# ВООБРАЗИ СЕБЕ. ПОИГРАЕМ – ПОМЕЧТАЕМ

Перевод с английского

Написана группой американских психологов

Содержит разнообразные упражнения по развитию творческого воображения, выработке умения управлять своим настроением и самочувствием, становиться хозяином своего тела.

 В нашей игре нет никаких правил, правильных или неправильных действий или ответов на вопросы. Ты наверняка знаешь, что чем дольше ты что-либо делаешь, например, рисуешь, читаешь, катаешься на велосипеде…, тем лучше у тебя получается.

 То же самое можно сказать и об умении использовать свое воображение. Чем больше ты его используешь, тем интереснее и веселее тебе становится. Это поможет тебе стать хозяином своего тела, управлять настроением, самочувствием.

 **Если ты затрудняешься:**

1. Оставь упражнение на время, скажи себе: «Попробую еще раз потом».
2. Запиши это задание на листочке и положи его на видное место.
3. Доверься своему воображению.

**Помни: твоему воображению нет границ!**

**ВООБРАЗИ СЕБЕ**

 Воображению нет границ. При помощи воображения ты можешь без труда перепрыгнуть через небоскреб, совершить космическое путешествие, превратиться в морскую рыбу и даже стать хозяином своего тела.

 Ты будешь мысленно рисовать, играть с разными звуками, придумывать окончания к веселым историям и изобретать новые формы предметов. (Наш совет: внимательно прочитай задание, прежде чем приступать к выполнению, пусть тебе прочитают его, можешь записать на магнитофон).

1. Сделай глубокий вдох, так, чтобы воздух прошел по всему телу. Делая вдох, представь, что ты забираешься по лестнице на горку, а выдыхая – съезжаешь с нее. Повтори это 5 раз. Теперь мысленно поздоровайся со всеми частями своего тела. Примерно так: «Привет, моя правая коленка. Здравствуй, мизинчик! Как поживаешь, ладошка?» Постарайся никого не обойти своим вниманием. А потом заберись и съедь с горки еще 5 раз.
2. Представь, что божья коровка сидит на большом пальце твоей ноги. Вот она медленно ползет по твоей ступне, лодыжке, голени, добирается до коленки, бедра, минует живот, грудь, вот она у тебя на плече, сползает по руке на ладонь, затем по пальцу до самого его кончика. Божья коровка почти невесомая, но если ты сидишь тихо-тихо и сильно-сильно думаешь о том, как и где она ползет, ты, конечно, почувствуешь ее. Теперь представь, что ты осторожно кладешь божью коровку на землю, чтобы она вздремнула после своего длинного пути. Напиши письмо божьей коровке о своих ощущениях и придумай, что бы она написала в ответ.
3. Представь, что у тебя в голове есть множество кнопок, и, когда их нажимают, ты начинаешь плакать, смеяться, сердиться, бояться. Давай назовем их: кнопка-щекотка, кнопка-улыбка, кнопка-гнев, кнопка-страх. Кто нажимает эти кнопки? Можешь ли ты сказать «Стоп», когда кто-то нажимает на них? Можешь ли ты нажать на эти кнопки? Выбери одну из этих кнопок, любую. Попробуй включать и выключать ее. Подумай, если кнопки у тебя в голове, кто на самом деле управляет их работой?
4. Вообрази себе животное, которое **никто** никогда не видел, да и **ты** видишь в первый раз. Это твое изобретение!

 – Как называется животное?

– Оно доброе или злое?

– Где оно живет?

- Чем питается?

– Когда спит?

 – Есть ли у него мех и какого цвета?

 Нарисуй ответы на эти вопросы.

1. Устройся ВНИЗ ГОЛОВОЙ, А НОГАМИ КВЕРХУ на диване или кресле, сняв ботинки. Представь, что пол – это потолок, а потолок – это пол. Представь, что ты на другой планете, где все перевернуто наоборот. Когда тебе захочется вернуться на Землю, сядь нормально, и все встанет на свои места. Нарисуй, что ты увидел.
2. Представь себе веселых человечков на указательных пальцах обеих рук. Возьми фломастеры и нарисуй им рожицы, дай имена и придумай маленький спектакль для медвежонка – хозяина своего тела.

**ПРЕДСТАВЬ И УСЛЫШИШЬ**

 Ты уже знаешь, что корова мычит, собака лает, дверь хлопает, колокольчик звенит, свисток свистит, ребенок плачет, гром гремит. Все эти звуки ты не раз слышал своими ушами. А вот можешь ли ты услышать, что говорит облако? Может быть, оно поет или вздыхает? Представь и ты услышишь необыкновенные звуки или придумаешь свои, никому пока неизвестные.

1. Представь, что ты можешь записать свои любимые звуки на магнитофон. Нарисуй свои любимые звуки.
2. Представь, как звучит мягкое, пушистое облако. Нарисуй звучание облака.
3. Представь и изобрази звук соленого огурчика. Нарисуй звук, который издает соленый огурчик.
4. Придумай свой собственный звук. Нарисуй свой собственный звук.

**ПРЕДСТАВЬ И УВИДИШЬ**

 Ты уже знаешь, что трава зеленая, небо синее, сигнал «СТОП» красный, коровы не бывают фиолетовыми, зато Луна часто бывает серебристо-белой. Все эти и многие другие цвета тебе хорошо знакомы. А вот какого цвета доброта?

 Представь и ты увидишь необыкновенные цвета и краски или придумаешь свои, никому пока неизвестные.

1. Представь, какого цвета карандаши в коробке. Нарисуй их цвет.
2. Представь, какого цвета смех. Нарисуй цвет смеха.
3. Представь, какого цвета острая боль. Нарисуй цвет острой боли.
4. Представь свой собственный цвет – цвет, который видишь только ты. Нарисуй этот цвет.

**ПРЕДСТАВЬ И ПОПРОБУЕШЬ**

 Ты уже знаешь, что хрустящий картофель соленый, лимон кислый, мороженое сладкое, а от лука горько во рту. Вкус этих и многих других продуктов знаком благодаря способности различать вкус. Представь и ты попробуешь щекотку на вкус.

1. Представь обед из твоих любимых блюд. Вот ты пробуешь одно, другое, третье… . Все так вкусно! Нарисуй твои любимые блюда.
2. Каков вкус солнечного света? Нарисуй вкус солнечного света.
3. Каков на вкус вопросительный знак? Нарисуй, как ты себе представляешь вкус вопросительного знака.
4. Придумай свой собственный вкус. Например, вкус цвета, который известен только тебе. Нарисуй свой придуманный вкус.

**ПРЕДСТАВЬ И ОЩУТИШЬ ЗАПАХ**

 Тебе уже знаком тонкий аромат цветов, запах шоколадного торта или, скажем, запах перца, от которого хочется чихать. Свойства многих веществ тебе знакомы благодаря способности обоняния. Представь, например, чем пахнет лунный свет. Представь и ощутишь запах.

1. Представь, что твои любимые запахи находятся в бутылочках разного размера, формы, цветов на волшебной полке в твоей комнате. Теперь представь, что ты открываешь бутылочки и глубоко вдыхаешь. Быть может, одни запахи напомнят тебе о местах, где ты любишь бывать, или о людях, которых ты знаешь…. А от других у тебя потекут слюнки. Нарисуй твои любимые запахи.
2. Как пахнет лунный свет? Нарисуй запах лунного света.
3. Как пахнет твоя любимая ТВ-передача? Нарисуй запах твоей любимой передачи.
4. Придумай запах, который никто, кроме тебя, не знает. Нарисуй его.

**ПРЕДСТАВЬ И КОСНЕШЬСЯ**

Ты знаешь, что котята пушистые, сироп липкий, лед скользкий, наждачная бумага шершавая. Эти и другие ощущения возникают при прикосновении или, другими словами, благодаря твоему осязанию. Вряд ли ты дотронешься рукой до радуги, но в своем воображении ты сможешь это сделать. Представь и ты прикоснешься к радуге.

1. Представь, что ты на экскурсии в музее, где вместо таблички «Руками не трогать» висит табличка «Прикоснись и почувствуешь». В этом музее много интересного, много твоих любимых вещей. Представь, что ты закрываешь глаза и притрагиваешься к ним по очереди. Нарисуй свои ощущения.
2. Что ты ощущаешь, когда дотрагиваешься до счастья? Нарисуй свои ощущения.
3. Что ты ощущаешь, когда дотрагиваешься до радуги? Нарисуй свои ощущения.
4. Придумай ощущение, известное только тебе. Нарисуй его.

**ПРЕДСТАВЬ И ПОЧУВСТВУЕШЬ**

 Ты уже знаешь, что, когда в твоей жизни происходит что-нибудь приятное, ты чувствуешь себя хорошо. А, предположим, что тебе плохо, что-то расстроило или, скажем, напугало тебя. Сможешь ли ты чувствовать себя хорошо в такой ситуации? Можно научиться создавать хорошие чувства даже по отношению к не совсем приятным вещам, когда не все получается так, как тебе хочется.

1. Назови 5 «чувствую-себя-хорошо» ощущений. Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникают. Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй ощущения «чувствую-себя-хорошо».
2. Представь, что ты чувствуешь, когда тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки сделать это. Нарисуй, что ты чувствуешь.
3. Представь, что ты чувствуешь, когда кто-либо говорит тебе, что ты должен делать в то время, когда ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать. Нарисуй, что ты чувствуешь.
4. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и обстоятельствами. Или забеги вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй создать по отношению к этому хорошее чувство в своем воображении. Придумай свое собственное ощущение о чем-то не совсем приятном.

**ЧЕЛОВЕК – ОРКЕСТР**

 Большинство из нас не придает значения отдельным частям нашего тела. Мы ходим, говорим, едим, спим, играем, смотрим телевизор и не задумываемся, что делают отдельные части нашего тела и как они ведут себя вместе. Мы начинаем задумываться только тогда, когда у нас начинает что-нибудь болеть или чесаться.

 Из этого раздела ты узнаешь, как можно превратиться в ту или иную часть тела. Скажем, тебе известно чувство, которое испытывает человек, идущий по теплому песку на пляже. Представь, что ты – одна большая ступня, шагающая по песку. Смешно, правда? Но задумайся и представь!

1. Попробуй разобрать свое тело на множество маленьких частей подобно тому, как это делают, играя в мозаику или конструктор. Интересно, что ты будешь чувствовать, разбирая и собирая себя по своему желанию? Опиши или нарисуй свои ощущения.
2. Представь, что ты - ступня и идешь по теплому песку на пляже. Ты идешь босиком или на тебе что-то надето? Песок сухой или мокрый? Опиши или нарисуй, что значит быть ступней.
3. Представь, что ты – рука и ласкаешь пушистого зверька. Ты поглаживаешь его, щекочешь за ушками, почесываешь спинку? Твой любимец мягкий или немного колючий? Опиши или нарисуй, что значит быть рукой.
4. Представь, что ты – язык и лижешь мороженое на палочке. Вкусно? Мороженое твердое или уже начало таять? Много еще осталось или уже видна палочка? Нарисуй, что ты чувствуешь, когда превращаешься в язык.
5. Представь, как ты будешь выглядеть, когда вырастешь. Какое у тебя будет лицо…, щеки…, лоб…, волосы…, руки…, пальцы…, туловище…, локти…, колени…, ступни и остальные части тела? Все, что придет на ум. Нарисуй свой портрет в будущем.

**КТО - Я**

 Придумай свои окончания к предложениям или наоборот, придумай свое начало к предложениям:

«Я чувствую, что я – кусочек тающего льда…»

«Я – стакан воды…»

«Я – прекрасный цветок…»

«Я – словно рыбка…»

«Я – песенка…»

«Я – словно буква «О»…»

«Я могу быть ветерком…»

«Я – тропа…»

«Я чувствую, что я – скала…»

«Я – словно муравей, когда…»

«Я – светлячок…»

«Я – лампочка сейчас…»

«Я – книжка интересная…»

«Я чувствую, что я – целый (дореволюционный) рубль…»

«Я – мышь…»

«Я превращаюсь в тигра, когда…»

«Я – макаронина…»

«Я чувствую, что я – вкусный завтрак…»

«Я словно птичка, потому что…»

**АБРАКАДАБРА**

Придумай «иностранный язык», на котором ты можешь говорить с родителями. Например, добавляя после каждого слова частицы «пи»: придумай = припи-дупи-майпи. Попробуй поговорить на языке полностью из выдуманных или настоящих иностранных слов, которые тебе приходилось слышать (а может быть, ты изучаешь иностранный язык в школе).

 Можно попробовать поговорить на языке животных. Например, представь, как говорит шимпанзе? Слон…, лягушка…, червяк…? Неважно, какой язык ты выберешь. Пусть это будет сплошная абракадабра. Так и должно быть!