

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«Техники, игры и упражнения для детей, направленные
на снятие состояния эмоционального дискомфорта»

Подростковый возраст

«Рисуем музыку»



«Нарисуйте картинки, которые возникли в вашем воображении во время прослушивания своей любимой музыки. Что получилось? Почему именно такая картина? Нравится ли она тебе?»

«Ласточка»



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

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

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

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

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

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

Возможные вопросы при анализе сказки:

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

«Котенок»



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

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

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

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

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

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

— Какой хорошенький! — воскликнула девочка и подошла ближе.

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

Возможные вопросы при анализе сказки:

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

8. Чему мы можем научиться у этой сказки?

Технологии использования сказки:

- анализ;
- рассказывание;
- рисование.

«Кедр»



Эта сказка о различных стилях отношения к жизни.

Рекомендуется использовать при консультации лиц юношеского возраста 14-18 лет и взрослых.

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

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

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

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

Молодой кедр немного подождал и сказал:

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

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

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

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

Возможные вопросы при анализе сказки:

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

Подготовила педагог-психолог ОКУ ЦППМСП: Онучина Любовь Александровна