



**Сказкотерапевтический тренинг «Деревья характеры из волшебного леса»**

**Концептуальное введение:**

В начале «Сказка о Деревьях-Характерах» использовалась только в работе с младшими школьниками – она, собственно, и написана была для них. Но оказалось, что сказка интересна и старшеклассникам, и даже взрослым людям, Возможно, это связано с тем, что она носит медитативный характер. Построенное на основе этой сказки упражнение, которое описано ниже, можно использовать как в рамках сказкотерапевтического и метафорического тренинга, так и в других видах тренингов, в процессе которых естественными являются методики арт-терапии и образной терапии. От ведущего требуется владение умениями проведения техник визуализации и соблюдение при этом правил психологической безопасности. Первый этап упражнения проводится на фоне релаксационной музыки. [1,2]

**Цели**: развитие навыков рефлексии и метафорического мышления.

**Задачи:**

1. помощь участникам тренинга в осознании черт собственного характера.
2. тренировка умения расслабляться и снимать напряжение.
3. развитие креативности; тренировка умения эффективно взаимодействовать с окружающими.

**Этапы работы:**

**I. Этап – разогрев**

**Цели**: Погружение участников в атмосферу сказки.

**Материалы**: спокойная, инструментальная музыка.

**Упражнение «Сказочные характеры» (упражнение разработано составителями тренинга)**

**Цели**: погружение участников в атмосферу сказки; актуализация в сознании участников сказочных метафор, персонажей и наиболее типичных выражений; пробуждение архетипических ресурсов.

**Материалы**: тихая, мелодичная музыка.

Время: 10-15 минут.

**Процедура**: Давайте на несколько минут погрузимся в удивительный мир сказки. Каждый из вас знает огромное количество сказок. Как всем нам известно, в каждой сказки есть «негативные» персонажи, такие как Баба Яга, Змей Горыныч и т.д, и «позитивные», такие как Золушка, Иван-Царевич и т.д. Ваша задача по кругу вспомнить сначала, всех «негативных» персонажей, кратко объясняя почему вы отнесли данного персонажа в эту категорию, а затем «позитивных».

**Вопросы для обсуждения:**

1. Сложно ли Вам было выполнять данное упражнения?
2. Бывало ли, что имя выбранного Вами персонажа, называли другие участники?
3. Встречались ли такие персонажи, которых Вы бы отнесли в другую категорию, нежели тот участник, который первым их озвучил?
4. Вспомнились ли Вам неназванные, при выполнении задания, персонажи, если да, то можете их озвучить.

**II. Этап – Основная деятельность**

**Цели**: применение сказочной метафоры для лучшего постижения самого себя; формирование умений расслабляться и снимать напряжение; развитие креативности; пробуждение архетипических ресурсов.

**Материалы**: музыкальный проигрыватель; музыкальные записи; наборы для рисования; листы бумаги формата А4.

**Упражнение «Деревья-Характеры» [1, с.171]**

**Цели**: применение сказочной метафоры для лучшего постижения самого себя; формирование умений расслабляться и снимать напряжение; развитие креативности; пробуждение архетипических ресурсов.

**Материалы**: музыкальный проигрыватель; музыкальные записи; наборы для рисования; листы бумаги формата А4.

**Время**: 40 мин.

**Данное упражнение состоит из 2 частей:**

**Часть 1. «Рисование сказки»**

**Процедура**: «Сядьте поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем необязательно. Я прошу вас только представлять все, о чем я сейчас буду говорить. Пусть ваша фантазия рисует яркие картинки, а я расскажу вам сказку...»

Звучит «Сказка о Деревьях-Характерах» (см. приложение 1). Когда сказка завершается, ведущий просит участников группы использовать свое воображение и, раз уж в волшебный лес попасть нельзя, самим представить и изобразить, как может выглядеть их персональное Дерево-Характер. Рисовать можно карандашами или фломастерами, однако краски предпочтительней.

Необходимо позаботиться заранее о том, чтобы листы бумаги и краски уже лежали на столах, за которыми участники группы будут рисовать, покинув круг. Время на рисование – не меньше двадцати минут. За три-четыре минуты до завершения отведенного времени ведущий объявляет:

«Изображение вашего дерева-Характера уже почти завершено. Но у меня есть к вам еще одна маленькая просьба. Подумайте: а кто мог бы жить возле вашего Дерева? Может быть, не возле, а прямо в нем самом – скажем, в дупле? Или в кроне? Может быть, кто-то уютно чувствует себя на какой-нибудь ветке или между корней вашего Дерева-Характера? Наверное, это могут быть птицы или звери, но необязательно – вполне возможно, что это окажется совсем необычное существо. Может статься, их будет несколько. Добавьте к своему рисунку изображение того или тех, кого вы хотите... Придумайте имя этому существу или этим существам». Спустя несколько минут ведущий просит тех участников, кто уже закончил рисование, вернуться в круг со своим рисунком. Постепенное заполнение круга людьми информирует излишне увлеченных «художников» о необходимости завершения рисования.

**Часть 2. «Найди похожие черты»**

**Процедура**: «Посмотрите на рисунки других участников и выберите тот рисунок, который, как вам кажется, чем-то похож на ваш. Расскажите, в чем вы видите это сходство. Прошу вас не пытаться интерпретировать чужие рисунки или ставить какие-то диагнозы. Просто посмотрите и сделайте выбор. Если у вас будет такое желание, вы можете дать комментарии к своему рисунку».

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке. У каждого есть право не отвечать на вопросы. Участники – те, кто захочет, – комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения во время слушания сказки и во время рисования. Чрезвычайно интересны пояснения, которые участники будут делать по поводу существ, появившихся на рисунках с Деревьями-Характерами.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие общие черты встречались в рисунках участников группы?
2. Все ли рисунки были ожидаемы от их авторов?
3. Какие ощущения вызвала проделанная работа?

**III. Этап – Завершение**

**Цели**: получение обратное связи; самоанализ участниками, полученного в результате тренинга опыта; развитие креативности; тренировка умения взаимодействовать с окружающими.

**Материалы**: спокойная, инструментальная музыка.

**Упражнение «Сказка по кругу» [1, с.172]**

**Цели**: самоанализ участниками, полученного в результате тренинга опыта; развитие креативности; тренировка умения взаимодействовать с окружающими.

**Материалы**: спокойная, инструментальная музыка.

**Время**: 20-30 мин.

**Процедура**: Ведущий предлагает участникам сочинить общую сказку, в которой действовали бы только что придуманные персонажи. Сам процесс сочинения также может быть построен разными способами: можно придумать сюжет исходя из особенностей возникших героев, а можно начать сочинять сказку по кругу, поочередно вводи персонажей. Если группа достаточно многочисленна (более восьми человек), то имеет смысл разбить ее на подгруппы по четыре-шесть человек и предложить не просто сочинить сказку, но и инсценировать ее.

**Вопросы для обсуждения:**

* Можете ли вы сказать, что символизировали придуманные вами существа?
* Как проявили себя эти существа в созданных вами сказках?
* В чем состояла их роль и значение в этих сказках?
* Как вы можете охарактеризовать эти существа?
* Какими качествами они обладают?
* Трудно ли вам было объединить своих существ в едином сюжете сказки?
* Как вы справились с этими трудностями?
* Какие чувства испытываете сейчас?

**Литература:**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
3. Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2003. – 400 с.

**Приложение 1**

**Сказка о Деревьях-Характерах**

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами. У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них – 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 характерную особенность. На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью 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 уверенно 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 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 склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви – ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам. У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто...