудили с возможность их участия в изготовлении коллажа, поработали и вот, что у нас получилось. Поделитесь своими чувствами, ожидали такого, нравится вам то, что вы видите или не совсем? Спасибо.

Сегодня мы хорошо поработали, я познакомилась с вашими детками, спасибо, до следующего раза.

Занятие № 17

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

Чтобы нам с вами переключиться на работу, **возьмите по одному листу** анкеты, ручки и попробуйте для начала ответить на вопросы. Здесь нет правильных или неправильных ответов, у каждого будут свои варианты ответов, непохожие на других. Не думайте долго над вопросами, но и не торопитесь. Пишите то, что первым приходит в голову. Постарайтесь ответить на все вопросы, не оставляйте пустых строчек. Кто-то хотел бы озвучить какие-то ответы? Да, бывает не хочется, а бывает очень хочется. Спасибо. Часть вопросов посвящена настоящим моментам, часть прошлому или будущему. Сейчас мы как раз и попробуем представить это настоящее, прошлое и будущее, но уже не словами и фразами, а в виде цвета и формы. **Возьмите большой лист** бумаги, на нем вы будете создавать свой триптих, т. е. все три части вашей картины будут на одном листе. Возьмите для шаблона тарелку нужного размера и расположите на листе все три круглые части триптиха, каждая часть будет отвечать за прошлое, настоящее или будущее. Расположите так, как вам хотелось бы, любой вариант допустим. Возьмите свои наборы геометрических фигур. Попробуйте цветом и формой передать все ваши надежды, опасения, мысли, ожидания, огорчения и радости, связанные с вашим ребенком в определенный период его и вашей жизни. Начинайте работать с любого временного отрезка, с прошлого или с настоящего, или с будущего, это не важно. Работайте столько времени, сколько вам нужно, не торопитесь, но и не думайте долго. Пусть цвета и формы максимально близко отразят все то, что вы хотите отразить в своей картине. Не обязательно при этом соблюдать границы круга, если хочется их покинуть, сделайте это. Я вижу, некоторые уже закончили, молодцы. Отложите свои работы, уберите остатки фигур и лишние предметы. Посмотрите на свои работы, на работы других, посмотрите, какие они все разные получились. Поделитесь своими эмоциями, что вы чувствовали, когда работали, какие-то вещи может быть было проще делать, какие-то сложнее, что-то может быть совсем не получилось? Спасибо. Кто-то еще хочет озвучить? Спасибо. Какая часть вашего триптиха вас больше всего настораживает, заставляет переживать или волноваться? Будущее. Понятно. Будущее крайне непонятная величина, вряд ли кто-то из нас может предугадать, как там все сложится. Именно будущее чаще всего приносит нам больше всего тревог, особенно за своих детей и близких. Помните, когда мы работали со страхами, я приводила фразу одного известного человека, про то, чтобы не бояться, надо к этому просто быть готовым? А к будущему можно быть готовым? Да, можно готовить ребенка к его будущему. Мы уже вспоминали сильные и слабые стороны вашего ребенка, его особенности и возможности, именно опираясь на эти знания, можно подстраховаться в будущем.

Каждая мать всегда хочет защитить своего ребенка. Выберите из набора человечков «своего» ребенка, выберите себе доску на которой вы будете работать, если надо — выберите нужный фон. Поставьте человечка в любое место на ваших досках и используя цепочки и камешки, попробуйте его защитить, оградить от чего-то или кого-то.

Сейчас человечек беззащитен и уязвим, защитите своего человечка. А кто уже закончил, расскажите, чем он защищен и от чего или от кого? Когда это ему поможет? Чем же эти камешки помогут человечку? Как цепочки помогут? Спасибо. Кто еще сделал? Хорошо. Как вы думаете, справился бы ваш человечек один, без вас и вашей защиты? Нет, конечно, один он бы не справился. Да, мы не всегда сможем защищать своего человечка, не всегда быть рядом с ним, но без нашей защиты именно сегодня, он не справится точно, без нее он был бы менее защищен и в будущем. Спасибо.

Я приготовила для вас одно письмо — его написал Чарли Чаплин своей уже взрослой дочери Джеральдине в 1965 г.

Сегодня почти никто уже не пишет писем, тем более, своим детям, тем более, если они еще маленькие или не умеют читать. Вспомните, как вы писали письмо первой женщине своего рода, представьте все, что вы хотели бы сказать **своему ребенку и напишите ему письмо**. Даже если он не сможет его прочитать, даже если не совсем пока вас понимает, напишите ему то, что хотите. Кроме вас и вашего ребенка это письмо никто не прочитает, если только вы не захотите его потом опубликовать или поделиться с кем-то. Будьте в письме предельно откровенны, пишите о самом важном для вас, выразите все чувства, которые иногда так сложно бывает нам выражать при ребенке. Не думайте долго, ошибки или какие-то неправильные обороты речи не так значимы как то, о чем вы говорите. Дома вы можете даже прочитать ваше письмо ребенку — сейчас или потом, в будущем.

Если вы уже закончили, отложите свои письма и поделитесь с нами своими эмоциями, тем, как вам сегодня работалось. Что было полезно, что больше всего тронуло или запомнилось? Спасибо. С каким настроением уходите? Спасибо. Мне сегодня было очень легко с вами работать, спасибо. Увидемся на следующей неделе.

Девочка моя! Сейчас ночь. Рождественская ночь. Все вооруженные воины моей маленькой крепости уснули. Спят твой брат, твоя сестра. Даже твоя мать уже спит. Я чуть не разбудил уснувших птенцов, добираясь до этой полуосвещенной комнаты. Как далеко ты от меня! Но пусть я ослепну, если твой образ не стоит всегда перед моими глазами. Твой портрет — здесь на столе, и здесь, возле моего сердца. А где ты? Там, в сказочном Париже, танцуешь на величественной театральной сцене на Елисейских полях. Я хорошо знаю это, и все же мне кажется, что в ночной тишине я слышу твои шаги, вижу твои глаза, которые блестят, словно звезды на зимнем небе.

Я слышу, что ты исполняешь в этом праздничном и светлом спектакле роль персидской красавицы, плененной татарским ханом. Будь красавицей и танцуй! Будь звездой и сияй! Но если восторги и благодарность публики тебя опьянят, если аромат преподнесенных цветов закружит тебе голову, то сядь в уголочек и прочитай мое письмо, прислушайся к голосу своего сердца. Я твой отец, Джеральдина! Я Чарли, Чарли Чаплин! Знаешь ли ты, сколько ночей я просиживал у твоей кроватки, когда ты была совсем малышкой, рассказывая тебе сказки о спящей красавице, о недремлющем драконе? А когда сон смежал мои старческие глаза, я насмехался над ним и говорил: «Уходи! Мой сон — это мечты моей дочки!»

Я видел твои мечты, Джеральдина, видел твое будущее, твой сегодняшний день. Я видел девушку, танцующую на сцене, фею, скользящую по небу. Слышал, как публике говорили: «Видите эту девушку? Она дочь старого шута. Помните, его звали Чарли?» Да, я Чарли! Я старый шут! Сегодня твой черед. Танцуй! Я танцевал в широких рваных штанах, а ты танцуешь в шелковом наряде принцессы. Эти танцы и гром аплодисментов порой будут возносить тебя на небеса. Лети! Лети туда! Но спускайся и на землю! Ты должна видеть жизнь людей, жизнь тех уличных танцовщиков, которые пляшут, дрожа от холода и голода. Я был таким, как они, Джеральдина. В те ночи, в те волшебные ночи, когда ты засыпала, убаюканная моими сказками, я бодрствовал.

Я смотрел на твое личико, слушал удары твоего сердечка и спрашивал себя: «Чарли, неужели этот котенок когда-нибудь узнает тебя?» Ты не знаешь меня, Джеральдина. Множество сказок рассказывал я тебе в те далекие ночи, но свою сказку — никогда. А она тоже интересна. Это сказка про голодного шута, который пел и танцевал в бедных кварталах Лондона, а потом собирал милостыню. Вот она, моя сказка! Я познал, что такое голод, что такое не иметь крыши

над головой. Больше того, я испытал унизительную боль скитальца-шута, в груди которого бушевал целый океан гордости, и эту гордость больно ранили бросаемые монеты. И все же я жив, так что оставим это.

Лучше поговорим о тебе. После твоего имени — Джеральдина — следует моя фамилия — Чаплин. С этой фамилией более сорока лет я смешил людей на земле. Но плакал я больше, нежели они смеялись. Джеральдина, в мире, в котором ты живешь, существуют не одни только танцы и музыка! В полночь, когда ты выходишь из огромного зала, ты можешь забыть богатых поклонников, но не забывай спросить у шофера такси, который повезет тебя домой, о его жене. И если она беременна, если у них нет денег на пеленки для будущего ребенка, положи деньги ему в карман. Я распорядился, чтобы в банке оплачивали эти твои расходы. Но всем другим плати строго по счету. Время от времени езди в метро или на автобусе, ходи пешком и осматривай город.

Приглядывайся к людям! Смотри на вдов и сирот! И хотя бы один раз в день говори себе: «Я такая же, как они». Да, ты одна из них, девочка! Более того. Искусство, прежде чем дать человеку крылья, чтобы он мог взлететь ввысь, обычно ломает ему ноги. И если наступит день, когда ты почувствуешь себя выше публики, сразу же бросай сцену. На первом же такси поезжай в окрестности Парижа. Я знаю их очень хорошо! Там ты увидишь много танцовщиц вроде тебя, даже красивее, грациознее, с большей гордостью. Ослепительного света прожекторов твоего театра там не будет и в помине. Прожектор для них — Луна.

Вглядись хорошенько, вглядись! Не танцуют ли они лучше тебя? Признайся, моя девочка! Всегда найдется такой, кто танцует лучше тебя, кто играет лучше тебя! И помни: в семье Чарли не было такого грубияна, который обругал бы извозчика или надсмеялся над нищим, сидящим на берегу Сены. Я умру, но ты будешь жить. Я хочу, чтобы ты никогда не знала бедности. С этим письмом посылаю тебе чековую книжку, чтобы ты могла тратить сколько пожелаешь. Но когда истратишь два франка, не забудь напомнить себе, что третья монета — не твоя. Она должна принадлежать незнакомому человеку, который в ней нуждается. А такого ты легко сможешь найти. Стоит только захотеть увидеть этих незнакомых бедняков, и ты встретишь их повсюду. Я говорю с тобой о деньгах, ибо познал их дьявольскую силу. Я немало провел времени в цирке. И всегда очень волновался за канатоходцев.

Но должен сказать тебе, что люди чаще падают на твердой земле, чем канатоходцы с ненадежного каната. Может быть, в один из званых вечеров тебя ослепит блеск какого-нибудь бриллианта. В этот же момент он станет для тебя опасным канатом, и падение для тебя неминуемо. Может быть, в один прекрасный день тебя пленит прекрасное лицо какого-нибудь принца. В этот же день ты станешь неопытным канатоходцем, а неопытные падают всегда. Не продавай своего сердца за золото и драгоценности. Знай, что самый огромный бриллиант — это солнце. К счастью, оно сверкает для всех. А когда придет время, и ты полюбишь, то люби этого человека всем сердцем. Я сказал твоей матери, чтобы она написала тебе об этом. Она понимает в любви больше меня, и ей лучше самой поговорить с тобой об этом. Работа у тебя трудная, я это знаю.

Твое тело прикрыто лишь куском шелка. Ради искусства можно появиться на сцене и обнаженным, но вернуться оттуда надо не только одетым, но и более чистым. Я стар, и может быть, мои слова звучат смешно. Но, по-моему, твое обнаженное тело должно принадлежать тому, кто полюбит твою обнаженную душу. Не страшно, если твое мнение по этому вопросу десятилетней давности, то есть принадлежит уходящему времени. Не бойся, эти десять лет не состарят тебя. Но как бы то ни было, я хочу, чтобы ты была последним человеком из тех, кто станет подданным острова голых. Я знаю, что отцы и дети ведут между собой вечный поединок. Воюй со мной, с моими мыслями, моя девочка! Я не люблю покорных детей. И пока из моих глаз не потекли слезы на это письмо, я хочу верить, что сегодняшняя рождественская ночь — ночь чудес.

Мне хочется, чтобы произошло чудо, и ты действительно все поняла, что я хотел тебе сказать. Чарли уже постарел, Джеральдина. Рано или поздно вместо белого платья для сцены тебе придется надеть траур, чтобы прийти к моей могиле. Сейчас я не хочу расстраивать тебя. Только время от времени всматривайся в зеркало — там ты увидишь мои черты. В твоих жилах течет моя кровь. Даже тогда, когда кровь в моих жилах остынет, я хочу, чтобы ты не забыла своего отца Чарли. Я не был ангелом, но всегда стремился быть человеком. Постарайся и ты.

Целую тебя, Джеральдина. Твой Чарли. Декабрь 1965 г.

Занятие №18

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

А теперь **возьмите себе каждый по 6 стикеров и фломастер или маркер.** На первом стикере напишите свое самое любимое блюдо, на втором — свое хобби (то дело, которым вам очень нравиться заниматься), на третьем и четвертом — имена двух своих самых важных в жизни людей, на остальных двух стикерах — любые две вещи, которые также важны для вас. Готовы? Молодцы. Теперь разложите стикеры перед собой. Вы молоды и здоровы, у вас все пока идет хорошо, в вашей жизни есть вещи, которые вы любите и которые для вас важны. Но случается какая-то непредвиденная проблема, достаточно серьезная, что бы вы смогли от чего-то отказаться. Возьмите один стикер и уберите. Посмотрите на то, что у вас осталось. Вы еще можете жить без того, от чего отказались? Хорошо. Но, как говориться, там где одна проблема, там и другая. Придется отказаться еще от одной важной в жизни вещи. Уберите один стикер. Жизнь продолжается. Вы можете жить дальше с тем, что у вас осталось. Но бывает так, что жизнь нас не спрашивает, она забирает то, что случайно оказалось с краю, и тогда вы чего-то лишаетесь. (забрать произвольно два стикера) Посмотрите на то, что вы лишились, что вы потеряли? Без этого можно жить дальше? Можно? Не все могут уже жить дальше. Но жить надо. Никто не знает, что будет дальше. Даже когда мы чего-то лишаемся, у нас что-то еще остается. (забрать произвольно один стикер) Нельзя мешать течению жизни, нельзя пытаться отобрать у жизни то, что вы теряете назад. (если кто-то из группы пытается отобрать свой стикер обратно) У вас осталась всего один стикер, посмотрите на то, что это? Почувствуйте себя человеком, у которого есть только это. Поделитесь своими эмоциями с остальными, как вы себя чувствуете? Да, большинство из вас потеряло слишком многое, у кого-то остался любимый салат и котлеты, но не осталось любимых людей. Кто-то потерял одного любимого человека, у кого-то осталось его хобби. Очень часто мы не ценим то, что имеем, до тех пор, пока это не потеряем. Есть, о чем задуматься.

А теперь вернемся к теме нашего занятия. **У меня есть для вас стихотворение**:

Увидала мама на чашке трещину.
- Кто это, - говорит, - чашки всё разбивает?-
И влепила мама папе затрещину. Бывает такое? Нет, не бывает.
Папе было грустно, маме было весело.
- Ишь, - говорит папа, - ходит, не унывает,-
И маме подзатыльник за это отвесил он. Бывает такое? Нет, не бывает.
Папа резал хлеб и уронил краюху он.
- Ну, - говорит мама,- Хлеб кто беречь забывает?-
И наделила папу она оплеухою. Бывает такое? Нет, не бывает.
А если сын нечаянно хлеб роняет, а если что-нибудь он разбивает,
А если всем грустно, а сын распевает –бывают затрещины? Бывают, бывают…

Понравилось стихотворение? Как вы поняли, тема занятия — наказания. Есть среди

вас те, кто никогда не наказывал своего ребенка? Есть среди вас те, кого в детстве никогда не наказывали? Как вы думаете, дети, которых наказывали в детстве, будут наказывать своих детей, когда вырастут? Да, обязательно будет. А как понять, где пролегает та грань, которая отделяет просто наказание от жестокости и насилия? Кто из вас знает, что во всем мире апрель назван месяцем по предотвращению насилия над детьми? Никто не знает. Символом борьбы с жестоким обращением является синяя ленточка. Синий цвет был выбран по цвету синяком, которые остаются на детях после наказания родителей. Все началось весной 1989 года, когда Бонни Финей узнала о гибели своего 4-летнего внука — мальчик был убит другом матери, помещен в ящик для инструментов и утоплен в болоте. Жестокое обращение не только наносит вред физическому и психическому здоровью ребенка, но и имеет тяжелые последствия, главное из которых — воспроизводство самой жестокости. По статистике, дети, к которым родители в детстве проявляли насилие и жестокость, сами потом вырастают жестокими и проявляют насилие к другим.

Как можно наказать ребенка? Да, можно физически, можно морально, эмоционально. **Сначала поработаем с голосом.** Когда мы зовем ребенка к себе, что мы говорим? Да, «Иди сюда». Это была любимая игра Антона Семеновича Макаренко, он мог сказать эту фразу с 16ю разными интонациями — страстным шепотом, удивленно, иронично, трагично, безразлично, командирским голосом и т.д. Поделитесь на пары, сначала один будет звать другого «ребенка» к себе, потом поменяетесь ролями. Тот, кто будет «ребенком», почувствуйте, всегда ли вам хочется идти на зов? Хорошо. Поменяйтесь опять ролями. Тот, кто будет сейчас «ребенком», садится на стул, а «взрослый» встает на второй стул. «Взрослый» будет кричать на «ребенка» по выдуманному поводу, а «ребенок» говорит только одну фразу: «Я маленький и я просто хочу, чтобы меня любили». Начинайте. Поменяйтесь местами. Хорошо, вернитесь в реальную жизнь. Поделитесь своими ощущениями, своими чувствами. Спасибо. А так понимаю, никому не понравилось, когда на него кричали. Но и кричать тоже не понравилось. Тогда давайте попробуем друг друга наказать физически. Поменяйтесь ролями в парах. Тот, кто «взрослый» шлепает того, кто «ребенок». Шлепайте так, как хочется, не экономьте силу. А тот, кого шлепают, отслеживайте свои чувства. Теперь поменяйтесь местами. Поделитесь ощущениями. Что было проще — наказывать или терпеть наказание? Спасибо. Стихотворение по случаю:

Олега часто били в детстве и он в генетики пошЕл.
И через двадцать лет успешно создал небьющихся детей

Давайте немного переключимся, поиграем. Возьмите любую куклу, которая нравится. Как мы знаем, в словаре Эллачки Людоедки было не больше 30 слов, в вашем словаре будет только 2 слова. Одна кукла в вашей паре будет говорить только слово «да», а вторая кукла — слово «нет», причем не забывайте, что Фрекен Бок будет говорить слово «да» и «нет» совсем не так, как Карлсон. Между вашими куклами должен получиться диалог. Попробуйте поговорить. Молодцы, поменяйтесь ролями. Спасибо. Вернитесь в реальность, «снимите» с себя все роли и вернитесь за столы.

Как думаете, когда дети растут, что они больше всего слышат — то, что разрешается или то, что запрещается. Конечно, второе. Даже мы, когда ходим по городу чаще видим запрещающие таблички и надписи. Вспомните несколько таких табличек. Спасибо. А теперь вспомните несколько разрешающих. Действительно, сложно вспомнить. У нас будет **возможность самим сделать несколько разрешающих табличек**. Берите себе бумагу, маркеры или фломастеры и создайте те разрешающие таблички, которых не хватает в нашем городе. Только помните, что все таблички должны быть социально направленными, учитывать интересы как можно большего количества народа и сделаны в позитивном ключе. Молодцы, готовы. Кто первым хотел бы представить свои работы? Спасибо. Труднее не только вспомнить разрешающие таблички, но и создать такие самим.

Мы сегодня хорошо поработали, затратили много энергии. Поделитесь теми

эмоциями, с которыми уходите с занятия. Что возьмете с собой? Спасибо. У меня тоже есть, что сказать вам. Еще одно стихотворение:

Если вы родители — ласкатели, хвалители, если вы родители — прощатели, любители.
Если разрешатели, купители, дарители, тогда вы не родители, а просто восхитители!
А если вы родители — ворчатели, сердители.А если вы родители — ругатели, стыдители,
Гулять не отпускатели, собакозапретители…То знаете, родители, вы просто крокодители!

До встречи на следующем занятии.

Занятие №19

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

Посмотрите на стену, как вы думаете, что это? Да, но это не просто человек, это человек в период детства, т. е. ребенок. В переводе с древне-русского языка слово «ребенок» означало «маленький мальчик», «сирота». Интересно, да? **Ваша задача — нарисовать словесный портрет обычного ребенка.** Но рисовать будем не красками, а словами, какими-то качествами. Возьмите набор слов и отберите те, которые соответствуют, с вашей точки зрения, понятию «ребенок». Расположите слова прямо на шаблоне. Давайте посмотрим, что вы отобрали и что не взяли. Спасибо. Все согласны? Хорошо. А теперь разделитесь, возьмите еще по набору слов, возьмите по шаблону «ребенка». Ваша задача — нарисовать словесный портрет не просто ребенка, а слепого и глухого ребенка. Отбирайте только те понятия, которые подходят именно к той категории ребенка, которая вам досталась, не берите лишнего. Располагайте их на своих шаблонах. Хорошо, готовы, давайте теперь посмотрим. Все согласны? Большинство слов повторяется на всех трех шаблонах. А есть слова, которые подходят только слепому или только глухому ребенку? Практически нет, слова очень похожи. Мало того, они похожи и для всех трех понятий. Любой ребенок может быть и капризным, и веселым, и трогательным. Т. е. любой слепой или глухой ребенок — это в первую очередь ребенок, а потом уже слепой или глухой.

Ну, что же, давайте теперь посмотрим на это с другой стороны. Разберите фотографии — на них дети разного возраста и разного пола. **Ваша задача попробовать найти среди этих детей** «обычного ребенка», «слепого ребенка», «глухого ребенка» и разложить к соответствующему шаблону. Можете работать вместе, можете работать индивидуально, главное, чтобы все были согласны с выбором. Я вижу, есть сомневающиеся. Давайте посмотрим, что получается. Расскажите, на какие признаки ориентировались в своем выборе? Как отбирали? Спасибо. А теперь давайте посмотрим, какие это дети на самом деле. Все ли фотографии лежат там, где должны? Нет. Поделитесь своими чувствами и мыслями по поводу того, чем мы сейчас занимались. Спасибо.

А теперь давайте немного подвигаемся. Сейчас вам предстоит попробовать себя в некой роли. Всего будет три роли — слепого, глухого и человека с парезом или ДЦП. Для начала возьмите повязки на глаза, вам нужно будет достать из мешка некий предмет и опознать его с завязанными глазами. Начинайте. Так, молодец, что это за предмет? Откройте глаза, проверьте себя. Спасибо. А теперь подходите сюда. Перед вами картина какого-то известного художника, вы по прежнему плохо видите (если быть точной, то поле зрения ограничено до минимума) — ваше поле зрения диаметром в 5 см. Ваша задача опознать картину, для этого вы можете передвигать ваш искусственный глаз по полю картины. Начинайте. Что за картина? Уверены? Тогда откройте и посмотрите, верно ли вы ответили. Спасибо. А теперь вы все будете глухими. Ваша задача показать жестами по очереди одну из поговорок. Говорить нельзя, только жестами и мимикой. Разберите

листочки с поговорками, прочитайте, подумайте минуту, как будете показывать и начинайте. Спасибо. Всем понятно, что это за поговорка такая? Не всем пока. Хорошо. Теперь посмотрите на экран, перед вами немое кино, задача — озвучить так, чтобы было ближе всего к оригиналу. Смотрите, думайте и попробуйте себя в роли сурдопереводчика. Готовы? Молодцы, начинайте. Спасибо. Не устали? Осталось самое простое: надевайте перчатки, да они большие и неудобные, но так будет проще попробовать себя в следующей роли человека с парализованными руками. Берите шнур и пробуйте развязать узлы. Пока не на время, просто так попробуйте. Получается? Хорошо. Снимайте перчатки, берите ножницы в левую руку, берите шаблон звезды и пробуйте вырезать, очень красиво и аккуратно, все лучи. Как это не получается? Пробуйте, старайтесь. Молодцы. Каждый вырезал себе честно заработанную звезду! Молодцы. Присаживайтесь, отдыхайте, переварите тот опыт, который вы только что получили и поделитесь с нами своими мыслями и чувствами. Кто начнет? Спасибо.

Не всегда легко быть в роли ребенка или взрослого с ОВЗ, в роли инвалида. Но иногда еще тяжелее быть в роли сопровождающего того, кто с ОВЗ, в роли тех, кто встречается с такими детьми и взрослыми на улице или в каких-то учреждениях. Не у всех есть такой богатый опыт, как у вас. **Поэтому у нас осталась последняя работа на сегодня** — возьмите маркеры или фломастеры, возьмите лист и напишите правила вежливого обращения с людьми с ОВЗ. Это групповая работа, каждый принимает активное участие. Чем правило выше по порядковому номеру, тем оно важнее. Всегда есть что-то, что главнее всего, есть менее важные вещи. Договаривайтесь, приступайте. Да, я забыла сказать, что если кто-то не согласен с общим мнением, это правило не входит в ваш список. Решение должно быть общим. Бурные дебаты, молодцы. Я вижу, вы готовы. Спасибо. Кто будет представлять ваши общие правила? Спасибо. Молодцы.

Мы сегодня хорошо поработали. Главное продуктивно. Есть несколько минут, чтобы поделиться чем-то с нами, что с собой заберете с занятия. Что, может быть, хотелось бы оставить на занятии? Спасибо. Молодцы. До следующей встречи.

Занятие №20

Добрый день всем! Я рада вас всех сегодня здесь видеть. Молодцы, что пришли.

Расскажите, с чем пришли сегодня, с каким настроением? Спасибо.

Давайте вспомним, чем занимались на том занятии. Хорошо.

А теперь поиграем. Задача в том, чтобы придумать общий рассказ. При этом каждое предложение должно начинаться словами «К счастью…» или «К сожалению…» попеременно. Если один говорит, что к счастью сегодня тепло, потому что можно гулять, второй говорит, к сожалению, хоть и можно сегодня гулять, а нужно стирать и убирать. И так далее.

Вот и наши с вами занятия подходят к концу, **давайте вспомним весь путь**, который мы уже прошли, давайте вспомним, чем же мы занимались на занятиях. Есть какие-то самые запомнившиеся события? Молодцы.

А теперь садитесь удобнее, у нас осталась **завершающая сказка в этом году.** Далеко-далеко в горах родилась как-то речка, была она не большая и не маленькая, не узкая и не широкая, были на ней и заводи и мелководье, в общем, всё как у всех рек. И потекла речка через горы и леса, через степи и поля, через равнины и взгорья куда ей вздумается. Разные места она протекала, где-то становилась полноводнее, где-то мельчала, и достигла однажды река песков пустыни. Не было у речки раньше преград и ограничений, везде ее воды находили себе дорогу, размывая берега другой земли. Река попыталась и тут преодолеть новую преграду, но скоро убедилась, что чем дальше в пески она утекала, чем больше вод туда приносила, тем меньше в ней воды-то и оставалось. Всё уже становилась ее гладь, все тише бурлили ее прежде буйные воды. Ей бы взять, да повернуть вспять, назад, в знакомые леса и поля, но нет у жизни другого хода, кроме как вперед, нет возможности остановиться и пребывать в одной точке всегда, река двигалась дальше, мелея с каждой минутой. И вот в самую трудную минуту, когда положение было очень критическим, откуда-то из песков долетел до реки тихий шорох или шепот, а может иной какой-то звук, но чей-то невидимый голос прозвучал рядом: «Ветер пересекает пустыню, и река может ее пересечь». Даже не видя собеседника, река тут же ответила, что это невозможно, она так далеко уже затекла в эти пески, что ее большая часть навсегда впиталась в их зыбучие просторы. А ветер вообще может летать на любой высоте, без труда преодолевая любые расстояния. И тот же шорох, может чуть более громкий, возразил: «Тебе не перебраться через пустыню привычным, испытанным тобой образом, ты либо потеряешь себя и исчезнешь, либо превратишься на долгие годы в высыхающее болото, мерзкое и зловонное. Ты должна отдаться на волю ветра, доверить ему себя, и он доставит тебя к месту твоего назначения». «Но это же невозможно?» - удивилась и опечалилась река. «Как раз напротив, довери вши себя ветру, ты полностью с ним сольешься, вы станете одним целым, ты и он, и вместе вы достигните того, что ты не сможешь сделать одна». «Это не возможно, - плеснула река своими совсем уже не буйными водами, - я слишком индивидуальна, слишком уникальна, чтобы быть одним целым с кем-то еще, тем более таким отличным от меня и непохожим, а если я вообще потом перестану быть собой? – задумалась река». «Поверь, - шептал голос, - ветер подхватит твои капли и понесет тебя дальше, а потом уронит их там, где тебе захочется.

Капли соберутся вместе, и ты снова станешь цельной и сильной рекой». «Но я уже не буду такой же, как сегодня!» - заволновалась река. «Но ты ведь не сможешь остаться такой как сейчас в любом случае, если ты останешься в песках, ты постепенно высохнешь, а ветер поможет тебе измениться внешне, оставляя твою суть неизменной – вода в тебе так и останется водой. Только изменившись, ты достигнешь цели». Тихие и неуверенные воды реки колыхнулись, часть капель с легкостью взлетела в небо, подхваченная сильным и уверенным ветром. Эти капли вспомнили, что уже летали с ветром, что за их долгую жизнь они так много раз уже пересекали различные пустыни, что и другие капли воды потянулись в небо. Ветер подхватил речные воды и помчал далеко-далеко от песков, над ними, через них, к новым просторам, новым горам и долинам, другим полям и лесам. И где-то в скалистых горах, таких высоких, что до вершины мог долететь только ветер, на острые вершины мягко опустились водные капли. Их было очень много, все они хранили в памяти опыт путешествия с ветром, они были благодарны ему за помощь, но дальше у них была своя дорога. Капли собирались в ручейки, которые дальше вновь стекались в реку, пока еще не очень полноводную и сильную, но уже самую настоящую, у которой есть свои истоки, свои берега и свой путь, который она обязательно преодолеет. А где-то в пустыне чей-то шорох тихо шептался с ветром: «Путь всегда проходит через пески, многие остаются с нами навсегда, но и многие достигают свои горы, покоряя свои вершины». Вот потому-то и говориться в народе, что путь, который суждено преодолеть потоку жизни, записан на песке.

Как вам такая сказка? Хорошо.

У каждого из нас когда-то давно начался наш путь. И у каждого он был наполнен своими событиями, хорошими и не очень, важными и второстепенными, каждый встречал по дороге других людей, очень разных. У кого-то дорога по жизни была ровная, прямая, а у кого-то извилистая и холмистая. **Предлагаю занять любое место вокруг стола**, располагайтесь так, чтобы вам было удобно. Мы будем работать все вместе. В центре стола находится именно та точка, из которой каждый из вас вышел или, может быть, в которую кто-то из вас движется. Занимайте какую-то часть пространства внутри этого круга, не забывая про своих соседей. Всем должно хватить места. Посмотрите, пожалуйста, вот сюда. Среди всего этого песка, камней, ракушек и другого материала лежат все те события, которые остались в вашей памяти. Это не обязательно только хорошие и значительные события. Среди этого материала есть и события вашего будущего. Найдите те материалы, которые вам наиболее нравятся, и создайте из них свой путь, свою дорогу. Будьте аккуратны, не рассыпайте, не роняйте песок и камни. Не торопитесь, но и не думайте долго. Не берите больше, чем вам нужно, но и не экономьте на себе, не жертвуйте собой. Создайте каждый свою дорогу. Приступайте.

Большинство из вас уже закончили. Посмотрите, пожалуйста, на свои дороги, все ли так, как надо, все ли есть, не много ли, не мало ли на пути событий? Ну, вот и остальные закончили работу. Посмотрите, что же у нас получилось. Как вам? Расскажите, что же это за дорога такая? Молодцы. Очень красиво. Но…мне кажется, не очень гармонично, много беспорядка. А вот здесь почему-то чья-то дорога на соседние территории заходит, как же так? Надо срочно исправлять. Ну, вот теперь намного лучше. Хорошо. Наше занятие подходит к концу. Но что же мы с вами будем со всем этим делать? Конечно, наводить порядок. Берите, пожалуйста, тарелки и убирайте весь использованный материал в них. Все молодцы. Р**асскажите как вы сегодня поработали**, с какими чувствами сегодня уходите, что больше всего запомнилось, может быть, вы чему-то научились? Молодцы, я думаю в следующем году у нас с вами еще будет возможность поработать и отдохнуть. А теперь самое время для полноценного отдыха, набирайтесь новых впечатлений, новых знаний, ресурсов и сил. Удачи!

Занятие №21

Добрый день дети! Добрый день взрослые! Я вижу как вас много и очень этому рада. Сегодня замечательная погода и мы с вами замечательно повеселимся. Посмотрите, как красиво украшена наша площадка. Кто еще не был в нашей культурной зоне, пожалуйста, пройдите и посмотрите картины в нашей открытой галерее.

Для начала давайте немного познакомимся. Разберите себе скотч и маркеры, напишите, как вас сегодня нам звать, взрослые могут написать свое отчество, если хотите. Кто еще ни разу не пользовался скотчем и маркером, обратитесь за помощью к соседям. Кто уже все написал — передайте маркер и скотч дальше или помогите пописать имя другому. Все справились? Молодцы. Теперь вставайте в большой и ровный кружок, сделайте его еще ровнее. Хорошо. Сейчас мы очень-очень быстро и громко скажем по очереди как нас всех зовут и будем играть. Я начинаю. Меня зовут Ирина Алексеевна....

Хорошо, а теперь поделитесь на тройки, на три человека прямо в круге. Те, кто стоят в центре каждой тройки будут сейчас белкой, белки поднимите лапки вверх. Молодцы. Те, кто стоят справа от белки — поднимите руки кто это? - будут шишками. Все шишки запомнили, что они шишки? Хорошо. А те, кто стоит с другой стороны — орехи, поднимите руки все орехи. Молодцы, а где в видели руки у шишек и орехов? Попались! Играть будем так, я вожу первой — как только я говорю: «Белки!», все белки выбегают из своих домиков и бегут занимать другой свободный домик, но стараются убежать как можно дальше от своего дупла. Я тоже пока белка и тоже вместе со всеми бегу занимать чей-то домик. Тот, кому дупла не хватило, будет водить. Он может назвать любое слово, хоть опять белки, хоть шишки, хоть орехи. Главное, что бегут только те, кого называют — если называют шишек, то все остальные стоят, а шишки перебегают. Договорились? Давайте попробуем. Молодцы. Справились. А теперь вставайте опять в ровный кружочек, немного успокоимся.

Скажите, мы все сегодня отмечаем какой-то необычный день, какой-то праздник. Как он называется? Да, День защиты детей. А кто знает, что это за день такой? От кого же нужно детей защищать, как вы думаете? А бывают такие места, в которых детей защищать не приходиться, где детей не нужно охранять? Как не бывает? Бывает, конечно. И сегодня мы с вами именно в такое место отправимся. Мы путешествовали с вами уже по разным мирам, по разным сказкам и историям. Сегодня мы направляемся к планете Детей. Рассмотреть планету в небе очень сложно, потому что увидеть ее сможет только тот, в ком живет ребенок. Но я вас уверяю, как и на любой обитаемой планете, на планете Детей есть все необходимое для жизни ребенка. А что больше всего хотят дети? Так, а еще? Молодцы. Так вот, на планете Детей есть как и на нашей планете 7 материков, только называются они немного по-другому — Играндия, Рисовандия, Танцевандия, Читандия, Гуляндия, Спртандия и Мечтандия. А омывают все эти материки воды большого водного пространства, в котором как и у нас есть 4 океана — океан Сказок и историй, океан Радости и счастья, океан Смелости и удачи и океан Любви и терпения. Есть в океанах много больших и красивых островов, на которых живут различные животные и растения. Как вы думаете, хорошо живется детям на материках и на всей планете? Очень хорошо,

ведь их никто там не ругает, никто не обижает, никто друг с другом не дерется. Кто из вас хотел бы побывать в таком замечательном месте? Все хотят, но не всех туда возьмут! Не всех, а только тех, кто умеет играть, рисовать, танцевать, гулять, мечтать, кто старается быть сильным и умным. Есть такие среди вас? Очень хорошо, сейчас проверим.

Прежде, чем отправляться в космос, любой космонавт проходит какие-то испытания. **Так и мы с вами будем сегодня проходить** предполетные испытания на нашей полосе препятствий. Есть испытания, похожие на испытания на материке Спортандии, на материке Рисовандии и на материке Читандии. Видите эти три большие полосы препятствий. Вы будете на них заниматься по очереди. Но мы же с вами не просто толпа каких-то папуасов, мы приличные испытатели, поэтому каждый из вас будет сейчас искать свой экипаж, свою команду. А у каждого экипажа будет свой командир. Уважаемые испытатели, разрешите представить вам ваших будущих командиров — А.М., Т.М. и И.В. Ну, что командиры есть, испытатели готовы, полоса препятствий имеется, но чего-то нет, как вы думаете, чего еще вам не хватает? Любому космонавту, даже будущему, выдается особый спецпаек, запасы в дорогу, без которых в полете не обойтись. Разбирайте свои пайки. Никто не торопится, настоящие испытатели очень терпеливые и дружные. У всех есть спец паек? Молодцы, посмотрите на свои чупа-чупсы, они все разного цвета. У кого паек вот такого цвета — идет к своему капитану А.М., у кого паек вот такого цвета — идет в команду Т.М., а остальные в команду к И.В. Все справились? Молодцы, но есть паек сразу нельзя, потому что никто не знает, когда он может вам пригодится. Поэтому прячьте чупа-чупсы в карманы. Потеряете паек или съедите его раньше времени и не сможете долететь до места.

Уважаемые капитаны команд получите свои маршрутные листы, по ним вы будете двигаться по полосе препятствий. И запомните, пожалуйста, все: главнее капитанов сегодня могу быть только я, я буду смотреть как каждый из вас сегодня играет, рисует и занимается и если увижу, что кто-то своего капитана не слушается, то такого космонавта с нами на планету не возьмем. Договорились? Молодцы. Можете приступать к игре.

Ну, что, все закончили играть, все справились? Молодцы, собирайтесь опять в круг. **Капитаны, расскажите, как вы поиграли?** Все справились? Всем понравилось? Все ли достойны наград и подарков? Молодцы. Я вижу, что каждый из вас готов к путешествию на планету Детей. Все вы умеете играть, рисовать, хотите быть сильными и умными. Но есть такие дети, которые не умеют играть, которых кто-то обижает, ругает и обзывает, есть дети, которые никогда не рисовали и которые не могут заниматься спортом. У кого-то из них нет дома, у кого-то нет родителей, кто-то болеет, а у кого-то нет друзей. Поэтому сегодня мы с вами не только за себя порадуемся, но и другим детям пожелаем чего-нибудь хорошего. Капитаны, берите ножницы и все вместе проходите в нашу галерею. Там не только рисунки висят, но еще и воздушные шары. Выбирайте себе шар, отрезайте его и возвращайтесь сюда. Помогите тем, кто сам не может отрезать шарик. Разбирайте маркеры и напишите или нарисуйте все свои пожелания на воздушных шарах. Пишите как себе, желайте только самого лучшего или самого нужного. Кто уже готов, вставайте опять в кружочек. Ближе вставайте, ровным кружочек сделайте. Молодцы. Кто что пожелал, расскажите. А теперь передайте свой шарик тому, кто стоит слева от вас. Справились? Молодцы. Прочитайте то, что вам вместе с шариком досталось. Скажите друг другу спасибо. Крепче держите шары, а когда будете ехать домой, можете свой шарик кому-нибудь подарить.

Наше занятие подходит к концу, и пока капитаны готовят своим командам подарки, я хочу спросить, а как вы думаете, планета Детей какого цвета? Ведь все планеты имеют свой цвет, Венера, например, зеленая, а Марс красный, а планета Детей какого цвета? Нет, не радужная, а какая? У меня есть подсказка (выложить буквы на асфальте). Конечно же голубая, почему? Потому что планета Детей это наша с вами Земля, и живут на ней дети разного возраста, кому-то всего 5 лет, а кому-то целых 35 лет. Не забывайте, что мы все дети, мы все умеем играть, рисовать, танцевать, мы все хотим быть сильными и

умными, и мы хотим жить дружно, чтоб нас не пришлось никому охранять и защищать.

Всем подарки достались? Хорошо. Но у меня есть еще подарки и нашим капитанам, они тоже замечательно поработали, и я их тоже поздравляю с тем, что они с полным правом могут пребывать на планете Детей. Молодцы. Желаю всем отличного лета, новых друзей и новых путешествий. Увидимся уже в новом учебном году. Спасибо, до свиданья!

Задания капитанам.

Спортандия. 1. Проверьте, на сколько вы ловкие и меткие. Попадите мячами в нижние два кольца, получите по 5 баллов, попадите в среднее кольцо — получите 10 баллов, попадите в верхнее кольцо — получите 15 баллов. Посчитайте личные результаты. 2. Набросьте аркан на неподвижную мишень, прибавьте еще 15 баллов. 3. Попробуйте себя в командной игре Твистер — станьте самыми дружными и самыми веселыми. **Рисовандия.** 1. Нарисуйте один из материков на планете Детей — Танцевандию, не забудьте, что этот материк омывают воды Океана Радости и Удовольствия. Можете нарисовать обитателей этого материка. **Читандия.** 1. Отгадайте кроссворд, воспользуйтесь вопросами на обратной стороне листа и подсказкой номера буквы на лицевой стороне листа. Запишите свой ответ цветными мелками сверху вниз в любой последовательности. 2. проверьте еще раз насколько вы дружные и как умеете играть все вместе. Поиграйте в «Живое — неживое» - живое мы ловим, а неживое конечно же нет (бросайте мяч аккуратно, не все ведь могут его поймать на пятерку). **Уважаемый командир, выберите лучших в каждом испытании! Лучшие получат призы!**
Рисовандия. 1. Нарисуйте один из материков на планете Детей — Играндию, не забудьте, что этот материк омывают воды Океана Рсказок и историй. Можете нарисовать обитателей этого материка. **Читандия.** 1. Отгадайте кроссворд, воспользуйтесь вопросами на обратной стороне листа и подсказкой номера буквы на лицевой стороне листа. Запишите свой ответ цветными мелками сверху вниз в любой последовательности. 2. проверьте еще раз насколько вы дружные и как умеете играть все вместе. Поиграйте в «Съедобное - несъедобное» - съедобное мы ловим, а несъедобное конечно же нет (бросайте мяч аккуратно, не все ведь могут его поймать на пятерку). **Спортандия.** 1. Проверьте, на сколько вы ловкие и меткие. Попадите мячами в нижние два кольца, получите по 5 баллов, попадите в среднее кольцо — получите 10 баллов, попадите в верхнее кольцо — получите 15 баллов. Посчитайте личные результаты. 2. Набросьте аркан на неподвижную мишень, прибавьте еще 15 баллов. 3. Попробуйте себя в командной игре Твистер — станьте самыми дружными и самыми веселыми. **Уважаемый командир, выберите лучших в каждом испытании! Лучшие получат призы!**
Читандия. 1. Отгадайте кроссворд, воспользуйтесь вопросами на обратной стороне листа и подсказкой номера буквы на лицевой стороне листа. Запишите свой ответ цветными мелками сверху вниз в любой последовательности. 2. проверьте еще раз насколько вы дружные и как умеете играть все вместе. Поиграйте в «Легкое - тяжелое» - легкое мы ловим, а тяжелое конечно же нет (бросайте мяч аккуратно, не все ведь могут его поймать на пятерку). **Спортандия.**

1. Проверьте, на сколько вы ловкие и меткие.
Попадите мячами в нижние два кольца, получите по 5 баллов, попадите в среднее кольцо — получите 10 баллов, попадите в верхнее кольцо — получите 15 баллов. Посчитайте личные результаты.
2. Набросьте аркан на неподвижную мишень, прибавьте еще 15 баллов.
Рисовандия.
1. Нарисуйте один из материков на планете Детей — Гуляндию, не забудьте, что этот материк омывают воды Океана Смелости и удачи. Можете нарисовать обитателей этого материка.
Уважаемый командир, выберите лучших в каждом испытании! Лучшие получат призы!

Вопросы для кроссворда.

1. Живая девочка, появившаяся на свет из ячменного зернышка в цветочном горшке.
2. Самая красивая кукла в театре Карабаса Барабаса.
3. Самый известный малыш в сказочном городе коротышек.
4. Мальчик с лучиками вместо ног, выструганный из замечательного полена.
5. Великан, обитающий на болотах, спасший чужую принцессу.
6. Животное, которое оставил мельник последнему из трех сыновей в сказке Ш.Перро.
7. Крестная Золушки.
8. Раб лампы, исполняющий желания.
9. Бессмертный злодей, смерть которого находится на конце иглы.
10. Внучка, слепленная из снега и растаявшая в известное время.
11. Известный математик, который смог пересчитать все звезды.
12. Девочка-егоза в длинном чулке.
13. Призывал всех «Жить дружно!», но в конце концов выпил Озверина.
14. Лягушонок, воспитанный волчьей стаей.
15. Любитель варенья, а еще житель известной в Дании крыши.
16. Самый добрый доктор во всей Африке.
17. Друг известного крокодила, найденный в ящике с апельсинами.
18. Бедная падчерица, которая спала на ящике с золой у старого камина.
19. «кто людям помогает, тот тратит время зря, хорошими делами прославиться нельзя!»