Сказкотерапия как форма организации психологического консультирования младших школьников

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение ……
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы психологического консультирования ……
1.1. Понятие и виды психологического консультирования……..
1.2. Цели и задачи консультативной помощи……
1.3. Особенности метода сказкотерапии в психологическом консультировании ……
1.4. Выводы по первой главе……
Глава 2. Психологические особенности младшего школьного возраста. Понятие самооценка ……
2.1. Содержание когнитивной, аффективной и эмоционально-мотивационной сфер ……
2.2. Сущность феномена самооценка. Особенности проявления самооценки и застенчивости в младшем школьном возрасте……
2.3. Сказкотерапия как метод коррекции самооценки детей младшего школьного возраста ……
2.4. Выводы по второй главе……
Глава 3. Экспериментальное исследование эффективности коррекции самооценки детей младшего школьного возраста методом сказкотерапии……
3.1. Изучение уровня самооценки и застенчивости детей школьного возраста ……
3.2. Программа психологической помощи детям с низким уровнем самооценки и застенчивостью……
3.3. Эффективность коррекционной программы ……
3.4.Выводы по третьей главе……
Заключение ……
Библиографический список……
Приложения……

ВВЕДЕНИЕ

Психология – наука о внутреннем, психическом мире человека и ее практическая часть призвана помочь человеку решить жизненно важные для него проблемы, оказать психологическую помощь. Психологическая помощь включает в себя такое направление деятельности психолога как психологическое консультирование. Консультирование как помогающая стратегия в анализе проблем клиента, вносящая прояснение в конфликтные ситуации, приобретает все больший социально-психологический спрос среди российского населения.

Сегодняшнее развитие общественных отношений, ведущих и индивидуалистическим принципам, можно наблюдать большой рост обращения людей к психологам-консультантам и психотерапевтам. Как известно, в современном обществе существует проблема социальной депривации детей, т. е. недостаточности тех или иных

условий, необходимых для ребенка. Это во многом связано с трудностями в установлении межличностных отношений, характерными для современного общества. Сложность в установлении контактов со сверстниками и родителями, способствует возникновению у детей неадекватной самооценки, ощущения одиночества, неуверенности в себе.
Таким образом, вопросы гармонично сформированной, адекватной самооценки детей, на сегодняшний день являются особенно важными. Актуально предупреждение личностных, поведенческих, эмоциональных отклонений, профилактика школьной и социальной дезадаптации, формирование самодостаточной и уверенной в себе личности.
Психологическое консультирование предполагает множество методов и большое разнообразие техник. Сказкотерапия самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной практике.
Известно, что в детстве у детей преобладает образное мышление. Следовательно, наиболее важная информация для человеческого развития и социализации должна быть передана в детстве через какие-либо яркие образы. Именно поэтому сказочные и мифологические истории являются лучшим способом передачи ребенку знаний об окружающем его мире. Если первое десятилетие жизни у ребенка складывается благополучно (ребенку достаточно читают и рассказывают сказочных историй), то в бессознательном маленького человека формируется своеобразный "банк" жизненных ситуаций. Сказочные и мифологические истории могут просто читаться, без обсуждения их с ребенком, тогда эти знания находятся в пассивном состоянии. Если же взрослые выносили мудрость из рассказанных историй и обсуждали прочитанное с ребенком, осмысляли жизненные уроки, ища параллели с реальными явлениями, то знания переходят у ребенка в активное состояние.
Таким образом, с помощью метода сказкатерапии возможно предупреждение личностных, поведенческих, эмоциональных отклонений, профилактика школьной и социальной дезадаптации, формирование самодостаточной и уверенной в себе личности.
В данной работе рассмотрены понятие, виды, цели, методы психологического консультирования, особенности метода сказкотерапии в работе с детьми, вопросы формирования и развития самооценки детей младшего школьного возраста и ее влияние на формирование адекватных навыков общения.
Методологической базой исследования послужили взгляды таких авторов, как Л.С. Выгодский, С.А. Беличева, В.С. Богомолов, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн, К. Роджерс, А.И. Липкина, Е.Е. Кравцова и др. Основными методологическими принципами работы являются объективность, детерминизм, взаимосвязь психики и деятельности.
Целью исследования является психологическое консультирование детей младшего школьного возраста с неадекватной самооценкой методом сказкотерапии.
Объект: неадекватная самооценка детей младшего школьного возраста.
Предмет: процесс повышения самооценки детей младшего школьного

возраста.
Задачи:

- Проанализировать литературу по проблеме психологического консультирования;
- Рассмотреть психологические особенности младшего школьного возраста;
- Изучить уровень самооценки и застенчивости в группе детей младшего школьного возраста;
- Апробировать программу психологической помощи детям младшего школьного возраста с использованием методов сказкотерапии.
- Сделать выводы об эффективности программы психологической помощи.

Гипотеза исследования: мы исходим из предположения, что разработанная программа консультативной психологической помощи способствует снижению застенчивости и повышению уровня самооценки.
В работе были использованы следующие методы:

- Методика определения уровня самооценки детей Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна;
- Методика «Лесенка»;
- Тест «Рисунок несуществующего животного»;
- наблюдение.

Экспериментальное исследование проводилось на базе начальной школы №11 города Хилок Забайкальского края. В исследовании приняли участие дети 4-х классов, 46 человек. Исследование было проведено в период времени с 17.10.2011 г. по 23.12.2011 г.
Практическая значимость заключается в том, что работа может быть использована педагогами и психологами в качестве теоретического источника для изучения самооценки детей дошкольного возраста, может быть полезен диагностический инструментарий и психологическая развивающая программа, которые предлагаются в практической части.
Структура работы**:** выпускная квалификационная работа состоит из трех глав, введения, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

-

Понятие и виды психологического консультирования

Психологическая помощь включает в себя: психодиагностику, психологическое консультирование, профориентацию, психотерапию, психокоррекцию и т. д.
Психологическое консультирование – важнейшее звено в системе психологической помощи. В современной психологии существует множество взглядов на эту проблему, окончательно не уточнены ее понятие, основные направлении, механизмы воздействия при различных вариантах нарушений.
Психологическое консультирование по определению Британской ассоциации консультирующих психологов - это есть специфические отношения между двумя людьми, при которых один человек (консультант) помогает другому человеку (клиенту) помочь самому себе. Это способ общения, позволяющий человеку (клиенту) изучать свои чувства, мысли и поведение, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы для более эффективного распоряжения своей жизнью через принятие адекватных решений и совершение целенаправленных действий. На мой взгляд, такое определение наиболее удачно отражает суть, характер и содержание этого вида психологической помощи.
Более кратко психологическое консультирование - это внелечебная психологическая помощь, оказываемая специалистами здоровым людям с целью коррекции отношений и повышения качества жизни.
Консультирование - широко распространенный сегодня и один из основных инструментов в области интеллектуальных технологий. Консультативная практика применяется в любой сфере, где используются психологические знания: в организациях и управлении, в медицине и психотерапии, в педагогике и образовании, в кадровой и

менеджерской работе. В настоящее время в каждой из этих областей накоплен значительный потенциал знаний и опыт практического использования различных техник консультирования, который может быть полезен для специалистов других сфер практики.
Следствием такого понимания консультирования является построение отношений взаимного сотрудничества психолога со своим клиентом во время психологической консультации, основанные на взаимном доверии и уважении, на равенстве и взаимной открытости. В этом отличие от отношений врачебной помощи, в которых врач всегда лучше знает, в чем состоит проблема пациента и как ее лечить, поэтому не спрашивает согласия пациента на выбор стратегии лечения, применение определенных методов и средств, и не объясняет пациенту их сути, оснований своего выбора и причин своего решения. Врач выбирает стратегию лечения, а пациент лишь ее исполняет.
Консультативный контакт — это уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни.
Все определения консультирования указывают на несколько уникальных черт консультативного контакта.
В современной науке выделяют шесть основных параметров:

- эмоциональность (консультативный контакт скорее эмоционален, чем когнитивен, он подразумевает исследование переживаний клиентов);
- интенсивность (поскольку контакт представляет искреннее отношение и взаимный обмен переживаниями, он не может не быть интенсивным);
- динамичность (при смене клиента меняется и специфика контакта);
- конфиденциальность (обязательство консультанта не распространять сведения о клиенте способствует доверительности);

- оказание поддержки (постоянная поддержка консультанта обеспечивает стабильность контакта, позволяющую клиенту рисковать и пытаться вести себя по-новому);

- добросовестность.

Существуют разные виды психологической помощи: непосредственно консультирование, психологическая коррекция, психотерапия, психопрофилактика, психологическая реабилитация, психологическое развитие или формирование новых психических операций или психических образований.
Здесь имеет значение глубина погружения, уровень процесса оказания психологической помощи.
В современной психологической науке выделяют два вида консультирования:

- Контактное, при котором психолог-консультант встречается с клиентом, происходит беседа лицом к лицу, то, что называется в зарубежной литературе «face-to-face consulting».

- Дистантное консультирование, которое подразделяется на телефонное и письменное.

Синонимом первого вида консультирования является «очное консультирование», второго – «заочное».
Следующее основание для классификации должно учитывать количество клиентов одновременно консультируемых одним консультантом. По этому критерию консультация может быть индивидуальной, и, соответственно, групповой.
Под последней следует понимать беседу психолога с двумя и более клиентами, т. к. в ряде социально-психологических работ объединение двух и более человек именуется малой группой.
С типами консультирования отчасти связана и определенная позиция консультанта. Причем под термином позиция также могут пониматься разные вещи.
С одной стороны, позиция предполагает содержание действий консультанта, с другой – эмоциональный тон этих действий.
Позиции, обусловленные содержанием, могут быть описаны следующим образом:

- Консультант-советчик – дает клиенту информацию, прямые советы.

- Консультант-помощник – оказывает помощь клиенту в нахождении «инсайта», внутреннего решения, в актуализации имеющихся внутренних резервов и т. п. Эта позиция наиболее приветствуема как в литературе, так и в современной практике психологического консультирования.

- Консультант-эксперт – показывает клиенту возможные варианты решения проблемной ситуации, оценивает их совместно с клиентом и помогает ему выбрать наиболее адекватные.

Очевидно, что позиции одного и того же консультанта могут меняться как при работе с различными клиентами, так и в ходе одной консультации, если последняя того требует.
Принимая во внимание эмоциональную сторону действий консультанта, можно обозначить известную классификацию подходов психотерапевта: директивный подход, недирективный подход и промежуточный.
Г.С. Абрамова описывает позиции взаимодействия в ситуации индивидуального консультирования сходным образом, выделяя:

- взаимодействие на равных;

- взаимодействие с позиции «сверху»;

- взаимодействие с позиции «снизу».

Клиент - это нормальный, физически и психически здоровый человек, у которого в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера. Он не способен самостоятельно разрешить их и поэтому нуждается в посторонней помощи [1,с 78].
В качестве объектов психологического консультирования могут выступать личность, семья или группа.

1.2. Цели и задачи консультативной помощи

Повышение эффективности управления клиентом собственной жизнью и развитие способности клиента решать проблемные ситуации и развивать имеющиеся возможности является основными целями любой консультативной помощи.
Консультирование обязательно должно включать научение клиента видению своих проблем, психологических комплексов и недостатков. Для этого нужно привнесение в его жизнь новых ценностей, ставящих перед ним необходимый для достижения идеал; альтернативных ракурсов видения жизни, выявляющих «падшее» состояние клиента; способности вырабатывать решения собственных проблем, опираясь на качественные методы реализации решения и реализовать их на практике.
Иногда цели консультирования разделяют на цели, связанные с исправлением (коррекцией), и цели, связанные с обеспечением роста или развития, достижения состояния совершенства, т.е. приближенного равенства поставленному идеалу.
Задачи развития – это основные задачи, с которыми люди сталкиваются на разных этапах своей жизни. Принцип совершенствования в духовной, морально-нравственной и интеллектуальной сферах своей внутренней жизни можно назвать одним из основных принципов жизни, вносящих огромный смысл в остальную деятельность человека.
В консультировании большое внимание уделяется достижению состояния психологического комфорта, состояния гармонии сознания с совестью и восстановлению духовного и душевного здоровья. По А. Маслоу, полная актуализация подразумевает реализацию творческих способностей, автономию, социальную реализацию и способность сосредоточиться на решении проблем. Можно сказать, что конечная цель консультирования – научить клиентов оказывать помощь самим себе и таким образом научить их быть своими собственными консультантами. Это согласуется с одним из ведущих методологических принципов социальной работы – концепцией независимой жизни.
Можно выделить несколько универсальных целей психологического консультирования, которые в большей или меньшей степени упоминаются теоретиками разных школ:
- способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения;
- развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями;
- обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений: процессе консультирования пациент может научиться принимать самостоятельные решения, распределять свое время и энергию, оценивать последствия риска, свойства своей личности, исследовать поле ценностей, в котором происходит принятие решений, преодолевать эмоциональные стрессы, понимать влияние установок на принятие решений и т.п.;
- развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения: общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков; будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношений детей, следует улучшать

качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений;
- облегчить реализацию и повышение потенциала личности: в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.

Перечисленные цели во многом совпадают с перечнем типовых запросов клиентов и их ожиданий от результатов консультативной помощи: лучше понять самого себя или ситуацию; изменить свои чувства; суметь принять решение; утвердиться в решении; получить поддержку при принятии решения; суметь изменить ситуацию; приспособиться к ситуации, которая, скорее всего, не изменится; дать разрядку своим чувствам; рассмотреть возможности и выбрать одну из них. Но нужно учитывать и то, что клиент зачастую обращается за помощью по разрешению одних проблем, но в результате диагностики консультант видит, что психологическая проблема является следствием других причин. Поэтому в таких случаях необходимо коррекционная работа с целью приведения клиента к осознанию пагубности неосознанных им проблем и указание эффективных путей для как самостоятельного, так и совместного их разрешения.

Классики психологии неоднократно обращались к анализу сказок. Еще К.Г. Юнг заметил, что персонажи сказок, как и мифов, выражают различные архетипы и поэтому влияют на развитие и поведение личности. Другой классик, Э. Берн, указывал на то, что конкретная сказка может стать жизненным сценарием человека. И задача, которую ставит перед собой сказкотерапевт, обычно не столько объяснительная, сколько помогающая. Важно, конечно, как сформировался жизненный сценарий, в какие тупики он заводит человека, но еще важнее, чтобы человек сумел выйти из своих тупиков и пойти к своей подлинности - к жизни осмысленной и радующей, наполненной общением и чувством свободы.
Можно сформулировать несколько определений понятия сказкотерапия:

- Сказкотерапия - это лечение сказками, то есть совместное с клиентом открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими. Она несет в себе человеческое участие и мудрость. Это то, в чем на самом деле больше всего нуждается современный человек и в этом смысле сказка, безусловно, активизирует ресурсный потенциал личности;

- Сказкотерапия - это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения, так называемый "банк жизненных ситуаций";

- Сказкотерапия - это процесс переноса сказочных смыслов в реальность, то есть осознание взаимосвязи смысла сказочной ситуации и сказочных событий с реальной жизнью и поведением человека в реальных обстоятельствах, объективизация проблемных ситуаций;

- Сказкотерапия - это процесс активизации когнитивного и творческого потенциала личности. Анализ сказок (когнитивный аспект) позволяет изменить или существенно обогатить взгляд на привычные ситуации. Сочинение, рисование, драматизация сказок (творческий аспект) позволяет высвободить творческую энергию воображения. Эти силы позволяют конструктивно изменить свою жизнь;

- Сказкотерапия - это синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии, философии разных культур.

Итак, сказкотерапия - это один из наименее травмоопасных и наиболее безболезненных способов психотерапии. Возможно, потому, что именно с помощью сказок (или под их влиянием) формируется жизненный сценарий и, соответственно, с помощью сказки можно проходит переосмысление, трансформацию и преображение внутреннего и внешнего мира, осмысление своего прошлого и моделирование лучшего будущего. Разумеется, любой психотерапевтический подход сам по себе не идеален. Иногда клиент не хочет или по каким-то причинам не готов сразу погружаться в мир творчества, фантазии совершенно не связанный с его реальной жизнью. В этом случае сказкотерапия на начальном этапе будет не эффективна, вызвав, возможно, даже сопротивление клиента относительно дальнейшей работы. В случае, сильно развитого логического мышления этот метод может и вовсе не подойти.

В человеческой цивилизации сказкотерапия имеет почтенный возраст - не одно тысячелетие. Однако в научном мире сказкотерапия имеет совсем юный возраст - 12 лет. Официальной датой основания Института сказкотерапии считается 1998 год в России в Санкт Петербурге.
На сегодня можно выделить 4-е этапа в развитии сказкотерапии.
Первый этап развития сказкотерапии - устное народное творчество. Его начало затеряно в глубине веков, но процесс устного творчества продолжается по сей день. К нему относятся притчи, сказки, байки, метафоры, мифы, которые всегда передавались из поколения в поколение, неся многовековую мудрость народа.
Второй этап развития сказкотерапии - собирание и исследование сказок и мифов. Эти исследования связаны с именами Карла Густава Юнга, Луизы фон Франц, Б. Беттельхейма. Юнг навел мосты между мудрецами Востока и психологами Запада. В основе его построения лежит символ. Символ, как и метафора, передает нечто большее, чем представляется на первый взгляд. Вся картина нашего психического мира опосредована символами - архетипами. Архетип - это врожденные элементы человеческой психики, это метафорические прототипы, представляющие многочисленные этапы эволюции человечества. Существуют архетипы отца, матери, мужественности, женственности, детства и т.д. Расшифровка глубинной архетипической природы сказочных образов дает возможность понимания сложнейших человеческих мотиваций и жизненных законов. Процесс познания скрытого смысла сказок и мифов продолжается до сих пор.
Третий этап - сценарии твоей жизни. Э. Берн указал на то, что конкретная сказка может стать жизненным сценарием человека. Сценарий - это постепенно разворачивающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Это тот психологический импульс, который формирует судьбу человека независимо от его свободного выбора, и превращается в дальнейшем в жизненный сценарий. Можно проследить явное сходство между сказками или мифами и реальными людьми. Благодаря этому этапу развития сказкотерапии появилась возможность помочь человеку увидеть, как формировался его жизненный сценарии, в какие тупики и ловушки он заводит человека, а самое главное, помочь человеку выйти из этих тупиков и творить свою судьбу дальше.
Четвертый этап - комплексная сказкотерапия. Этот этап связан с пониманием сказкотерапии как целостной воспитательной системы, проверенной многими поколениями наших предков. Шелдон Копп в своей книге "Гуру: метафоры от психотерапевта" рассказывает о спасительной роли сказок в собственном детстве и о том, как позднее он заново открыл воспитательную силу преданий и сказок. Научные доводы и изыскание не затрагивают душу, в то время как сказки, мифы, метафоры созданные самыми разными культурами мира западают в самые ее недра. Сейчас сказкотворение распространилось и в педагогической, и психологической системах. Познание многих вещей в педагогики даются через сказки, метафоры, притчи. Как в педагогике, так и в психологии активно используется прием "Сочини сказку". В отечественной психологии исследованию сказок посвятили себя Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, С.А. Черняева, А.В. Гнездилов. Ими собран и обработан огромный сказочно - метафорический материал,

как авторских, так и дидактических сказок, историй, притч, который используется не только психологами, но и педагогами в учебно-воспитательном процессе.
Из выше сказанного видно, что сказкотерапии действительно очень многогранный метод, востребованный не только в психологии, но и в других областях жизни, используемый как самостоятельный метод, так и как техника в других методах консультирования.
С методологической точки зрения, сказкотерапия является направлением практической психологии, которое использует как основной инструмент метафорические ресурсы сказки, чтобы наиболее мягко и эффективно отразить еще не осознанное пространство внутреннего мира клиента и дать возможность "встретиться" с ним в "безопасной" форме, либо с целью еще более глубинного познания своей личности клиентом, либо даже с целью коррекции нежелательных и деструктивных проявлений в его жизни. Постараемся описать суть метода и области его применения.
Существуют разные способы ведения сказкотерапевтической сессии. Это может быть обсуждение с клиентом выбранной им "любимой" сказки; написание собственной сказки клиентом и дальнейшее обсуждение ее со сказкотерапевтом; инсценировка сказки (как актерская, так и кукольная), **арт-терапевтическая** работа по мотивам той или иной сказки; **песочная** сказкотерапия и многое другое.
На сказкотерапевтической сессии работа специалиста ведется сразу с несколькими важными аспектами: это выявление и анализ архетипических образов клиента, которые проявлены им через ту или иную сказку; и работа с определенными социальными установками, отображающимися в сюжете клиентских сказок и даже оказывающими на сюжет существенное влияние; и анализ актуального состояния клиента на момент сессии; в содержании сказки хорошо выявляется, чем живет клиент в данный момент, каковы его переживания и т.д.
В процессе сессии становится ясно, какому аспекту следует уделить особое внимание, что именно сейчас наиболее эффективно сработает для клиента — это определяет ход сеанса сказкотерапии.
Считается, что работу во время сказкотерапевтической сессии можно классифицировать по **трем направлениям**:

- **Психодиагностическое** — предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения клиента. Это направление работы анализирует базовые жизненные сценарии и стратегии поведения.

- **Прогностическое** направление диагностирует возможное развитие событий на основе анализа диагностической сказки, когда

максимально полно раскрываются суть и особенности жизненного сценария клиента в перспективе.

- **Психокоррекционное (терапевтическое)** направление работы помогает клиенту выбрать "замещение" неэффективной стратегии / сценария на конструктивную.

  Сказкотерапия позволяет свободно синтезировать и применять техники других направлений психотерапии: **психодраммы**, **гештальт-терапии**, **арт-терапии**, **песочной терапии** и пр.
  Сказкотерапия — это не только общение со своей собственной личностью, но и контакт с личностями других людей, так как сказочная метафора является эффективным способом выстраивания коммуникации между людьми. Этот метод идеально подходит как для детской терапии (деток от 4-х лет), так и для решения вопросов межличностных отношений в разных сферах жизни.
  Сказкотерапевтические сессии позволяют также работать с ситуациями, о которых клиент не хочет / не может говорить открыто.
  Уникальность этого метода психотреапии в том, что клиент находится в магическом, творческом, сказочном пространстве, что позволяет клиенту выйти за рамки своего обычного восприятия и легко обнаружить неожиданные пути решения тех проблем, с которыми он обращается к терапевту.
  Необходимо знать, как работать со сказками, как самостоятельно создавать истории, помогающие детям учиться и грамотно изменять поведение. Сказку можно использовать в работе в таких ситуациях, в которых на первый взгляд, психолог бессилен. А самое главное – сказка, живущая внутри каждого человека, способна развивать сокровища его души. Поэтому, по мнению Т. Д. Зинкевич - Евстигнеевой, когда говорят о том, что сказкотерапия – это лечение сказками, имеют в виду совместное с ребенком открытие тех знаний, которые живут в душе и являются на данный момент психотерапевтическими.
  Но для того, чтобы эффективнее проходила коррекционная работа и не причинила вреда, дала качественные результаты, нам необходимо знать индивидуальные особенности возраста, с которым работает психолог, новообразования возраста, социальную ситуацию развития, интеллектуальный уровень детей.
  Рассматривая проблему сказкотерапии как метода коррекции самооценки младших подростков, мы должны дать психологическую характеристику данному возрасту и особенностям развития самооценки школьников.

- Выводы по главе 1.

На первом этапе исследования был проведен анализ имеющейся, по данному вопросу, научной литературы и сделаны следующие выводы:

- Психологическое консультирование – важнейшее звено в системе психологической помощи. В современной психологии существует множество взглядов на эту проблему, окончательно не уточнены ее понятие, основные направлении, механизмы воздействия при различных вариантах нарушений.

- В консультировании большое внимание уделяется достижению состояния психологического комфорта, состояния гармонии сознания с совестью и восстановлению духовного и душевного здоровья.

- Сказкотерапия - это один из наименее травмоопасных и наиболее безболезненных способов психотерапии. Возможно, потому, что именно с помощью сказок (или под их влиянием) формируется жизненный сценарий и, соответственно, с помощью сказки можно проходит переосмысление, трансформацию и преображение внутреннего и внешнего мира, осмысление своего прошлого и моделирование лучшего будущего.

2.1. Содержание когнитивной, аффективной и эмоционально-мотивационной сфер

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг — включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Хотя физиологическая сущность этого криза еще полностью не определена, по мнению ряда ученых примерно в возрасте 7 лет прекращается

активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например, гипофиза и коры надпочечников, что дает старт выработке таких половых гормонов, как андрогены и эстрогены. Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов.
В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.
К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25— 30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.
Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), что позволяет ребенку младшего школьного возраста производить уже более сложные, по сравнению с дошкольником, мыслительные операции. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Под руководством учителя дети начинают усваивать содержание основных форм человеческой культуры (науки, искусства, морали) и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.
С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. С одной стороны, у младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий

жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше всего. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни. Ситуация школьной жизни вводит ребенка в строго нормированный мир отношений, требуя от него организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребенка, поступившего в школу, повышает психическую напряженность. Это отражается и на здоровье младших школьников, и на их поведении.

2.2 Сущность феномена самооценка. Особенности проявления самооценки и застенчивости в младшем школьном возрасте

Самооценка - компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков [54,с431]. Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру.
Самооценка — ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. Самооценка - сложное динамическое личностное образование, личностный параметр умственной деятельности.
По мнению Л.И. Божовича, познание другого не только опережает познание самого себя, но и служит для него источником и опорой. Сравнение, сопоставление себя с другими является общепризнанным критерием самооценки. Сравнивая себя с другими людьми в процессе деятельности, человек замечает у себя то, что сначала замечает у других, и в результате приходит к осознанию своих поступков и действий, свойств и качеств собственной личности. Происходит своеобразный перенос различных свойств личности. Подмеченных у другого человека, на самого себя.
Важнейшим источником развития самооценки является оценка окружающими людьми результатов поведения и деятельности человека, а также непосредственно качеств его личности. По мнению Л.И. Божович, общественная оценка выполняет двоякую роль в формировании самосознания школьника. «Во-первых, являясь критерием соответствия его поведения требования окружающих, она как бы указывает человеку на характер его взаимоотношений с окружающей средой и тем самым определяет и его эмоциональное благополучие, его поведение, и его отношение к самому себе как

субъекту поведения. Во-вторых, общественная оценка помогает человеку выделить то или иное качество из конкретных видов поведения и деятельности и сделать его предметом сознания оценки самого человека». Б.Г. Ананьев подчеркивал, что решающее значение в образовании мыслей о себе имеет жизнь в коллективе и правильное развитие оценочных отношений, формирующих самооценку. Формируясь в процессе всей жизнедеятельности личности, самооценка, в свою очередь, выполняет важную функцию в ее развитии, выступает регулятором различных видов деятельности и поведения человека. Многие советские ученые изучали самооценку как свойство личности, выполняющее определенную функцию в ее развитии, обусловливающее поведение и деятельность человека, характер его взаимоотношений с окружающими людьми.

По мнению Д.Б. Эльконина, уже у детей старшего дошкольного возраста управление своим поведением приобретает «внутренний механизм». Ребенок начинает регулировать свое поведение через отношение к себе, к своим возможностям. Е.И. Савонько полагает, функция самооценки как регулятора поведения развивается на ряду с развитием других психических особенностей ребенка и на каждой возрастной ступени приобретает качественное своеобразие. Развитие этой функции самооценки ученые связывают со становлением ее устойчивости, так как именно устойчивая самооценка выражает уже сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать существенное влияние на его поведение.

Самооценка –это знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве. Самооценка включает в себя выделение человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов и целей своего поведения, их осознание и оценочное к ним отношение. Умение человека оценить свои силы и возможности, устремления, соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающей среды, умение самостоятельно ставить перед собой ту или иную цель имеет огромное значение в формировании личности.

Самооценка в зависимости от своей формы (адекватная, завышенная, заниженная) может стимулировать или, наоборот, подавлять активность человека. Неадекватная, низкая самооценка снижает уровень социальных притязаний человека, способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы человека. Такая самооценка может сопровождаться тяжелыми эмоциональными срывами, внутренним конфликтом и т.д. Заниженная самооценка наносит ущерб и обществу, так как человек не в полной мере реализует свои силы и возможности, трудится не с полной отдачей.

Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку как механизм, обеспечивающий человеку ориентацию в окружающей среде, согласованность его внутренних требований к себе с внешними условиями. При этом социальная среда понимается ими как всегда враждебная человеку, враждебная его потребностям и стремлениям. Эта точка зрения З.Фрейда и неофрейдистов (К. Хорни, Э. Фромм). Поскольку самооценка человека, считают они, складывается под давлением постоянного конфликта между внутренними пробуждениями и внешними запретами, адекватная самооценка невозможна в принципе. Представление человека о самом себе

является неполным, искаженным. По мнению З. Фрейда, наиболее сложные и острые внутренние конфликты личности связанны с переоценкой и недооценкой своей личности. Идеализированное представление человека о своем «Я» постоянно сталкивается с актуальным и реальными «Я».
От самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности. Адекватная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение.
Самооценка, особенно способностей и возможностей личности, выражает определенный уровень притязаний, определяемый как уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к выполнению которых считает себя способной.
Уровень притязаний человека и, следовательно, характер его самооценки ярко выявляются в различных ситуациях выбора, как в трудных жизненных ситуациях, так и в повседневной деятельности, в общественной работе.
Неудача или успех наиболее остро переживаются в той деятельности, которую сам человек считает для себя основной, где у него есть высокие притязания.
Самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально – психологический статус ребенка в коллективе, регулирует процесс общения.
В современной психологии принято различать такие уровни самооценки, как адекватная и неадекватная (завышенная или заниженная). Как завышенная, так и заниженная самооценка очень затрудняет жизнь человека. В работе с подростками, к сожалению, зачастую приходится сталкиваться с неадекватной заниженной самооценкой.
Дети с низкой самооценкой по своим интеллектуальным способностям ничем не отличаются от других детей, но во многих ситуациях внутренняя скованность, зажатость, неуверенность в себе не позволяет им проявить себя. Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. Жаль, когда ребенок не может проявить себя, показать хорошие результаты, свою состоятельность по причине пониженной самооценки. Данный факт нельзя оставлять без внимания, иначе в дальнейшем это может сыграть отрицательную роль в обучении и профессиональной деятельности. Современный мир на данный момент любит лидеров и ярких личностей, как никогда.
Часто низкий уровень самооценки у детей сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью и застенчивостью.
Принято считать, что застенчивость в большей мере свойственна девочкам, но это далеко не так. На разных этапах возрастного развития 20-25% мальчиков страдают от застенчивости приблизительно так же, как и девочки [25,с25]. Застенчивость часто маскируется механизмом спонтанной психологической компенсации и гиперкомпенсации в виде показной развязности, нарочитой грубости, даже склонности к хулиганским поступкам. Такие ребята, надеясь стать более

свободными, независимыми, смелыми, зачастую тянутся в компании, группировки, где культивируется сила, а главными аргументами считаются кулак и ненормативная лексика.
Таким образом, застенчивость может уродливо трансформироваться, мутировать в наглость, девиантное поведение [53,с208]. И это серьезная проблема - не только психологическая, но и социальная.
Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины.
В целом, застенчивый ребенок доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение. Оно проявляется в нервных движениях, состоянии эмоционального дискомфорта, боязни обратиться к взрослому, проявить свои желания.

2.3. Сказкотерапия как метод коррекции самооценки детей младшего школьного возраста.

Под психологической коррекцией понимается определенная форма психолого – педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствует гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [54].
эффективной лишь тогда, когда она основана на правильном заключении о состоянии его психики и специфических индивидуальных особенностях становления его личности.
На сегодняшний день в психологической практике существует немало различных психотерапевтических и психокоррекционных техник, которые направлены на коррекцию самооценки личности. Однако в последнее время наибольший интерес и популярность стал приобретать метод сказкотерапии.
Этот метод позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей. Процесс сказкотерапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения [14].
Исходя из изучения различных авторских суждений Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой, Г. Азовцеюй, А. Лисиной, Т. Речицкой мы смогли прийти к мысли о том, что целью данного метода будет являться – активизация в человеке творческого созидающего начала, раскрытие глубин собственного внутреннего мира, развитие его самосознания, знакомство с основными психологическими понятиями.
Привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности ребенка направленного на развитие адекватной самооценки, достоинство сказок заключается в следующем:

- Отсутствие в сказках дидактики, нравоучений.

- Непосредственность места действия, главного героя.
- Образность языка. Кладезь мудрости. Метафоричность языка.
- Победа добра. Психологическая защищенность.
- Наличие тайны и волшебства.
- Метод сказкотерапии, как и многие терапевтические методы

можно использовать как в индивидуальной работе, так и в групповой

[17].

Преимущество метода сказкотерапии заключается в том, что он интегрирует множество психотехнических приемов в единый сказочный контекст.
Осуществить изменения на осознаваемом и поведенческом уровне не представляет собой трудности при использовании любого другого метода, тогда как сказкотерапия предполагает глубинный уровень воздействия, через проявления сферы неосознанного, благодаря чему происходит осмысление, переживания и устранение причин затруднения. Данный метод вбирает в себя широкий спектр разрешения разнообразных проблем, так как предполагает поиск путей выхода в доступной и интересной сказочной форме. Таким образом, сказочная форма, обращаясь к сокровенным пластам психики, с одной стороны, уводит от реальности внешней, но приводит к внутренней, а с другой стороны, устраняет контроль сознания за совершением действий, проговариванием собственных мыслей, оценок.
Нацеленность сказкотерапии на развитие самосознания человека, определяемая сущностью сказок, обеспечивает как контакт с самим собой, так и контакт с другими.
На наш взгляд, эта важнейшая цель, достигаемая с помощью данного метода, определяет использование сказкотерапии в коррекции самооценки подростков. Сказочная метафора в силу присущих ей особых свойств оказывается способом построения взаимопонимания между детьми, отношения к себе как к индивидуальности. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и способов их разрешения. Сказочные истории содержат информацию о динамике жизненных процессов. Поэтому сказка может дать символическое предупреждение, как будет развиваться ситуация, что немало важно в коррекционной работе [15].
Сегодня в рамках сказкотерапии мы тоже осмысляем через сказку разнообразные жизненные явления, события, феномены духовного поиска и многое другое.
В своей книге «Основы сказкотерапии» Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева,

выделяет такой вид сказок как психокоррекционные сказки.
Психокоррекционная сказка – это сказка, благодаря которой собственно происходят позитивные изменения в состоянии и поведении ребенка.
Согласно Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка; при этом под коррекцией она понимает «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего [14].
В основе многих способов воздействия, ведущих к изменению, лежат механизмы идентификации и проекции. В техниках, использующих эти механизмы, сообщение, направленное на изменение, происходит, не вызывая сопротивления, поскольку человека не просят что-либо сделать и не критикуют ни его мнений, ни его поведения.
Поскольку целью психокоррекции является достижение изменения в поведении и самосознании человека, нельзя переоценивать то влияние, которое может оказать на человека рассказанная история, сказка, если она чем-то связана с проблемой человека. На этих механизмах основан один из методов активизации ресурсных механизмов, разработанных М. Эриксоном и другими, - метафора.
В основе метода сказкотерапии лежит феномен мифа, сказки, притчи, метафор. В этом ряду особое место занимают метафоры, которые позволяют расширить границы самосознания, а также затрагивают определенные слои подсознательного. Специфической особенностью метафор является то, что благодаря им человек получает возможность перевести сложные и не всегда доступные пониманию понятия в более простые и конкретные формы, имеющие личностно-значимую эмоциональную окраску.
Используемые психотерапевтические метафоры подбираются и создаются индивидуально для каждого ребенка в соответствии с его проблемами и целями работы [10].
Существует два подхода к коррекционной работе в сказкотерапии, которые отличаются с одной стороны, по степени индивидуализации используемых психотерапевтических сказок, а с другой – степенью директивности применяемого подхода.
Директивная (направленная) и не директивная (ненаправленная) формы психотерапии отличаются функцией и ролью психолога в работе с детьми.
При директивном подходе психолог – главное лицо, он активно участвует в процессе сказкотерапии, задает темы занятий, внимательно наблюдает за поведением ребенка и интерпретирует его реакции, строя свое дальнейшее поведение на основе этих наблюдений.
Таким образом, помогая ребенку воспринимать и усваивать причинно-следственные связи, существующие в этом мире [40].
В сказочном путешествии можно предлагать школьникам различные игры и упражнения, направленные на развитие интереса к самому себе, рефлексии, повышения самооценки и уверенности в себе, снятия эмоционального напряжения и накопление положительного эмоционального опыта.
Психолог – главное лицо, он активно участвует в процессе сказкотерапии, задает темы занятий, внимательно наблюдает за

поведением ребенка и интерпретирует его реакции, строя свое дальнейшее поведение на основе этих наблюдений. Используемые здесь терапевтические метафоры подбираются и создаются индивидуально для каждого ребенка.
Психологи работающие по данному направлению говорят о том, что на осознаваемом вербальном уровне, ребенок может и не принимать сказку, однако положительный эффект от работы все равно присутствует, т. е. изменения чаще всего происходят на подсознательном уровне.
При этом наблюдается замечательный факт. Одна и та же сказка по-разному влияет на каждого ребенка, каждый находит в ней что-то свое, актуальное для него, созвучное с его проблемами [47].
Сама структура сказки, которую использует психолог, должна быть связана с жизнью и проблемами ребенка.
Подбору персонажей для сказки и установлению отношений между ними придается особое значение. В сказку необходимо включать героев в соответствии с реальными участниками конфликта и устанавливать с ними символические отношения, сходные с реальными.
Для того чтобы сказка была интересна ребенку, задела его, необходимо в предварительной беседе выяснить его интересы и увлечения, причем, не столько для прояснения проблемы, сколько для выявления позитивных аспектов, на которые можно опереться в процессе создания истории.
Использование темы, близкой и понятной ребенку, позволяет ему легче вжиться в образ сказочного героя, соотнести его и свои проблемы, увидеть выходы из сложившейся ситуации.

- Например, для, мальчика 10 лет, обладающего высоким уровнем развития интеллекта и очень увлеченного астрономией, но при этом с пониженной самооценкой, испытывающего страх в общении с другими детьми, была придумана история об одинокой звездочке, которая никак не могла преодолеть большое расстояние до других звезд и подружиться с ними.

В процессе работы необходимо следить за всеми изменениями, происходящими с ребенком, включая малейшие изменения мимики и пантомимики, и строить работу в соответствии с его реакцией.
Движение глаз тоже отражает внутреннее состояние человека:

- движение глаз влево и вверх означает использование прошлых зрительных воспоминаний

- движение вправо и вверх свидетельствует о построении новых или будущих образов
- отсутствие фиксации взгляда говорит о работе воображения
- движение глаз влево и вниз свидетельствует о внутреннем слуховом процессе
- горизонтальное движение влево и вправо указывает на слуховое восприятие
- движение глаз вправо и вниз говорит о кинестетических ощущениях.

Все эти реакции ребенка необходимо использовать в сказкотерапии по созданию метафор, учитывая таким образом, не только сознательный чувственный опыт ребенка, но и его бессознательный чувственный опыт.

При создании истории для каждого конкретного ребенка используется общение, внушение на двух уровнях [23].
Первый уровень основывается на сюжетной линии сказки, которая должна соответствовать реальной жизни ребенка, его интересам и увлечениям, а также включать в себя всех действующих лиц какого-либо страха либо причины неуверенности в себе и в метафорической форме ситуацию, похожую на реальную. При этом сюжет сказки разворачивается последовательно, начиная с завязки, обрисовывания жизни и отношений сказочного героя, через кризисную ситуацию, когда герой ощущает разочарование существующим положением вещей, либо оно угрожает его «статус-кво», через ряд испытаний, когда герой пробует ряд решений, часть из которых не приводит к желаемому результату.
Наконец, находится какой-либо приемлемый для сказочного героя вариант решения проблемы. Это не сиюминутный акт, а последовательный процесс, с помощью которого персонажи осуществляют изменения.
Используется несколько возможностей для такого изменения:
- проблема пересматривается как менее значимая или менее

угрожающая
- герой открывает свой внутренний потенциал, ранее не использовавшийся
- находится доступ к внешним ресурсам или идее
- предлагаются выборы и пути решения проблемы, которые ранее не рассматривались.
- пересматриваются мотивы или смыслы того, что происходит
- рассматриваются варианты того, что поведение необходимо в одних контекстах и совсем неадекватно в других.

Далее необходимо дать возможность герою сказки проверить правильность выбранного решения и соответствие этого решения потребностям персонажа, а также связать его с будущим героя и дать положительное эмоциональное подкрепление.

Второй уровень заключается в использовании слов, воздействующих на разные сенсорные системы, это позволяет разблокировать подавленную систему и восстановить целостность и равновесие чувственного восприятия ребенка.

Техника рассказывания сказок и их специфический язык имеют принципиальное значение. Один из способов облегчить восприятие сказки и идентификацию с ее персонажем – это использование неопределенных, не конкретизированных слов и выражений. При этом ребенку дается возможность самостоятельно вообразить, представить себе ситуацию. Например, фраза: «Девочка испуганно шла по лесу» позволяет каждому человеку создать в воображении тот образ, который ему ближе и понятней, и придумывать свои причины такой ситуации. Необходимо оставлять ребенку возможность собственного творческого поиска и максимальной идентификации себя с героем в процессе восприятия сказки.

Кроме того, в процессе рассказывания сказки эффективно использование пауз, смены интонации, громкости, введение собственного имени ребенка, особенно перед тем, как будто сказаны важная фраза, информация, которую бы хотелось запечатлеть на подсознательном уровне.

Очень часто для снятия напряжения, сопротивления у детей в сказках присутствуют фразы типа: «Все дети делают так…», «Так всегда бывает…» и т.д.

Рассказывание сказок всегда притягательно для ребенка и позволяет создать максимально комфортную обстановку, что требует от психолога значительного напряжения и умения рассказывать сказки [12].

Для того чтобы сказка была интересна ребенку, задела его, необходимо в предварительной беседе выяснить его интересы и увлечения, причем не столько для прояснения проблемы, сколько для выявления позитивных аспектов, на которые можно опереться в процессе коррекционной работы и создания и подбора сказок и историй. Использование темы близкой и понятной ребенку позволяет ему легче вжиться в образ сказочного героя, соотнести его и свои проблемы, увидеть эффективность выхода из сложившейся ситуации.

Существуют различные виды сказок, которые эффективно применять в психокоррекционной работе с подростками.

Т. Зинкевич-Евстигнеева, выделяет пять видов сказок:

Художественные сказки.

К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами. В художественных сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический, и даже медитативный аспекты. Художественные сказки создавались не для психологического консультирования, но тем не менее успешно применяются в этом направлении.
Народные сказки.
Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок — единство человека и природы.
Народные сказки несут чрезвычайно важные для психокоррекционной работы идеи.

- Окружающий мир — живой. В любой момент любой его элемент может заговорить с нами. Эта идея важна для формирования бережного и осмысленного отношения к тому, что окружает подростков, да и людей в общем. Такое отношение нужно воспитывать у детей и к людям, и к растениям, и к рукотворным вещам.

- Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на свою жизнь. Эта идея важна для формирования чувства принятия другого.

- Разделение добра и зла, победа добра. Эта идея важна для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему.

- Самое ценное достается человеку через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для формирования механизма целеполагания и терпения.

- Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или

заданием сами. Эта идея важна для формирования чувства

самостоятельности, а также доверия к окружающему миру [14].

Все эти философские идеи могут обсуждаться с подростками.
Авторские художественные сказки.
Авторские истории рассказывают о частных сторонах жизни, что является чрезвычайно важным для миропонимания. Такие сказки более трепетны, образны, чем народные. Авторские истории несут в себе чувства, отношения, интерпретацию.
Дидактические сказки.
Создаются педагогами для «упаковки» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, возникает сказочный образ мира, в котором они живут. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок подаются учебные задания.
Одними из более значимых сказок в нашей работе будут являться психокоррекционные сказки.
Такие сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.
Применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту (примерно до 11–12 лет) и проблематике (неадекватное, неэффективное поведение).
Для создания психокоррекционной сказки можно использовать следующий алгоритм.

- В первую очередь необходимо подобрать героя, близкого ребенку

  по полу, возрасту, характеру.

- Потом описать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы

  ребенок нашел сходство со своей жизнью.

- Далее поместить героя в проблемную ситуацию, похожую на

  реальную ситуацию ребенка, и приписав герою все переживания

  ребенка.

- Герой начинает искать выход из создавшегося положения. Или мы начинаем усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д [18].

Таким образом, наша задача заключается в том, чтобы через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем. «Увиденное в правильном свете, все является благом» — эту мудрость которую надо бы донести до ребенка через сказку.

- Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений.

Создавая психокоррекционные сказки, важно знать скрытую причину «плохого» поведения. Обычно их пять.
Психотерапевтические сказки.
Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны, — со стороны жизни духа. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.
Медитативные сказки.
Они создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания в душе позитивных моделей взаимоотношений с другими людьми, развития личностного ресурса.
Главное назначение медитативных сказок — сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Поэтому отличительная особенность медитативных сказок — это отсутствие в них конфликтов и злых героев [14].
Итак, создавая сказки, обыгрывая их или просто работая с ними, мы оказываем определенное воздействие на детей. И, благодаря тому, что оно облачено в сказочные одежды, у тех, с кем мы взаимодействуем, не возникает ощущения давления. Они прекрасно запоминаются и оказывают позитивное влияние.
Весь процесс работы с группой школьников можно условно разделить на три стадии.

Начальная стадия обычно занимает два-три занятия и является подготовительной, в которой ставится задача объединения детей в группу и принятие ими правил и специфики такой работы. На первом занятии обговариваются «правила и права» общения детей в группе. Помимо принятия групповых правил на первом этапе устанавливается контакт с группой и знакомство детей друг с другом, если группа была набрана.

Игры и сказки, используемые на первой подготовительной стадии, носят, по большей части, не проблемный характер и не направлены сразу на коррекцию самооценки. На данной стадии это важно, чтобы дети почувствовали себя комфортно, наладили контакт друг с другом и с психологом. На этом этапе возможно использование других техник: арт-терапии, игровые упражнения [15].

Также очень важен ритуал входа в фантазию или сказку. Как пишет Н.А Сакович, для этого можно использовать зеркало. В древних философских концепциях зеркало – символ души, удерживающий и хранящий все впечатления, а также проекция осознания и познания. Часто зеркало воспринималось как дверь («Алиса в зазеркалье»), и поэтому оно может быть частью ритуала «перемещения» в сказочную страну.

«Чтобы попасть в страну Фантазию, каждый герой, отправляющийся в путешествие, должен подойти к волшебному зеркалу, посмотреть на себя и сказать что-то хорошее о себе в утвердительной форме. Например: «Я хороший друг», «Я красивая», «Я сильный» и д. р. Это пароль для входа.

Утверждения не должны повторяться. Каждый раз при входе называется свое достоинство.

При выходе из страны Фантазия необходимо снова посмотреться на себя в зеркало, и повторив названное при входе свое достоинство, добавить, как оно помогло в путешествии».

Данные игры предназначаются, по мнению Н.А Сакович для перемещения либо перевоплощения, для настроя на сказку, фантазию.

Когда дети уже привыкли к ситуации и познакомились друг с другом, можно переходить к основной стадии работы, цель которой – помочь ребенку в решении трудных для него ситуаций, проблем и преодоление нежелательных черт характера, в данном случае мы непосредственно работаем с самооценкой.

На этом этапе используются различные игры, такие как ролевые, связанные с сюжетом сказки, психотерапевтические, направленные на разрешение трудностей и проблем детей, сплочение группы, осознание групповой поддержки. Сказки, используемые на этом этапе, также будут носить проблемный характер, и касаться либо общечеловеческих тем, как выбор и ответственность за свое поведение, борьба с конкретными проблемами, повышение самооценки, искоренение страхов, вселение уверенности, открытие потенциала. Рисунки на этом этапе уже могут отражать реальные проблемы ребенка, либо причины понижения самооценки, что послужило фактором развития неуверенности в себе [49].

Заключительная стадия содержит в себе проигрывание трудных ситуаций и способов их разрешения, а также прослушивание сказок с позитивным окрашенным прогнозом на будущее.

Также на этом этапе могут использоваться медитативные сказки.

Медитативные сказки, направленные на осознание себя в настоящем, «здесь и сейчас». Они ориентированы также и на развитие различных видов чувствительности: зрительной, слуховой, обонятельной, вкусовой, тактильной и кинестетической.
В качестве примера медитативной сказки приводим сказку «Озеро» из книги Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Основы сказкотерапии».
«Однажды, после сильного дождя, умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, что время остановилось. Но вдруг... из полураскрытых цветов, растущих на берегу, вылетели маленькие крылатые существа. Они стряхивали с себя дождевые капельки и перемигивались друг с другом. Конечно, это были лесные эльфы. Они взялись за руки и со смехом полетели к озеру. От воды поднимался пар. И эльфы принялись играть в прятки, то теряя, то находя друг друга в тумане.
Их звонкий смех разбудил русалок, дремавших под шум дождя на дне озера. Они выглянули из воды и зажмурились. Дело в том, что смешинки эльфов превращались в радужные искорки, которых было так много, что воздух вокруг стал светиться.
Выглянули из норы гномы, чтобы вдохнуть последождевую свежесть. Их тоже поразили искорки-смешинки. Гномы подумали, что это их драгоценные камни научились летать, и обеспокоились этим. Еще бы! Все их сокровища могли разом разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать в мешки.
Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешинок становилось все больше и больше. Вскоре часть их осела на берегу, и все они превратились в маленький огонек.
Огонек поселился в корнях старого дерева и своим теплом отогрел их. Так после дождя ожил чудесный мир, и случайно попавший в это место странник мог бы сказать:
— Я знаю, что такое волшебство!»
Таким образом, мы описали основные этапы коррекционной сказкотерапевтической работы. План проведения занятия может быть произвольным. Удобно, когда сеанс начинается с ритуальной песни или игры. Затем проходит небольшое обсуждение того, что случилось с детьми за время прошедшее с предыдущего занятия, их успехов и неудач, после чего проводится ряд психотерапевтических игр. Затем дети все вместе слушают сказку, потом рисуют, обсуждают свои рисунки. В конце подводится итог, как прошло занятие и исполняется ритуальная песня или игра.
Занятия сопровождаются музыкальным оформлением, как при прослушивании сказок, при обыгрывании, при рисовании, что создает более комфортные условия для терапевтического эффекта [49].
Дети должны почувствовать, что они не просто играют в «сказку» или выполняют упражнения, а исследуют пока не знакомый им мир. Важно, чтобы ребенок вышел из сказки по окончании занятия тем же способом, что и вошел.
Каждый педагог, воспитатель, психолог, родитель, имеет свои ценности, взгляды на мир и на стиль воспитания ребенка. Поэтому, строя свою работу с детьми, каждый будет придумывать свои собственные сценарии путешествия по сказке.
Коррекционные возможности сказки и сказочного пространства в русле метода сказкотерапии используются для того, чтобы помочь ребёнку

увидеть, осознать разрушающие его психику и здоровье действия, и самостоятельно смоделировать новые, наиболее подходящие ему самому в данный период времени, гармонично встраивающиеся в его развитие и тем самым способствующие повышению самооценки.
Таким образом, анализируя проблему применения сказкотерапии в коррекции самооценки младших школьников, мы пришли к выводу, что данный метод не ограничивается только сказочным пространством и применением сказки, а также использует и личностный потенциал ребенка, который актуализируется по средствам сказки и метафоры. Еще одно важное качество – это пролонгированность действия данного метода. В ходе практической работы используются различные техники, которые гармонично комбинируют со сказкотерапией и непосредственно положительно влияют на самооценку младшего школьника и развивают личностный потенциал.

2.4. Выводы по второй главе.

- Самооценка — оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Самооценка – это важная психологическая категория. Самооценка является объектом такого важного и сложного образования в психике человека как самосознание.

- Особенностью детей младшего школьного возраста является полное признание ими авторитета взрослого (в отличие от дошкольного периода на первый план выходит авторитет учителя), они безоговорочно принимают его оценки. Основными факторами, влияющими на формирование самооценки детей младшего школьного возраста, являются оценочные воздействия учителя, родителей и их отношение к учебной деятельности.

Учебная деятельность является одним из важнейших факторов, оказывающим влияние на формирование самооценки младшего школьника, поэтому учитель начальных классов должен знать психологические особенности младших школьников и учитывать индивидуальные особенности самооценки в учебном процессе.

- Метод сказкотерапии позволяет решать ряд проблем,

возникающих у детей. Процесс сказкотерапии позволяет ребенку

актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть

различные пути их решения

Привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности ребенка направленного на развитие адекватной самооценки, достоинство сказок заключается в следующем:

- Отсутствие в сказках дидактики, нравоучений.
- Непосредственность месса действия, главного героя.
- Образность языка. Кладезь мудрости. Метафоричность языка.
- Победа добра. Психологическая защищенность.
- Наличие тайны и волшебства.

Метод сказкотерапии, как и многие терапевтические методы можно использовать как в индивидуальной работе, так и в групповой

3.1. Изучение уровня самооценки и застенчивости детей младшего школьного возраста

Исследование самооценки и застенчивости детей младшего школьного возраста проводилась в начальной школе №11, города Ч. Забайкальского края.
Начальная школа №11, города Х является муниципальной общеобразовательной школой, в ней обучаются дети с 1-го по 4-й класс. Общая численность учащихся составляет 240 человек, учителей – 15 человек.
Общая численность испытуемых составила 46 человек. В исследовании приняли участие дети 4 «а» и «в» классов.

Состав исследуемых детей представлен в таблице 1 и 2 соответственно.

Таблица 1 – Состав учащихся в 4 «а» класса

№ п\п	Имя	№ п\п	Имя
1	Вася М.	12	Сережа Л.
2	Катя Н.	13	Вера К.
3	Рома Ц.	14	Вика Н.
4	Антон Ш.	15	Лера С.
5	Лена М.	16	Таня Б.
6	Оксана Р.	17	Рита К.
7	Лена Р.	18	Оля Я.
8	Оля П.	19	Коля М.
9	Максим В.	20	Витя О.
10	Денис К.	21	Света С.
11	Леша К.	22	Аня Ш.
		23	Галя Н.

Таблица 2 – Состав учащихся в 4 «в» классе

№ п\п	Имя	№ п\п	Имя
1	Сергей К.	12	Вера М.
2	Аня Н.	13	Антон Ф.
3	Таня М.	14	Саша Б.
4	Рома Ч.	15	Леша З.
5	Женя П.	16	Лена В.
6	Дима С.	17	Яна Г.
7	Аня Л.	18	Оля К.
8	Лена Т.	19	Коля О.
9	Виталя С.	20	Толя К.
10	Саша Т.	21	Слава К.
11	Оля Ш.	22	Оксана В.
		23	Настя Ч.

Исследование по выявлению уровня самооценки проводилась с помощью методики «Лесенка» и методики Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна. Для изучения эмоционального состояния подростков мы использовали проективную методику «Рисунок несуществующего животного»

Тест «Лесенка»

Стимульный материал теста «Лесенка». Рисунок лестницы, состоящий из семи ступенек. Данная лестница была оформлена в виде бланка (образец в приложении 1).

Инструкция: Посмотрите на лесенку на бланке.). На самую нижнюю ступеньку ставят самых плохих детей. Они злые, завистливые. На ступеньке выше – ребята получше. Еще ступеньку выше (показывать на бланке или доске) ставят хороших детей, чем выше, тем лучше дети, а на самой верхней ступеньке – самые хорошие ребята. На какую ступеньку вы сами себя поставите? Нарисуйте себя там, куда вы себя относите.
Проведение теста. Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок объяснение, в случае необходимости следует повторить его.
Если ребенок поставил себя на 1 или 2 ступеньку, то это говорит о низкой (заниженной) самооценке. Если ребенок выбрал 3,4 или 5 ступеньку – это свидетельствует о нормальном (адекватном) уровне самооценки. Если школьник выбрал 6 или 7 ступеньку, то говорит о наличии у него высокой (завышенной) самооценке.
В результате исследования в группах по указанным выше методикам были получены количественные и качественные экспериментальные данные.
Результаты исследования в 4 классах по методике «Лесенка» отображены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования младших школьников по методике
«Лесенка»

Класс 4»а»			Класс 4 «в»		
№	Имя	Самооценка	№	Имя	Самооценка
1	Вася М.	нормальная	1	Аня Н.	завышенная
2	Катя Н.	заниженная	2	Таня М.	заниженная
3	Рома Ц.	заниженная	3	Рома Ч.	нормальная
4	Антон Ш.	нормальная	4	Женя П.	нормальная
5	Лена М.	заниженная	5	Дима С.	завышенная
6	Оксана Р.	завышенная	6	Аня Л.	заниженная

7	Лена Р.	нормальная	7	Лена Т.	нормальная
8	Оля П.	заниженная	8	Виталя С.	завышенная
9	Максим В.	нормальная	9	Саша Т.	заниженная
10	Денис К.	завышенная	10	Оля Ш.	заниженная
11	Леша К.	заниженная	11	Сергей К.	заниженная
12	Сережа Л.	нормальная	12	Вера М.	заниженная
13	Вера К.	заниженная	13	Антон Ф.	нормальная
14	Вика Н.	завышенная	14	Саша Б.	завышенная
15	Лера С.	заниженная	15	Леша З.	нормальная
16	Таня Б.	нормальная	16	Лена В.	завышенная
17	Рита К.	нормальная	17	Яна Г.	завышенная
18	Оля Я.	нормальная	18	Оля К.	заниженная
19	Коля М.	заниженная	19	Коля О.	заниженная
20	Витя О.	заниженная	20	Толя К.	заниженная
21	Света С.	нормальная	21	Слава К.	завышенная
22	Аня Ш.	заниженная	22	Оксана В.	заниженная
23	Галя Н.	заниженная	23	Настя Ч.	нормальная

В результате, у 15 школьников (33%) – нормальная самооценка, у 11 (24%) – завышенная, у 20 (43%) – заниженная.

в 4 «а» классе: 38%-9 детей с нормальной самооценкой, 43% -10 детей с низкой самооценкой и 17%- 4 детей с завышенной самооценкой, а в 4 «в» классе: 26%-6 детей с нормальной самооценкой, 43% -10детей с заниженной самооценкой и 31%-7 детей с завышенной самооценкой. Мы считаем, что на формирование самооценки может оказывать и педагогическое влияние.
Исследование самооценки младших школьников с помощью методики Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна (см. Приложение II).
Ребенку предлагается семь отрезков длиной 100 мм каждый, расположенные параллельно друг другу. Каждый отрезок является шкалой, измеряющей самооценку ребенка по следующим характеристикам: рост, здоровье, ум, характер, авторитет у сверстников, положение в школе, положение в семье. Шкала роста является тренировочной, остальные – зачетными.
Инструкция: «Представь себе, что всех людей ты можешь разместить на этом отрезке по росту. На самом верху находятся очень большие люди – великаны, в самом низу (показать) – люди очень маленького роста. А где находишься ты? А где учитель? А где твой друг? А где бы ты хотел быть?».
После того, как ребенок оценил себя по каждому пункту на определенном уровне, точки соединяются и полученная кривая интерпретируется.
При явно завышенной самооценке линия проходит по краю справа: идеализированное представление о своей личности, своих возможностях. Ребенок игнорирует свои неудачи ради сохранения привычной для него самооценки, своих дел и поступков. Любой неуспех принимается как следствие неблагоприятного отношения к нему.
При адекватной самооценке кривая расположена несколько правее середины между 5 и 6 делением.
Заниженная самооценка (крайняя левая линия) указывает на неуверенность ребенка в себе, невозможность реализовать свои задатки и способности. Такие дети не ставят перед собой труднодостижимых целей и слишком самокритичны к себе.
Результаты исследования самооценки представлены в таблице 4.

Результаты исследования самооценки у детей по методике Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна Таблица 4

Испытуемые	Уровни самооценки		
	завышенная	адекватная	заниженная

Количество, чел.	12	15	19
Доля из общего числа, %	25	32	43

Детей с неадекватной завышенной самооценкой среди 46 испытуемых - 12 человек. Детей с адекватной самооценкой – 15 человек. Детей с неадекватной заниженной самооценкой – 19 человек.

детей, имеющих адекватный уровень самооценки составляет одна третья часть испытуемых, т. е. 32 %. Дети с низким уровнем самооценки составили почти половину испытуемых -43%. Также исследование выявило детей, обладающих завышенной самооценкой, их 25%.
Согласно взглядов отечественных и зарубежных психологов от младшего школьного возраста к подростковому самооценка у детей повышается до уровня адекватной. В этом возрасте ребенок начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние.
Проведенное исследование кроме детей с адекватным уровнем самооценки, выявило детей с неадекватной самооценкой.
На рис. 2 отмечено количество детей с неадекватно заниженной самооценкой. Как показало исследование, около половины из всех испытуемых - дети с низким уровнем самооценки.
Дети с заниженной самооценкой – это чаще всего дети, имеющие ограниченный круг общения и деятельности. Значительное влияние на уровень самооценки оказывает семья. Дети, страдающие низким уровнем самооценки, часто встречаются в распавшихся семьях или семьях, где родители мало интересуются жизнью своих детей, пренебрегают их интересами, их мнением, и в результате дети чувствуют себя незащищенными, неуверенными и одинокими.
Дети с низкой самооценкой по своим интеллектуальным способностям ничем не отличаются от других детей, но во многих ситуациях внутренняя скованность, неуверенность в себе не позволяет им проявить себя. Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы неуверенностью в себе, внутренним напряжением при общении, как со сверстниками, так и со взрослыми. Ребенок с низким уровнем самооценки не может проявить себя, показать хорошие результаты, свою состоятельность.
Часто низкий уровень самооценки у подростков сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью и застенчивостью.
Наличие неадекватной заниженной самооценкой у детей нельзя

оставлять без внимания, иначе в дальнейшем это может сыграть отрицательную роль в обучении и профессиональной деятельности.
Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины.
Застенчивый ребенок доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение. Оно проявляется в состоянии эмоционального дискомфорта, боязни общения с окружающими, проявления своих желаний.
У застенчивых детей наблюдаются такие особенности, как скованность движений и позы, тихий голос, боязнь отвечать у доски, дрожь и покраснение лица, опущенный вниз взгляд.
Для изучения эмоционального состояния подростков мы использовали проективную методику «Рисунок несуществующего животного» (Р.Н.Ж.).
Этот метод использовался нами как дополнительный с целью уточнения, расширения и углубления полученной информации.
Беседа проводилась по следующей схеме:

- Сбор данных о жизни испытуемого.
- Знакомство и налаживание контакта с испытуемым. Выяснение отношения к прелагаемой работе.
- Планы на будущее — способность сопоставить возможные трудности и собственные способности, соотносить желаемое и действительное.
- Знакомство с семьей испытуемого, выяснение состава семьи и особенностей психологического климата.
- Наиболее тяжелые события в прошлом, реакции испытуемого на них.

В процессе выяснения вышеперечисленных обстоятельств нами учитывалась возможность не только сознательного искажения или желания скрыть сведения о себе, но и подсознательные механизмы психологической защиты [48].

На основании методики «Рисунок несуществующего животного» (описание методики см. в приложении) можно утверждать наличие испытуемых эмоциональной нестабильности, низкой самооценки, тревожности и выраженной защиты своего внутреннего мира вплоть до агрессивных реакций.
Особое внимание нужно обратить на расположение рисунка на листе. Повышение положения рисунка на листе говорит о стремлении соответствовать высокому социальному стандарту, стремление к эмоциональным принятию со стороны окружения. У большинства испытуемых рисунок расположен чуть ниже от центра листа, это говорит о неуверенности в себе, заниженной самооценки.
Анализируя рисунки, мы видим элементы агрессии, которые проявляются в таких символах агрессии, как острые зубы, оскал животного. Дети также рисовали животных с длинными пальцами с острыми когтями. Для рисунков характерно большое количество острых углов, глаза – пустые глазницы, а также агрессивная поза животных (поза нападения).
Мы можем говорить об агрессии и по названию рисунков, вот лишь некоторые из них: динозавр-острозуб, женщина-кобра, человек-инопланетянин, колючий шип, человек-конь, смертельный глаз и т.д.
Также в рисунках мы видим признаки тревожности, напряженности, низкой самооценки: дети по много раз стирают рисунок, прикрывают его рукой при выполнении. При рисовании либо сильно нажимают на карандаш, либо наоборот линии еле заметны, встречаются рисунки очень маленькие по размеру, а также во многих рисунках затушеваны туловища, сам лист. Большинство рисунков имеют «запачканный» вид, что тоже говорит о напряженности и повышенном уровне тревожности.
Также есть ряд рисунков которые символизируют добро, но мы даже в этих рисунках можем проследить не выраженность линий, отсутствие твердой почвы под ногами, соотношение туловища и несущих конечностей не пропорционально. Наличие контуров и больших глаз говорит о присутствии тревоги, закрытости.
Есть рисунки, которые отличаются ярким цветом, правильным расположением, что не маловажно, и даже трудовой деятельностью, которую выполняет «несуществующее животное», это говорит о самовыражении, адекватной самооценки, присутствие творческой деятельности.
По результатам методики «Рисунок несуществующего животного» мы можем сделать следующий вывод. Анализируя рисунки мы наглядно видим признаки заниженной самооценки, неуверенности в себе.
После завершения обследования составили контрольную и экспериментальную группы из двух классов, которые составили по 10 детей. В эгруппу включены дети, которые показали низкий – неадекватным уровень самооценки.

Программа коррекции застенчивости и самооценки в младшем школьном возрасте

После первичной диагностики уровня самооценки младших школьников мы приступили ко второму этапу нашего исследования: разработка и проведение психокоррекционной работы по повышению уровня

самооценки школьников экспериментальной группы.
Трудности и противоречия, связанные с формированием самооценки подростка и влияющие на их характер, его взаимодействие с социальным окружением, с референтной группой, с близкими людьми, нередко создают атмосферу страха, вызывая ощущение «одиночества среди толпы», рождая чувства неуверенности, замешательства, бессилия. Их можно преодолеть.
Опыт, приобретенный на сказкотерапевтических занятиях, способствует не только формированию адекватной самооценки, но и оказывает эффект «поддержки» в сложный для школьников период, создает социально-психологический «иммунитет», помогающий решать сложные проблемы, возникающие в межличностном общении. Новые положительные установки, а также навыки и умения, которые формируются в процессе программы, помогут эффективно преодолевать сложности реального мира [1].
Данная психокоррекционная программа составлена исходя из возрастных особенностей детей, и выявленной проблематике.
Психокоррекционная работа проводилась нами в трех основных направлениях:

- во-первых, по повышению самооценки ребенка;
- во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Работа проводилась по всем трем направлениям параллельно.
Программа предназначен для методиста – психолога, школьного психолога при работе с детьми.
Цель работы – помочь детям определить свои возможности, раскрыть их, поверить в себя, повысить свою самооценку, избавиться от тревожности.
Задачи:

- Повышение самооценки;
- Повышение уверенности в себе;
- Развитие интереса к себе;

- Накопление эмоционально-положительного опыта;
- Снятие напряжения, тревожности, агрессивности;
- Формирование мотивации на самопознание;
- Развитие вариативности мышления;
- Стимулирование творческого самовыражения;

Рекомендации, используемые в психокоррекционной работе:
Организационные:

- При формировании группы учитывается принцип добровольности.
- Состав группы: дети не более 10 человек.
- На все время проведения занятий одно и то же помещение.
- Ведущий может быть участником группы.
- При выполнении упражнений в парах желательна схема партнеров, тем самым обогащаться индивидуальный познавательный опыт, нарабатывается больше стратегий обучения, общения, понимания.
- Стимульный материал готовится заранее и находится «под рукой».
- Время (45 мин)

Методические:

- На начальном этапе лучше давать больше упражнений, которые выполняются в парах. Это позволяет быстрее вовлечь всю группу в активную творческую работу. С помощью игр-шуток происходит выравнивание эмоционального фона группы, активизация или концепция внимания перед предстоящей работой.

- Ведущий должен иметь четкую, конкретную цель на занятие, на каждый день и каждое утро.

- Особое внимание стоит уделять первой встрече, процедуре знакомства.

- Нужно помнить, что центральная процедура всех занятий – рефлексия, выраженная на языке чувств. Сначала она носит схематический характер, затем постепенно переходит в личностный.

- Позиция, стили, методы работы психолога в течение занятия должны быть разнообразны, гибки, мобильны. Стратегия работы находится в зависимости от потребностей, целей участников, контекста групповой ситуации, уровня развития группы и др.

- Сначала практика – потом теория. Таким образом, участники учатся действовать, думая, а думать действуя.

Повышение самооценки – один из самых эффективных приемов борьбы с тревогой в школе. Нужно отметить, что во всех без исключения передовых системах обучения, созданных известными современными педагогами-новаторами – В.Ф. Шаталовым, Ш.А. Амонашвили, Е.Н. Ильиным и другими, создаются элементы, направленные на внушение ему уверенности в своих возможностях, положительного мнения о себе.
Возраст
Возраст участников — 10–11 лет. Но если произвести модификацию, то

программу можно использовать как с детьми начальной школы, так и с учащимися старших классов.
Структура программы
Программа состоит из 10 занятий, с учетом учебной занятости детей. Одно занятие в среднем длится 40-45 минут. Занятия проводятся в конце недели и построены по алгоритму сказкотерапевтического занятия, что позволяет за очень короткий промежуток времени ощутить себя в «сказочном мире».
Материал основан на метафорах с использованием сказкотерапевтических упражнений и игр. Программа заканчивается в тот момент, когда дети еще хотят путешествовать по сказке, здесь используется эффект «незавершенного действия».
Перевоплощение в сказочных героев помогает ребятам раскрыть свои внутренние способности, решить личностные проблемы, развить себя как личность. Дети не только слушают сказки, но и сочиняют свои собственные, что позволяет на бессознательном уровне проработать личностные проблемы, повысить уровень самооценки.
Занятия с группой проводились в соответствии с разработанным планом, который описан в таблице 5.
Табл. 5
Тематический план занятий

№	название занятий	Цели и задачи	Время
1.	Встреча со сказкой детства	Цель: помочь подросткам в понимании единых смысловых линий в своих действиях и поступках через выполняемую ими деятельность. Задачи: осознание групповой принадлежности, развитие способности рассуждения и анализа действий.	45 мин
2.	Мой внутренний мир	Цель: рефлексия устойчивых личностных качеств (черт характера). Задачи: диагностика самопринятия; формирование представлений о чертах характера.	45 мин
3.	За маской	Цель: критическая оценка своей личности со стороны, выделение положительного. Задачи: осознание своих	45 мин

		внутренних качеств.	
4.	Театр масок	Цель: развитие способности самовыражения. Задачи: накопление положительного опыта, способность к совместной творческой деятельности, проявление творческого потенциала.	45 мин
5.	Сказочный мир	Цель: содействие в осмыслении существования волшебства и чудес в реальном мире. Задачи: рассказать о волшебстве в реальном мире; ознакомить с природой созидательной и разрушительной силы человека; развить фантазию и воображение.	45 мин
6.	Мы – разные	Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека. Задачи:изменить отношение к непохожим людям; разработать модель конструктивного взаимодействия с самим собой и с окружающими людьми.	45 мин
7.	Люди и куклы	Цель: повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции. Задачи: психодиагностика, развитие интереса к себе, развитие саморегуляции и самоуправления.	45 мин
8.	Весь мир – театр	Цель: осознание собственных поведенческих реакций (поступков). Задачи: показать важность осознания своих поступков; развить способность к децентрации, умение встать на	45 мин

		место другого и посмотреть на себя со стороны; сформировать умение регулировать свое поведение.	
9.	Могущество Я	Цель: оказание помощи участникам в раскрытии их сильных сторон. Задача: актуализация их личностных ресурсов.	45 мин
10.	Окна в будущее	Цель: интеграция опыта. Задачи: интеграция Я-схемы прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смещения и достижение эго-идентичности.	45 мин

Подробное описание хода занятий представлено в приложении III.
Обсуждение занятия предполагает краткий разговор о проведенном упражнении и происходит почти на каждом занятии. Детям задаются такие вопросы, как:
- С кем из детей ты играл дольше всего?
- Какие моменты тебе больше всего понравились?
- С кем из детей было легче работать?
- Хотел бы ты еще поиграть в эту игру на следующих занятиях?
Рефлексия занятия – обсуждение того, что нового узнали дети, что понравилось, а что нет. Рефлексия проводится в заключение каждого занятия.
На последних занятиях особо стеснительные дети таких проблем уже не обнаруживали, произошло раскрепощение, повысилась уверенность в себе, смелость, активность детей.

3.3. Эффективность коррекционной программы

Для подтверждения эффективности программы была создана выборка из 10 детей, обладавших заниженной самооценкой, застенчивостью и неуверенностью в себе. Данные дети не посещали занятия психолога, направленные на коррекцию самооценки.
Данная выборка составила контрольную группу детей. После проведения психологических занятий среди данных детей была также проведена диагностика. После окончания занятий по описанной программе в экспериментальной группе была проведена диагностика на выходе. Результаты диагностики контрольной группы по окончанию занятий были сопоставлены с результатами диагностик в экспериментальной группе.

Диагностика проводилась с помощью таких методик, как методика «Лестница» и методика определения уровня самооценки подростков Т. Дембо – С.Л. Рубинштейна, описанных в первом разделе главы и представленных в приложениях I и II..
Данные методик показали следующие результаты: у 7 из 10человек уровень самооценки повысился до адекватного. У 5 из 10человек уровень застенчивости понизился до нормы. Таким образом, повышение уровня самооценки произошло у 70% испытуемых, а застенчивость была снижена у 50% испытуемых.
Данные исследования самооценки и застенчивости у подростков в коррекционной группе представлены в таблице 6.
Результаты исследования самооценки у детей в коррекционной группе по методике Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна Табл. 6

Испытуемые	Уровни самооценки		
	завышенная	адекватная	заниженная
Количество, чел.	-	7	3
Доля из общего числа, %	-	70	30

Данные исследования диагностики на выходе из эксперимента сравним с данными этих же детей до психологического воздействия. Результаты исследования самооценки у детей в коррекционной группе по методике Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна представлены в таблице 5.
Табл. 5
Сравнительный анализ результатов исследования самооценки у детей в коррекционной группе по методике Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна

Испытуемые	Уровни самооценки		
	завышенная	адекватная	заниженная
Количество человек до проведения психологической	-	-	10

коррекции			
Количество человек после проведения психологической коррекции	-	7	3

Из результатов диагностики уровня самооценки детей младшего школьного возраста видим изменение уровня самооценки у 6 человек из 9.

Таким образом, уровень самооценки детей младшего школьного возраста из экспериментальной группы повысился у 67чел. Из общего числа – 10чел., что составило 70%.
У 3 чел. из экспериментальной группы самооценка осталась на прежнем уровне.
Изменение показателей самооценки в экспериментальной группе подтвердились также наблюдением. Из разговора с учителями и классными руководителями, а также наблюдений психолога выяснилось, что дети стали намного увереннее в себе, смелее и успешнее отвечать на уроках, активно участвовать в жизни школы.
Реализация вышеописанной психокоррекционной программы способствовала обучению детей навыкам общения и сотрудничества, а также сплочению коллектива и повышению уверенности детей в себе.
Данный вывод подтверждает и сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной выборок. За период реализации программы положительная динамика в контрольной выборке составила: повышение уровня самооценки – 1 ребенок, понижение уровня застенчивости – 0 детей.
Таким образом, психокоррекционная программа с применением техник и методов арт-терапии, сказкотерапии позволяет повысить уверенность детей в себе, обучить навыкам групповой работы, сотрудничества, повысить навыки общения.
Достигнута цель детей повышения уровня самооценки детей младшего школьного возраста, повышения уверенности в себе, понижения уровня застенчивости детей.

- Выводы по главе 3

1. На первом этапе был проведен ряд психодиагностических методик направленных на выявление уровня самооценки школьников. Вследствие чего были сформированы 2 группы:

экспериментальная – с и контрольная с низким уровнем самооценки.

2. Исходя из результатов данного исследования, нами была разработана психокоррекционная программа для экспериментальной группы, направленная на повышение уровня самооценки, развития саморегуляции и самоуправления, развитие интереса к себе с помощью метода сказкотерапии.

3. В процессе коррекционных занятий применялись различные формы работы со сказкой и сказочным пространством, благодаря чему мы достигли видимых положительных результатов, повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции.

4. После проведенной психокоррекционной работы была осуществлена вторичная диагностика в экспериментальной группе подростков, которая показала качественное повышение результатов. В сравнительном анализе результатов первичного и вторичного психодиагностического исследования мы наблюдаем повышение самооценки по всем показателям.

5. Таким образом, мы приходим к выводу о том, что использование сказкотерапии в коррекционной работе психолога является эффективным способом повышения самооценки школьников, развитие своих внутренних потенциалов, интереса и любви к

себе как к личности, что было доказано в проведенном исследовании.

6. Это в свою очередь подтверждает гипотезу, выдвинутую нами в начале психологического исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы охватили проблему психологического консультирования детей младшего школьного возраста.
Анализ изученной литературы позволяет сделать выводы о том, что психологическим консультированием является деятельность психолога, направленная на устранение или уменьшение негативных отклонений от нормы в развитии психики человека.
Психологическое консультирование детей младшего школьного возраста имеет ряд отличий связанных с особенностями возраста. Из-за того, что новообразованием данного возраста является учебная деятельность, консультирование и коррекция в данном случае осуществляются в групповой форме с использованием приемов и техник арт-терапии и сказкотерапии и работа психолога с родителями фактически не производится. Но существует работа с учителями, ведущими занятия в данных классах. Эта работа предполагает помощь учителей в адаптации детей с заниженной самооценкой, застенчивых детей, вовлечение таких детей в активные виды работы во внеурочное время. Также замечания учителей помогают психологу в проведении более качественного наблюдения за изменениями в поведении ребенка.
В результате обзора теоретической литературы нами был выявлен ряд характерных проблем, с которыми сталкиваются педагоги и психологи в работе с детьми младшего дошкольного возраста.
Среди них одной из важнейших является проблема неадекватной самооценки и застенчивости.
Для успешной коррекции данной проблемы нами было подробно рассмотрено понятие самооценки и застенчивости.

Опираясь на труды таких авторов, как А.А. Реан, С.А. Беличева, В.С. Богомолов и др., можно заключить, что самооценка – это оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.
Самооценка зарождается и развивается в контексте отношения человека с другими людьми. От того, насколько позитивным и успешным был опыт общения ребенка с окружающими, будет зависеть степень благополучия отношения ребенка к себе и другим.
Гармоничная и адекватная самооценка служит твердым и позитивным фундаментом развития личности.
Существует множество исследований, гипотез и теорий по данной проблеме. В своей работе мы опираемся на труды отечественных и

зарубежных авторов, изучавших феномен самооценки - это Л.С. Выгодский, С.Л. Рубинштейн, И.С. Кон, А.А. Рояк, Д.И. Фельдштейн, К. Роджерс, А.И. Липкина, Л.И. Божович, Е.Е. Кравцова и др.
Проведенный нами констатирующий эксперимент показал взаимозависимость неадекватной самооценки и застенчивости у детей младшего школьного возраста.
Все дети, страдающие высоким уровнем застенчивости, имели неадекватную заниженную самооценку.
В процессе проведения коррекционных занятий в группе подростков, результаты диагностики показали следующее: в выборке из 10 человек у 70% детей самооценка повысилась до уровня адекватной, у 50% детей понизился уровень застенчивости до нормы.
Кроме этого наблюдение выявило уменьшение стеснительности, робости, неуверенности в себе застенчивых детей.
Таким образом, можно подвести итог о том, что выдвинутая гипотеза полностью доказана. Программа психологической коррекции состоящей из занятий, направленных на сплочение коллектива, выработку навыков сотрудничества и навыков общения, с использованием методов сказкотерапии, действительно снижает уровень застенчивости и повышает уровень самооценки.
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова, Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учебное пособие для студ. Высш. Педагогических учебных заведений – М.: Изд. Центр «Академия», 2002.

2. Беличева С.А. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков М.; Смысл, 2001.

3. Беличева С.А. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков М.; Смысл, 2001.

4. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: учебно-методическое пособие для психологов и педагогов М.: Генезис, 2005.

5. Богомолов В. С. Тестирование детей: психологический практикум Р-на-Дону, Феникс, 2005.

6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие М.: Ось-89, 2002.

7. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологичекую сказку. — М.: Ось-89, 2001.

8. Выготский Л.С. Психология развития человека М.: Смысл, 2004.

9. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Мелодии дождя на Петербургских крышах. Психотерапевтические сказки – СПб.: «Речь», 2006 .

10. Гордон Д. Терапевтические метафоры: оказание помощи другим посредством зеркала. - СПб.: "Белый кролик", 1999.

11. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми, Москва 2001г.,

12. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога – Ростов на дону.: Феникс., 2008.

13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Грабенко Т. Игры в сказкотерапии – СПб.: «Речь», 2006.

14. Зинкевич-Евстигнеева Т. Основы сказкотерапии - М.: 2005.

15. Зинкевич-Евстигнеева Т. Развивающая сказкотерапия - СПб.: 2006.

16. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии» – СПб.: «Речь», 2006.

17. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путешествие в страну сказок, практическое пособие М., 2004.

18. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. — СПб.: Речь, 2006. – 140 с.

19. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. Чудеса на песке - СПб.: «Речь», 2003.

20. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии - СПб.: «Речь», 2005.

21. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А. Проективная диагностика в сказкотерапии - СПб.: «Речь», 2005.

22. Зинкевич-Евстигнеевой Т.Д.Современное командообразование - СПб.: «Речь», 2004.

23. Иванов Ю.М. Энциклопедия психотренинга СПб: Питер, 2004.

24. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция, Москва 2000г.

25. Ковалева А.И. Социализация личности: норма и отклонения М.: Владос 1999.

26. Копытин А. И. Системная Арт-терапия СПб.: Питер, 2001.

27. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы М.: ЦГЛ, 2004.

28. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: учебное пособие СПб.: Питер, 2006.

29. Кулагина, И.Ю., Колюцкий, В.Н. Возрастная психология.: Полныйжизненный цикл развития человека. – М.: ТС «Сфера», 2001.

30. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками М.: Владос, 2004.

31. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога М.: Эксмо, 2005.

32. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М., 2002.

33. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми 6–12 лет. — М.: Педагогическое общество России, 2001.

34. Ментс М. Ван Эффективный тренинг с помощью ролевых игр СПб.: Питер, 2001.

35. Мухина В.С. Детская психология М.: Владос, 2001.

36. Нейхароз Дж. Властелин эмоций СПб.: Питер, 1997.

37. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студентов психологического факультета университетов М.: Сфера 2003.

38. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов ВУЗов М.: Сфера, 2005.

39. Основы психологии: Практикум /под ред. Л.Д. Столяренко, Р-на-Дону: Феникс, 2002.

40. Первин Л., Джон О. Психология личности / под ред. Магуна В.С. М. Аспект Пресс, 2001.

41. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под ред. М. Р. Битяновой СПб.: Питер, 2002.

42. Программа прохождения практики студентами психологического факультета и методические рекомендации по ее организации Е.В. Харитонова М., Гуманитарный институт, 2006 - 30 с.

43. Процесс конструирования метафоры как объект психологического исследования //Справочник педагога-психолога. - 2010. - №6. - с 33-36

44. Психология и педагогика /под ред. А.Г. Маклакова СПб.: Питер, 2005.

45. Психология человека от рождения до смерти /под ред. А.А. Реана М.: Эксмо, 2005.

46. Равикович Н.Е. Тренинг командообразования. Цели, диагностика, игры М.: Эксмо, 2005.

47. Реан А.А. Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.

48. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие в 2- х книгах М.: Владос, 2004.

49. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии Санкт-Петербург, «Речь», 2007.

50. Сборник психологических упражнений для проведения коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга /под ред Е.А. Хмелева М.: Гуманитарный институт 2005.

51. Смирнова, Е.О. Детская психология. Учеб. Для студ. Высших педагогических учебных заведений. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2003

52. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия - М., 2001.

53. Столяренко Л.Д. Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах Р-на-Дону: Феникс, 1999.

54. Теория и практика социальной педагогики /под ред. Морзоевой Э.В. Владивосток: Дальнаука, 2003.

55. Тестирование детей /под редакцией В.Н. Богомолова Р-на-Дону: Феникс, 2005.

56. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4- х томах М.: Генезис, 2003.

57. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего М.: Генезис, 2005.

58. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие М.: Генезис, 2002.

59. Цукерман Г.А. Оценка и самооценка в обучении, построенном на теории учебной деятельности // Начальная школа 2001 №1. - с.23 – 26.

60. Чистякова М.И. Психогимнастика: учебное пособие М.: Владос, 1995.

61. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога Харьков: Торсиг, 2005.

62. Шевченко Ю.С., Добридень В.П. Радостное взросление, развитие личности ребенка СПб.: Речь, 2004.

Приложение I

Образец бланка к методике «Лесенка»

Имя и фамилия _____

Нарисованная лесенка

Приложение II
Методика определения уровня самооценки детей Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна

Ребенку предлагается семь отрезков длиной 100 мм каждый, расположенные параллельно друг другу. Каждый отрезок является шкалой, измеряющей самооценку ребенка по следующим характеристикам: рост, здоровье, ум, характер, авторитет у сверстников, положение в школе, положение в семье. Шкала роста является тренировочной, остальные – зачетными. Инструкция: «Представь себе, что всех людей ты можешь разместить на этом отрезке по росту. На самом верху находятся очень большие люди – великаны, в самом низу (показать) – люди очень маленького роста. А где находишься ты? А где учитель? А где твой друг? А где бы ты хотел быть?».
Интерпретация полученных данных

Уровни самооценки	Баллы	Содержание рефлексивных качеств	Результаты диагностики
Завышенная	60-72	При явно завышенной самооценке линия проходит по краю справа: идеализированное представление о своей личности, своих возможностях. Ребенок игнорирует свои неудачи ради сохранения привычной для него самооценки, своих дел и поступков. Любой неуспех принимается как следствие неблагоприятного отношения к нему.	5
Адекватная	24-59,5	Кривая расположена несколько правее середины между 5 и 6 делением.	16
Заниженная	12-23,5	Заниженная самооценка (крайняя левая линия) указывает на неуверенность ребенка в себе,	9

		невозможность реализовать свои задатки и способности. Такие дети не ставят перед собой труднодостижимых целей и слишком самокритичны к себе.	

Приложение III
Методика «Рисунок несуществующего животного»
Аспекты анализа рисунка разделяются на формальные и содержательные. К формальному аспекту относятся:
а) семантика расположения в пространстве;
б) графологические признаки;
Семантика пространства проективного рисунка. Пространство рисунка семантически неоднородно. Оно связано с эмоциональной окраской переживаний и временным периодом — настоящим, прошедшим и будущим., а также с действенным и идеальным.
На листе левая сторона и низ рисунка связан с отрицательно окрашенными эмоциями, депрессией, неуверенностью, пассивностью. Правая сторона (соответственно доминантой правой руке) и верх — с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.
В норме рисунок расположен по средней линии (или несколько левее) и чуть выше середины листа бумаги. Положение листа ближе к верхнему краю листа (чем больше, тем лучше выражена) трактуется как высокая самооценка и неудовлетворенность собственным положением в обществе и недостаточным признанием окружающих, претензии на продвижение, тенденция к самоутверждению, потребность в признании. Повышение положения рисунка на листе бумаги говорит о стремлении соответствовать высокому социальному стандарту, стремлением к эмоциональному принятию со стороны окружения. Повышение рисунка также связано с уменьшением фиксации на препятствиях к достижению ситуативных потребностей.
Положение в нижней части листа — обратный показатель: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, нет заинтересованности в своем социальном положении, отсутствие стремления быть принятым окружением, склонность к фиксации на препятствиях к достижению ситуативных потребностей.
Правая и левая полуплоскость листа имеют противоположную конотацию по оппозициям «пассивность – деятельность», «внутреннее — внешнее», «прошлое – будущее». Соответственно расценивается местоположение рисунка вправо и влево от средней линии листа, а также ориентация головы и тела животного вправо, влево, в фас. Местоположение скорее символизирует готовые к реализации состояния и реакции на момент рисования, в то время как ориентация головы и тела символизирует общую направленность в сторону достижения тех или иных состояний в рамках указанных позиций.
Необходимо осторожно подходить к интерпретации рисунков, занимающих более 2/3 площади листа бумаги. Особую категорию

составляют маленькие рисунки, расположенные в левом верхнем углу листа. Этот тип локализации часто свидетельствует о высокой тревожности, склонности к регрессивному поведению и эскапизму (желание выйти из ситуации, уход в прошлое, либо в фантазию), избежанию новых переживаний. Возможна выраженная дисгармония между самооценкой и уровнем притязаний.
К ряду интерпретационных приемов работы с пространством относится обращение внимания на ощущения, вызванные рисунком (например, шаткость-устойчивость, что относится к ориентации в социуме, самооценке и пр.) Можно попытаться представить, куда двинется животное, если его «открепить» от плоскости (вправо или влево, вверх или вниз) или оно останется на месте.
Б) Графологические аспекты интерпретации.
К первому аспекту относится анализ линии.
Колеблющаяся, прерывающаяся линия, «островки» перекрывающие друг друга линии, несоединенные узлы, «запачканные» рисунки говорят о легкой напряженности, повышенном уровне тревожности, что свойственно невротикам. Контуры рисунка здесь могут быть размытыми, «волосатыми», во всем исполнении может чувствоваться неуверенность, неловкость.
Во втором аспекте анализируется направление линии и характер контура.
«Падающие линии» и преимущественное направление сверху вниз влево свидетельствует о быстро истощаемом усилии, низком тонусе, возможной депрессии.
«Поднимающиеся линии», преобладание движения снизу вверх направо — хорошее энергетическое обеспечение движения, склонность к трате энергии, агрессивности.
Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером острых углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии— когти, клювы, зубы.
Этот метод использовался нами как дополнительный с целью уточнения, расширения и углубления полученной информации.
Беседа проводилась по следующей схеме:

1. Сбор данных о жизни испытуемого.

2. Знакомство и налаживание контакта с испытуемым. Выяснение отношения к прелагаемой работе.

3. Планы на будущее — способность сопоставить возможные трудности и собственные способности, соотносить желаемое и действительное.

4. Знакомство с семьей испытуемого, выяснение состава семьи и особенностей психологического климата.

5. Наиболее тяжелые события в прошлом, реакции испытуемого на них.

В процессе выяснения вышеперечисленных обстоятельств нами учитывалась возможность не только сознательного искажения или желания скрыть сведения о себе, но и подсознательные механизмы психологической защиты [3].

ПРИЛОЖЕНИЕ IV

ЗАНЯТИЕ 1. «ВСТРЕЧА СО СКАЗКОЙ ДЕТСТВА»

Цель: Помочь подросткам в понимании единых смысловых линий в своих действиях и поступках через выполняемую ими деятельность

Задачи: Осознание групповой принадлежности, развитие способности рассуждения и анализа действий.

«Имя» (игра)

Задача. Знакомство участников.

Ход работы: Каждый участник называет свое имя. Затем на первую и последнюю букву своего имени он называет свои качества, которые ему помогают и мешают в общении. Знакомство происходит по кругу [19]. *Несмотря на то, что ребята уже знакомы, мы должны провести данную процедуру во вновь образовавшейся группе, чтобы закрепить групповую принадлежность, и дать возможность критически оценить себя и разглядеть в себе положительные качества.*

Принятие групповых норм

После знакомства необходимо рассказать участникам о групповых нормах, и помочь в их разработке.

1. Правил «Здесь и теперь». Предметом анализа и обсуждения могут быть те процессы и события, которые происходят в группе в данный момент. Этот же принцип распространяется на мысли, чувства и переживания. Подросткам следует продемонстрировать важность того, что происходит именно сейчас. Это позволяет им, в процессе занятий сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии.

2. Искренность и открытость – соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь.

3. Принцип «Я» - основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализе и рефлексии. Оценка другого осуществляется через высказывание собственных чувств и переживаний. Допустимы только Я-высказывания.

4. Активность – желательно активное участие всех участников.

Конфиденциальность – вся информация относительно конкретных участников должна сохраняться в группе – это условие психологической безопасности и самораскрытия [57].
«Рисунок на сказочную тему» (основное задание)
Участникам группы предлагается разный изобразительный материал и дается задание нарисовать любимую сказку детства или любимого сказочного героя.
Обсуждение.

1. Каждый подросток рассказывает о своей работе так, как он этого хочет, - это основополагающее правило.

2. Подростку дается возможность прокомментировать те или иные части рисунка, прояснить их значение, описать определенные формы, предметы как персонажи. Следование этому плану поможет избежать преждевременных предположений относительно содержания работы.

3. Можно попросить подростка описать работу от первого лица и, возможно сделать это с каждым из элементов изображения. Он

может построить диалог между отдельными частями работы, не зависимо от того, являются ли эти части персонажами, геометрическими формами или объектами. Комментарии подростка могут касаться внешних или внутренних свойств предмета.

4. Если ребенок не знает, что означает та или иная часть его работы, можно дать объяснение, однако следует спросить подростка, на сколько это объяснение представляется ему верным.

5. Необходимо побуждать подростка фокусировать внимание на цветах. О чем они говорят ему? Даже если он не знает, что цвет означает, фокусируясь на цвете, он может что-то осознать.

6. Необходимо помогать, подростку осознавать связь между его высказываниями о работе или ее частях и его жизненной ситуацией, осторожно задавая ему, вопросы о том, что в его жизни происходит и как это может отражать его работа.

7. Необходимо также обращать внимание на отсутствующие части рисунка и на пустые места на рисунке.

8. Иногда следует принять изображение буквально, иногда следует искать нечто противоположное изображенному, в особенности, если есть основания для такого предположения. Если изображение не соответствует реальному образу, эта

может быть изображение подростка с сильным Эго, уверенного в себе, либо нереалистический образ «Я» ребенка со слабым Эго.

9. Можно попросить ребенка рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения. Необходимо спрашивать ребенка о его самочувствии в разные периоды работы; таким образом можно избежать многих защитных реакций.

10. Важно предоставить, подростку работать в удобном для него темпе и с сознанием того, что он будет изображать нечто, что может изобразить, и отразить те состояния, которые он готов отражать.

11. Необходимо стремиться выделять в работах подростков наиболее устойчивые темы и образы. Со временем каждый подросток будет готов увидеть в своих работах единые смысловые линии.

Каждый берет в руки свою работу и садится в круг. Далее необходимо представлять свою работу, рассказать, что нравится в герое, почему выбрана та или иная сказка и т. д. по предложенной схеме обсуждения[1].
«На какой я ступеньке?» (упражнение)
Цель: Помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.
Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".
После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:
- 1-4 ступенька - самооценка занижена
- 5-7 ступенька - самооценка адекватна
- 8-10 ступенька - самооценка завышена

Таким образом, можно проследить результаты проведенной работы.
«Первое впечатление»
Группа сидит в кругу. «Посмотрите еще раз, пожалуйста, на соседей справа и слева. Прежде чем вы пойдете домой, встаньте и скажите ребятам, с которыми сегодня познакомились, либо уже были знакомы, каждому в отдельности, что вам понравилось в них».
Большую рефлексию не проводим после каждого упражнения, так как это первое занятие, детям необходимо адаптироваться в данной обстановке. Но уже основное упражнение подводит к тому, что все, что мы делаем, необходимо анализировать, даже сказочные рисунки говорят о многом. Это вызывает интерес, жажду самопознания и самораскрытия, что очень важно в коррекции самооценки, ведь в первую очередь, ребенок должен полюбить себя и быть себе интересным, и только тогда он будет любим другими и окружающие потянутся к нему.

ЗАНЯТИЕ 2. «МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»
Цель: рефлексия устойчивых личностных качеств (черт характера).
Задачи: диагностика самопринятия; формирование представлений о чертах характера;
«Зеркальный Оракул» (упражнение)
Ход работы:
В одной волшебной стране есть ущелье Зеркального Оракула. Каждый из героев сталкивается с ним на своем пути. Только тот сможет продолжить с нами путь дальше, кто задаст Оракулу вопросы и получит на них ответы.
Это Волшебное зеркало. Каждый, кто посмотрится в него, сможет увидеть себя таким, каков он есть на самом деле, каким его видят окружающие, и таким, каким он видит себя сам. Сейчас у нас есть возможность заглянуть в это зеркало.
Но необходимо не просто заглянуть, а посмотреть на себя и задать несколько вопросов, на которые вам должен дать ответ Зеркальный Оракул.
- Кто Я?
- Что Я люблю?
- Что я не люблю?
- Что меня пугает?
- Что имеет для меня большое значение?
- Что я хочу?
Рефлексия упражнения:
Какой вопрос оказался для вас самым сложным? Что отвечал Оракул? Были ли не однозначные ответы или ответы не до конца правдивые? Какой ответ понравился больше всего? Для чего на ваш взгляд в волшебной стране существует зеркальный оракул? [40]
«Общий признак» (разогрев)
Задачи: Снижение напряженности, повышение настроения, активизация внимания и мыслительных процессов.
Ход работы: Участники садятся в круг, в центре которого стоит Ведущий. Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например: «пересядьте все те, у кого кари глаза» - и все у кого карие глаза должны поменяться местами.

При этом ведущий тоже принимает участие в игре и должен успеть занять освободившееся место, оставшийся без места продолжает игру. По окончании игры можно спросить у подростков: «Как вы себя чувствуете?»
«Деревья-характеры» (сказка)
Задача: анализ своих действий и поступков, выявление своего «дерева - характера»
Ход работы: Детям предлагается разместиться по удобнее, кто хочет, может откинуться на спинку стула, закрыть глаза и прослушать сказку, но не просто прослушать, а представить, прокрутить ее как мультик.
Сказка о Деревьях – Характерах.
Сказка о Деревьях — Характерах. (см. Приложение В).
Далее идет рефлексия прослушанной сказки.
Рефлексия:
Далее идет обсуждение по кругу своих деревьев-характеров.
Что в вашем дереве вам нравиться? В чем особенность вашего дерева-характера? Как в жизни нам может помочь наше дерево-характер?
Что бы вы хотели в нем изменить? Что нужно делать, чтобы оно было красивое, цветущее? Нужно ли человеку периодически обращать внимание на свое Дерево — Характер?
Дети, описывая свое дерево, анализируют черты своего характера.
Для того чтобы дерево вашего характера было красивым, нужно чаще заглядывать в волшебный лес и следить за своим деревом.
Пусть они всегда будут красивыми, цветущими, радуют не только нас, но и окружающих [34].
«Комплименты» (завершение работы)
Задачи: Стабилизация и повышение самооценки подростков, актуализация их личностных ресурсов.
Ход работы: Участники делятся на 2 группы, образуя 2 круга, один в другом. Внутренний и внешний круг стоят лицом друг к другу. «Сейчас я засеку время – одну минуту, - в течение которой те, кто стоят во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив участникам внешнего круга. Через минуту они меняются, и стоящие во внутреннем круге говорят комплименты стоящим напротив участникам внешнего круга. Затем внешний круг передвигается по часовой стрелке на одного человека, и задание повторяется уже с другими партнерами. Вешний круг двигается, пока первые пары не совпадут».

ЗАНЯТИЕ 3. «ЗА МАСКОЙ»
Цель: Критическая оценка своей личности со стороны, выделение положительного.
Задачи: Осознание своих внутренних качеств.
«Цветик семицветик» (упражнение)
Цель: создание благоприятной атмосферы, установка на предстоящий тренинг.
Ход работы: Каждому участнику предоставляется лепесток от волшебного цветка, на котором он должен с одной стороны написать ожидание от данного тренинга, а на другой стороне пожелание для воплощения данных ожиданий. На обдумывание дается 3 минуты.
Рефлексия. Обсуждение, зачитывание всех ожиданий и пожеланий. 5-7 минут.
Как вы уже заметили, наш тренинг начался с необыкновенного, даже с

волшебного предмета. Этим самым я хочу вас настроить на необычный лад, а именно окунуться в мир фантазии и волшебства. И мое большое пожелание, чтобы этот тренинг прошел в творческой и сказочной атмосфере. Но хочу вас заранее предупредить, что на тренинге вы будете не просто Катя, Оля, Наташа, а какие-то сказочные персонажи, олицетворяющие вашу личность.
«Создай маску» (основное задание)
Ход работы: Подросткам предлагается сделать маску. Главное, чтобы маска каждого отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее.
На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта и затем, с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил.
После завершения изображения маску необходимо вырезать, надеть себе на лицо.
Обсуждение: По очереди оживают маски всех участников, и каждой маске предоставляется время для выступления.
Психолог обращается к ним с вопросом, что они бы хотели рассказать о своем владельце. Затем группа делится на пары, происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала эта маска на предыдущем этапе. Другой ребенок в паре должен проговорить то, что он чувствует, когда видит эту маску и слышит эти слова [23].

«Сильные стороны» (завершение работы)
Задачи: Создание положительного эмоционального настроя в конце занятия, получение каждым подростком личностной обратной связи, которая так важна для него.
Ход работы: Бросая по очереди мяч, друг другу, будем говорить о сильных сторонах того, кому направляем мяч. Мяч должен побывать у каждого.

ЗАНЯТИЕ 4. «ТЕАТР МАСОК»
Цель: Развитие способности самовыражения.
Задачи: накопление положительного опыта, способность к совместной творческой деятельности, проявление творческого потенциала.
«Путаница» (разогрев)
Задачи: Манипуляция психологическими пространствами с целью тренировки реакции подростков на трансформацию зон комфорта.
Ход работы: *Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По моей команде все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Я могу помогать, вашим рукам соединиться, и слежу за тем, чтобы каждый держал за руку двух партнеров. Участники открывают глаза и их задача - распутаться, не разжимая рук, разрешается изменение положения кисти без*

расцепления рук. В результате могут быть такие варианты: круг, несколько кругов и пары.
Рефлексия: *По окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководил распутыванием или решали все вместе?*
Было ли кому-то сложно, хотелось самому отпустить? Может, кто-то не доволен, что его не слушали и делали все в точности на оборот, а не так как он хотел? переживали ли вы не только за свои звенья в цепочке?
«Драматизация с масками» (основное задание)
Ход работы: Каждый подросток берет свою маску, изготовленную на прошлом занятии. Задача – придумать историю, в которой будут участвовать эти маски, а затем проиграть ее. В сюжете и драматизации обязательно должны быть задействованы все маски.
Время на выполнение этого задания – 30 минут.
Лучше не помогать подросткам, придумывать историю. Они сами должны решить, кто будет сценаристом, кто – режиссером, либо они найдут групповое решение. Когда история будет готова, можно помочь им в случае необходимости, организовать пространство для драматизации. Поскольку важны спонтанность и драматизация, представление начинается без предварительных репетиций.
Рефлексия: Участники возвращаются в круг. Каждому подростку предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях, связанных с работой, о том опыте, негативном или позитивном, который он получил.
Важно узнать, как себя чувствовал подросток в данной роли, комфортно ли ему было? Что не доставало ему? Если же подростку не комфортно, то можно попробовать переиграть ту или иную роль и снова провести рефлексию, но не оставлять этот дискомфорт при нем.
Драматизация, в которой наиболее полно реализуются основные принципы личностного роста подростков – событийность, театральность, демократичность, экологичность – позволила подросткам «примерить» различные маски и роли, получая в психологически защищенной, комфортной обстановке тот опыт, который они смогут применить в реальной жизни.
Следующее за ней обсуждение, происходившего направленно на то, чтобы они научились проговаривать свои переживания и принимать переживания других.
«Покажи пальцем» (завершение работы)
Задача: Реализация обратной связи в группе.
Ход работы: Участники садятся в круг. Психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто, с точки зрения каждого участника, обладает определенным свойством. Он задает следующие вопросы: «Покажи самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто помог вам сегодня. Того, кто был звездой группы. Того, кто особенно много шутил и т. д.».

ЗАНЯТИЕ 5. «СКАЗОЧНЫЙ МИР»
Цель: Содействие в осмыслении существования волшебства и чудес в реальном мире.

Задачи: Рассказать о волшебстве в реальном мире; ознакомить с природой созидательной и разрушительной силы человека; развить фантазию и воображение.
«Шеренга» (разогрев)
Задачи: Осознание невербальных средств установление контакта, апробация их в безопасных условиях группы, предоставление шанса проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, что, прежде всего, необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.
Ход работы: Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз: от самых светлых, к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали! На построение дается 2 минуты. Потом предлагается построиться по цвету волос: от самых светлых, к самым темным. Условие те же.
Последнее задание самое сложное: необходимо построиться по росту, с закрытыми глазами и не разговаривая.
Рефлексия упражнения: Что вы сейчас чувствуете? Что вам больше всего понравилось? Какой из этапов был самый сложный? Кто являлся лидером и помогал в организации? Что каждый из вас сделал, чтобы получилась шеренга? Какой вывод вы вынесли из этого упражнения? [16]
«Сотворение мира» (основное задание)
Ход работы:
Для занятия потребуются: большой лист ватмана; краски, кисти, различные крупы, макароны, спичечные коробки, бусинки, цветная бумага, клей, нжницы; спокойная музыка.
Сегодня мы с вами превратимся в маленьких волшебников. Мы сами будем создавать Сказочную страну, сами будем придумывать героев и сами будем сочинять те удивительные истории, которые с ними приключились. Для этого мы возьмем волшебный лист бумаги, положим его на середину.
Теперь по очереди, каждый понемногу, мы должны создать Сказочную страну. Но сначала закройте глаза и представьте себе ту Сказочную страну, которую вы будете создавать на бумаге. Каждый из вас, конечно, представляет свою страну и, когда каждый из нас нарисует кусочек своей страны, у нас получится Настоящая Волшебная страна... А теперь открывайте глаза, и начинаем творить!
Дети начинают продумывать над созданием волшебной страны и приступают к работе, необходимо, чтобы у каждого были свои роли, и они не мешали друг другу.
Важным элементом данной работы является необычайность материалов, которые применяются, это вызывает еще больший интерес и способствует развитию творческих идей.
Когда Сказочная страна нарисована, мы продолжаем работу по следующей схеме. Теперь дети должны составить сказку про созданный ими мир.
В Сказочной стране обязательно кто-то живет. И поэтому сейчас вы закроете глаза и увидите, кто живет в созданной нами Сказочной стране; увидите, что происходит с теми, кто живет в этой стране". Дети закрывают глаза, играет музыка, примерно 1,5 минуты они представляют себе сказку. Когда дети открыли глаза, ведущий может

начать сказку, например, так: "В некотором царстве, в некотором государстве, жили-были..." Далее ведущий показывает глазами какому-либо ребенку, чтобы он продолжал. Если сюжет заходит в тупик, ведущий может внести "новую струю" в развитие повествования. В случае, когда сказке явно не хватает интриги или приключений, можно использовать "эффект неожиданности". Например, "но вдруг... почернело все вокруг, загрохотало и...", или "и вот, все так быстро переменилось, и они увидели...". Важно, чтобы эти слова были сказаны очень эмоционально, тогда дети быстро подхватят и разовьют Вашу идею. Если Вы чувствуете, что детям никак не закончить сказку — помогите им. Сказка тогда запомнится детям, когда она не будет слишком длинной (чтобы дети не устали) и будет иметь хороший конец.
Данное упражнение помогает ребенку воплотить мечты в нечто реальное, то есть то, что было нарисовано, в сказке ожило. Создавая сказку, ребенок проявляет свой накопленный опыт и расширяет его, создавая новые образы и героев. В сказочной реальности ребенок не боится проигрывать то, что можно осуществить на яву, например, быть художником и т.п., а сказка позволяет такие превращения. Создавая сказку, дети осуществляют в ней эталонные отношения между жителями, что важно в укреплении каких-либо принципов общения, правила, создаваемые детьми.
Рефлексия: Что вам больше всего понравилось в сотворенном вами мире? Может быть, что-то кому-то хочется изменить? Что не хватает в данной композиции? Что бы вы хотели перенести из вашей волшебной страны в реальность? Что для этого нужно сделать? [18]
«Подарок» (завершение работы)
Дети встают в круг. Упражнение начинает ведущий. Необходимо без слов с помощью пантомимы показать и вручить подарок соседу слева. Он, в свою очередь, демонстрирует свой подарок (придуманный им) и передает соседу слева. Повторяться нельзя.
Рефлексия: Когда подарок получает и ведущий, можно предложить ребятам рассказать: отгадали ли они, что им подарили, почему дарящие сделали именно этот подарок, какой подарок понравился больше всего и почему.

ЗАНЯТИЕ 6. «МЫ - РАЗНЫЕ»
Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека.
Задачи:изменить отношение к непохожим людям; разработать модель конструктивного взаимодействия с самим собой и с окружающими людьми.
«Слушай команду» (Разминка)
Цель: Создание непринужденной обстановки для раскрытия внутреннего потенциала, повышение уровня сплоченности коллектива.
Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.
«Сказка о Купце»

(см. Приложение IV).
Рефлексия: Что запомнилось вам в сказке? Как вы думаете, правильно ли вел себя купец? Если нет, то в чем он не прав? Чем отличались люди невиданного острова? Что в них не устраивала купца? Что важного узнал купец? Что вам понравилось в этой сказке? Как данную сказку можно применить в обыденной жизни? Случаются ли у вас такие случаи? Чему учит эта сказка? [5]
«Похожие и разные» (игра)
Ход работы: Ребята, сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходство и различия. Для этого нам нужно поделиться на две команды. От каждой команды вызывается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходство, а другая — различия. За каждый правильный ответ я буду ставить на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то будьте очень внимательны, вам нужно выиграть.
При желании игру можно повторить с другими участниками.
Рефлексия: Что понравилось, что не понравилось в игре? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?
«Сотвори себе друга» (сказочная имидж-терапия)
Материалы: разноцветные ленты, ткань.
Ход работы: Мы с вами проведем небольшой эксперимент — постараемся узнать, как выглядят те люди, которые нам нравятся и которые не нравятся. Мы разделимся на две команды. Каждая команда должна будет придумать одежду из лент и ткани для человека, который нравится или не нравится. Из каждой команды нужен один доброволец. Одна команда будет придумывать одежду для человека, который нравится, а другая для того, кто не нравится.
Рефлексия: Понравилась или не понравилась вам игра? Что особенно запомнилось? Какие выводы мы можем сделать, глядя на наряды двух людей? Похожи ли между собой два одетых человека («приятный» и «неприятный»)? Что можно сказать про людей, которые будут одеты подобным образом? (Перечислить личностные качества.) Чем похожи эти люди на каждого из вас? Найти сходства и отличия.
Выводы: «неприятного» человека дети одевают в темные цвета, очень небрежно, как бы стараясь его спрятать. «Приятного» человека одевают очень тщательно, в яркие, красивые цвета. Темные цвета ассоциируются со злостью, вредностью, лживостью человека. Яркие цвета напоминают о доброте, веселье, мягкости, честности человека. Бывает ли такое, что хороший человек надевает черную одежду, а злой и вредный — красивую и разноцветную? Делаем вывод, что по одежде судить о человеке нельзя («Встречают по одежде, а провожают по уму»). Нет только плохих или хороших людей, в каждом человеке есть хорошее и плохое.
Исходя из сказочной имидж-терапии, мы показали детям в первую очередь, что не внешний вид говорит о человеке, а внутренний, но при этом сами дети, создавая костюмы, расставили приоритеты на том, что неопрятный человек им неприятен, а чистый и аккуратно одетый человек – это хороший, приятный человек. Соответственно, на этом моменте мы тоже должны сделать акцент, чтобы выделить важность опрятного внешнего вида в общении с людьми. [27]

«Мы с тобой сегодня похожи и непохожи…» (игра)
Ход работы. Ребята, наше занятие на сегодня закончилось. Посмотрите внимательно на вашего соседа слева. Подумайте, чем он сегодня похож и непохож на вас. Каждый из нас скажет своему соседу такую фразу: «Мы с тобой сегодня похожи… и непохожи…» и передаст клубочек соседу. Говорить будем по очереди, я начну первой.
Детям с заниженной самооценкой первоначально необходимо знать, что они такие же, как и их одноклассники, и совсем не хуже, но при этом у них есть свои плюсы и минусы, есть свои таланты, свои положительные качества. Для этого, мы приводим сравнение, чтобы еще раз убедить детей, что нет плохих или хороших, все индивидуальны и особенны по-своему.

ЗАНЯТИЕ 7. «ЛЮДИ И КУКЛЫ»
Цель: Повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции.
Задачи: Психодиагностика, развитие интереса к себе, развитие саморегуляции и самоуправления.

«Атомы» (разогрев)
Ход работы. Все участники становятся в круг. «Представим себе, что вы все атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное. Здесь оно будет зависеть от того, какое число я назову. Все мы сейчас начнем быстро двигаться по классу, и я время от времени буду говорить какое-то число. И тогда атомы должны будут объединиться в молекулы соответственно этому числу».
Рефлексия: По окончании упражнения психолог может спросить у подростков: «Как вы себя чувствуете?», «Что вам понравилось?» и т.д.
Изготовление марионетки (основное задание)
Задачи: Психодиагностика, развитие интереса к себе, повышение самооценки, развитие саморегуляции и самоуправления.
Необходимые материалы: Два куска ткани размером примерно 50×50. Футляр от киндер-сюрприза, как основа для головы. 4-5 мелких предметов: бусинки, кнопки, бисер. Эти бусинки помещаются в футляр от киндер-сюрприза. Каждый предмет наделяется качеством, которого у подростка нет, но которое ему хотелось бы иметь и развивать в себе (эффект «мозгов» Страшилы из сказки «Волшебник изумрудного города»). При движении марионетки мелкие предметы в футляре будут шуметь, создавая тем самым эффект действия заложенных качеств, их присутствия. Вата для головы и рук. Чулок для головы и рук. Нитки, мочалка, лента или пряжа для изготовления волос. Пуговицы или клеящаяся бумага для изготовления глаз и рта. Нитки типа ирис, для подвязывания марионетки. Ножницы, клей, иглы. Украшения для марионетки.
Ход работы. Вам нужно изготовить свой автопортрет марионетку. Портретное сходство не обязательно, важно, чтобы кукла передавала основные черты характера, того, кто ее делает.
Далее идет изготовление кукол-марионеток, психолог участвует в изготовлении, тем самым, показывая все этапы работы. Не стоит тратить время на украшение марионетки, это дети должны будут сделать дома. Время работы – 30 минут. Эта работа проходит под

музыкальное сопровождение. Музыка должна быть спокойной, гармонизирующей эмоциональное состояние.
Обсуждение. Участники возвращаются в круг. У каждого в руках своя марионетка. Необходимо представить ее, назвать ее имя, рассказать о ее характере, предназначении и д.р. Важно, чтобы участники познакомились со всеми марионетками. Подростки должны рассказать также о тех чувствах, которые у них вызывают их марионетки.
Способ изготовление марионеток (см. Приложение Д). [1], [6]

«Представление марионеток» (завершение работы)
Задачи: Осознание регулятивных ресурсов, гармонизация эмоционального состояния группы, снижение напряженности, в том числе и телесной, более глубокое знакомство друг с другом и с самим собой.
Ход работы. Участники становятся в круг, держа в руках марионетки. «Сейчас каждый из вас должен представить свою марионетку по очереди всем другим. Марионетки должны познакомиться друг с другом, и сказать друг другу, чем одна нравится другой. Будьте внимательны, вы должны познакомиться со всеми марионетками». Ребята могут забрать марионетки домой, чтобы доработать и украсить их, но необходимо им напомнить, чтобы они не забыли их принести.

ЗАНЯТИЕ 8 « Весь мир – театр»
Цель: осознание собственных поведенческих реакций (поступков).
Задачи: показать важность осознания своих поступков; развить способность к децентрации, умение встать на место другого и посмотреть на себя со стороны; сформировать умение регулировать свое поведение.
«Стул» (разогрев)
Ход работы. Из круга убирается один стул. Участники встают вокруг оставшихся стульев. «Сейчас мы се будем хаотично двигаться по комнате. По команде «Стул!» каждый должен занять стул, который ближе всего к нему находится. Ведущий тоже двигается со всеми и неожиданно подает команду, занимая свободный стул. Тот, кто остался без стула становится ведущим».
Время игры 5-7 минут.
Импровизация с марионетками (основное задание)
Задача: Обучение управления собой, своими чувствами и эмоциями посредством управления своей марионеткой.
Ход работы. Участники садятся в круг. У каждого в руках его марионетка. «Сейчас вам необходимо будет придумать сказку с участием сказочных героев – ваших марионеток, а затем разыграть ее».
Время на подготовку – 15 минут.
Делается импровизированная сцена из 3-х стульев, за которыми стоят подростки и «водят» своих марионеток по сцене.
После того как сказка готова, подростки проигрывают ее на импровизированной сцене.
Рефлексия: Участники садятся в круг. Каждому подростку предлагается поделиться своими чувствами, переживаниями после проделанной работы, полученным опытом (позитивным или негативным).

Исходя из данного сюжета, и тех ролей, которые играл каждый, мы можем сделать выводы о состоянии подростка, о том, что происходит у него внутри и, исходя из этого, строить дальнейшую работу.
«Комплименты-2» (завершение работы)
Задача. Создание эмоционально-положительного настроя, повышение самооценки.
Ход работы. «Сейчас мы все по очереди будем делать комплименты. Начнем с Коли. Посмотрите на него. Вспомните его действия, мысли, то, как он говорит, смеется. А теперь мы все по очереди сделаем ему комплимент».
Упражнение проводится по кругу, пока каждый подросток не получит свою «норму» комплиментов.

ЗАНЯТИЕ 9. «МОГУЩЕСТВО»

Цель: Оказание помощи участникам в раскрытии их сильных сторон.
Задача: Актуализация их личностных ресурсов.
«Невербальное приветствие» (разогрев)
Задачи. Повышение степени внимания друг к другу, создание благоприятной для работы атмосферы.
Ход работы. «Сегодня мы начнем наше занятие с того, что поздороваемся друг с другом. Способы приветствия не должны повторяться и делать это надо невербально (без слов). Будьте внимательны!».
«Могущество»
Ход работы. Всем участникам последовательно предлагаются следующие задания:
1. Закончить предложение «Я могу…» (не менее 20 предложений).
2. Подчеркнуть из них то, что может только автор списка и некоторые его знакомые.
3. Зачитать группе свой перечень.
Обсуждение. После этого психолог предлагает участникам по рассуждать о том, что такое могущество: «Как вы думаете, что такое могущество? Правильно, его основу составляют умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать, творить. Могущественный – это сильный человек и не обязательно физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдается и не опускает руки, он готов научиться еще чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и обязательно сумейте довести каждое дело до конца».
Ход работы. Затем каждому предлагается задание составить новый список, предложения в котором будут начинаться со слов «Я смогу…». На его выполнение дается 5 минут [25].
Коллаж «Грани моего Я» (основное задание)
Ход работы. «Необходимо вырезать из газет, журналов картинки и лозунги, слова, части текста и из них на бумаге составить композицию на заданную тему. Если в композиции чего-то не хватает, то это можно дорисовать или дописать самостоятельно».
Во время работы над коллажом, может звучать приятная музыка. Время

работы – 15 минут.
Обсуждение. Все участники возвращаются в круг и представляют свои коллажи. Хорошо если подросток раскроет значение каждого символа в своем коллаже. Это позволит глубже осознать составляющей Я-концепции каждого.
Данное упражнение очень важно проводить на этом этапе, то есть если бы оно было проведено раньше, то подросток из-за заниженной самооценки не смог бы адекватно посмотреть на свои возможности и способности. В данный момент, его потенциал раскрыт, он не боится выражать свои мысли, демонстрировать свои возможности и умения. С помощью данного упражнения он еще раз сможет обратить внимание на свой потенциал, выделить свои возможности и особенности и закрепить это.

«Обыкновенное чудо»
Упражнение является заключительным. С помощью данного упражнения проводим рефлексию всего занятия, заряжаемся положительной энергией на будущее, дарим ее друг другу.
Ход работы. Ведущий держит в руках камень. Ощупывая его говорит, о том что чувствует (тяжелый, холодный, шероховатый). Не очень приятно держать его в руке. Но я постараюсь согреть этот камень, прежде чем передать ее сидящему слева. Вы берете камень в ладони, сжимаете его и произносите: возьми, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь к людям, мою преданность, передай камень мои чувства группе.
Рефлексия. Удалось ли согреть камень? Получилось ли передать и получить положительные эмоции через камень? [19]

ЗАНЯТИЕ 10. «ОКНА В БУДУЩЕЕ»
Цель: Интеграция опыта.
Задачи: Интеграция Я-схемы прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смещения и достижение эго-идентичности.
«Лабиринт» (разогрев)
Ход работы. Участники встают в круг, взявшись за руки. Через плечо ведущего перекинут круг из корсажной ленты либо обруч. «Сейчас мы будем путешествовать по лабиринту. Не разнимая рук. Только помогая друг другу, мы можем справиться с этим заданием. Если кто-то разнимет руки, лабиринт начинаем с начала».
Второй этап игры можно усложнить, свернув ленту вдвое, таким образом, сузив проход в лабиринт.
Подростковый триптих «Окно» (основное задание)
Задачи: Интеграция опыта, интеграция Я-схемы прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смещения и достижение эго-идентичности.
Необходимые материалы. Восковые, мелки, карандаши, по три одинаковых листа бумаги на каждого, скотч для скрепления частей триптиха.
Ход работы. «Перед каждым из вас три оконных стекла одного окна, что в искусстве называется триптих – картина состоит из трех объединенных частей. Представьте, что вы смотрите через каждое стекло и видите себя в разные периоды жизни: в прошлом, настоящем

и будущем. Для каждого стекла можно сделать свое обрамление. Начните с прошлого. Обращайтесь к вашей памяти и воображению. Затем всмотритесь в настоящее и будущее. Каждую часть триптиха можно подписать. Приступайте!»
Рисунки можно прикреплять к стене класса либо скреплять между собой на столе или полу. Первым рисуется прошлое, затем настоящее и будущее. Они скрепляются между собой в этом порядке, чтобы получился триптих.
По окончании работы организуется выставка триптихов. Подросткам необходим дать время, чтобы познакомиться с работам других.
Обсуждение. Обсуждая триптих, необходимо остановится на каждой его детали. Подросток может вставать с места, подходить к своей работе и рассказывать о том, что вложил в нее. Важно так же, чтобы он смог поделиться своими чувствами и переживаниями, связанными с процессом создания и уже готовой работой.
«Ожерелье пожеланий» (завершение работы)
Задача. Интеграция эмоционально-положительного опыта, полученного на занятиях.
Ход работы. В центре комнаты стоит стул, на котором лежат заранее подготовленные по числу участников отрезки шерстяной нити по 60 сантиметров. И достаточно большое количество отрезков шерстяной нити по 10 сантиметров разного цвета.
«Сейчас, каждый из вас возьмет себе один отрезок нити, который по больше и, повесив его на грудь, завяжет узелком, сделав основу под «ожерелье пожеланий». Затем каждый берет несколько маленьких отрезков разных цветов, каждый из которых он будет привязывать к ожерелью другого человека, сопровождая своим пожеланием. Очень важно пожелать человеку то, что ему действительно нужно. Будьте внимательны, не пропустите никого».
В результате у каждого на груди должно получиться «ожерелье пожеланий» из разноцветных ниточек, закрепленных в разных местах, разными способами.
Подведение итогов.
Так как это последнее занятие, необходимо подвести итоги проделанной работы. Можно предложить подросткам написать на ватмане маркерами, чему они научились, какими стали, что им дали эти занятия. Хорошо, если каждый подросток по кругу расскажет о том, с чем он уходит с этих занятий, поделится своими планами на будущее, выразит пожелание другим участникам.
Психолог тоже может остановиться на каждом подростке и дать каждому положительную обратную связь, пожелание на будущее[1].

Приложение IV
Сказка о «Деревьях Характерах».
В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли… Деревья — Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живущих далеко-далеко за горами.
У каждого Дерева — Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева — Характера эти ветви имели свою, не

похожую на других, форму, свою особенность.
На одном Дереве — Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и умеренно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях — Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.
Очень разные Деревья — Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля — такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь — от корней до кроны — покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками — это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и даже стелющиеся по земле.
Так непохожи были Деревья — Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?
Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья — Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.
Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево — Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.
Дети открывают глаза. И психолог просит представить и нарисовать свое дерево характера.

«Сказка о Купце»

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был купец. Была у него лавка богатая. Все в ней было: и шелка, и снадобья, и кушанья изысканные. Купец по всем странам ездил, привозил отовсюду разные диковины.
Однажды решил он поплыть на другую сторону земли. Там было загадочное восемьдесят девятое царство. Кого ни спрашивал купец, никто там еще не был. Разные легенды ходили про эту землю: про двухголовую собаку, которая врагов за сто верст чуяла, про птицу-орлана, которая видела, что на другом краю земли делается, про прекрасную царевну, которая всех женихов от себя прогоняет. До того стало купцу интересно, что решил он туда попасть.
Путь предстоял неблизкий. Собрал купец самых лучших матросов,

самый крепкий корабль купил, запасся припасами и поплыл. Плыли они долго, разных чудес насмотрелись, много бурь страшных выдержали. Иной раз хотелось купцу назад повернуть, к дому родному, но что-то останавливало его, вперед гнало. Устали моряки, измучились, к дому повернуть просят. Тут крик раздался: «Земля, земля!» Только сошли они на берег, как на море шторм поднялся.

Пошли матросы на ночлег размещаться. Купец тем временем узнал, где можно лавку открыть. Разложил он товары свои по полкам. Стали к нему жители местные заходить, товарами интересоваться. А купец от всех нос воротит: мол, запах от них противный, да и одеты они уж больно грязно, манерам не обучены. Весь день купец нос платком закрывал и глаза отводил, чтобы жителей не видеть. Да еще нос задирал: мол, вы все глупые, необразованные, а я-то уж и в университетах обучался. Несподручно, мол, мне с вами разговаривать. Покупатели недовольными из его лавки выходить начали. Никто туда идти не хочет. Призадумался купец: «Если так и дальше будет, разорюсь я, по миру пойду. Что же делать мне?» Сидел он и горевал возле своей лавки. Проходил мимо старичок. Остановился, на купца посмотрел и сказал: «Все люди — что цветы на поляне: красивые и незаметные, душистые и без запаха. Разные они. Только все они к солнышку тянутся». Сказал старичок слова эти и пропал.

Всю ночь купец не спал, над словами старичка думал. Что же они значить могут? Уж солнышко встало, а купец все лежит, лавку открывать не торопится. «Пойду-ка я на поляну схожу, может, там ответ найду». Пришел он на поляну лесную, цветов там видимо-невидимо. Красивые и незаметные, душистые и почти без запаха — стоят они, на ветру качаются, к солнышку красному лепестки тянут. Заулыбался купец, повеселел, слова старичка вспомнил и понял, что они значат: цветы, как люди, разными бывают, и каждому человеку хочется любви и уважения. Если ко всем по-доброму относиться, то и люди будут тебе улыбаться и радоваться встрече.

Постоял купец немного на поляне, цветами полюбовался и пошел лавку свою открывать. Открыл лавку, ждет покупателей. Зашли богато одетые, красивые люди — купец стал им улыбаться, товары разные предлагать. Ушли они довольными, обещали вернуться. К вечеру в лавку к нему стали заходить бедно одетые люди, тихие, скромные. К таким покупателям купец не спешил, широко им не улыбался. Думал, что с бедняков взять можно?

Пришла пора домой собираться, лавку закрывать. Идет купец домой, радостный, довольный. Тут вчерашнего старичка встречает. Говорит старичок: «Вижу, дела у тебя хорошо идут. Понял ты слова мои. Запомни еще: каждый человек — что непознанная книга: сначала неинтересен, а потом зачитаешься». Сказал старичок слова эти и пропал.

Приложение V

Способ изготовления кукол марионеток.

Кукла состоит из головы и платья, в которое вшиты кисти рук. Одна нить служит для управления головой, другая нить помогает управлять руками. Кукла может быть с лицом и без него. Если кукла изготовлена без лица, это позволяет ребенку фантазировать — в каком настроении, состоянии находится кукла. То, какое ребенок придумывает выражение лица и настроение куклы, помогает определить его собственную актуальную проблематику.
Важно, какой персонаж выбирает ребенок для изготовления куклы и каким характером он его наделяет.
Для изготовления куклы-марионетки потребуются следующие материалы:
1. Небольшой камешек или красивая бусинка
2. Капсула от "Киндер-сюрприза"
3. Вата (или синтепон)
4. Чулки или трикотаж телесного цвета
5. Белая ткань 50 х 50 см
6. Цветная ткань на верхнее платье 52 х 52 см
7. Пакля или пряжа, шерстяные нитки (для волос)
8. Нитки, иголки, ножницы
9. Толстая длинная игла
10. Толстая нить (лучше ирис)
11. Украшения.
Ведущий рассаживает детей за большим общим столом и просит разложить на нем все те материалы, которые они принесли из дома. Затем ведущий включает спокойную музыку, предлагает детям зажать в кулачке бусинки, закрыть глаза, загадать желание и представить себе, что оно рке сбылось. Далее бусинка помещается в капсулу от "Киндер-сюрприза", и ведущий просит представить образ куклы, которая сегодня будет вызвана из Сказочной страны. Затем ведущий предлагает подумать над образом того, кого они будут шить: мужской это или женский персонаж; он будет "королевской" или "простой" крови; какой у него будет характер и т.д. Далее ведущий объясняет детям, как шьется кукла.
1. Изготовление куклы начинается с головы. Для этого капсула от "Киндер-сюрприза" (с начинкой) плотно оборачивается ватой или синтепоном. Если у куклы должна быть большая голова, значит нужно сделать "кокон" побольше (использовав больше ваты или синтепона). После того как основа головы готова, сверху она обтягивается чулком телесного цвета и сшивается на "затылке" куклы. Затем поверх облицованной основы снова обтягивается чулком телесного цвета или другой тканью для лица (куклу можно сделать темнокожей, розовой и

т.д.). Важно, чтобы в том месте, где у куклы начинается шея, остался "хвостик;" из ткани или чулка не менее 5 см. Итак;, голова готова. Волосы и украшения на голову пришиваются в последнюю очередь.
2. Изготовление "нижнего платья". Для этого возьмите белую ткань 50 х 50 см, найдите середину кусочка. На середине нужно сделать маленькую дырочку и просунуть в нее "хвостик;", который остался на голове куклы. Далее необходимо пришить "нижнее платье" к "шее" куклы.
3. Одевание. Костюм куклы шьется из цветной красивой ткани размером 52 х 52 см. В кусочке ткани надрезается середина и вдевается "нижнее платье". Далее ткань расправляется и также пришивается к "шее" куклы. По бокам к костюму куклы пришиваются руки. Для изготовления рук берется та же ткань, что и для лица. Из нее нужно вырезать два прямоугольника 7х4 см, сшить их и оставить небольшую дырочку, чтобы можно было набить руки ватой. Когда костюм куклы готов и руки вшиты, можно подумать об украшении куклы: сделать ей прическу, дополнительные детали костюма. Все, что подскажет воображение изготовителей куклы. На этом этапе важно, чтобы ребенок принимал особенно деятельное участие в процессе.
4. Когда кукла будет полностью готова, можно ее "подвязать". Для этого берется толстая длинная игла, заправленная толстой нитью (лучше, если это будет ирис). С помощью иглы голова куклы протыкается в области висков. Таким образом кукла повиснет на нитке, пропущенной сквозь ее голову. Длина нити над головой куклы должна быть не больше 12—15 см (для того, чтобы ребенку было удобно ее "водить"). Концы нити (иглу к этому времени нужно вытащить) связываются. Для того чтобы "подвязать" руки, потребуется еще одна толстая длинная нить. Один ее конец привязывается к запястью правой руки куклы, а другой конец нити привязывается к левому запястью куклы.
Итак, кукла готова, осталось только ее "оживить": взять в руки и начать "водить". Для этого ребенок берет в одну руку нить, управляющую головой, а в другую руку — нить, управляющую руками куклы. На этом этапе родитель помогает ребенку учить "ходить" куклу.
Можно придумать специальные ритуалы "оживления".
Изготовление куклы-марионетки (без отделки) занимает примерно 50 минут. Если дети не успели дошить куклу или хотят сделать особую отделку или прическу, они могут сделать это дома.

 Ваш психолог. Работа психолога в школе