



Копилка мастерства



М.В. Марченкова, А.Г. Теплицкая

Сокровища реальной жизни в сказочных копилках

Марченкова Мария Владимировна — психолог, психодраматист, аспирант и старший преподаватель факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета.

Теплицкая Александра Глебовна — педагог-психолог НОУСОШ «Росинка», победитель конкурса «Профессиональное признание — 2007» в номинации «Лучший психолог».

Окончание. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №2 за 2008 г.

«ВОЛШЕБНАЯ ЯРМАРКА»

Еще одной областью поиска сокровищ, осваивать которую мы взялись, являются личностные качества и эмоциональные состояния.

Данная техника представляет собой вариацию классического психодраматического упражнения «Волшебный магазин».

Вот лишь неполный перечень задач, которые можно решать с помощью данной техники:

- развитие навыков рефлексии;
- развитие желаемых личностных качеств;
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции;
- повышение самооценки;
- развитие способности к целеполаганию;
- развитие коммуникативных навыков.

Для проведения Волшебной Ярмарки вам потребуются следующие материалы: прозрачные пластмассовые коробочки с крышками (например, из-под ватных палочек), обклеенные двусторонним скотчем, мотки цветных ниток, бумажные круги по размеру крышки, конфеты с приклеенными этикетками для надписей, ножницы, цветные фломастеры.

Как и в работе с другими копилками, роль зачина выполняет сказка.

«Однажды в дверь дома одной старой волшебницы постучался юноша.

— Приветствую тебя, — пролепетал он. — Я слышал, что ты очень мудрая и могущественная волшебница, знаешь много магических секретов, поэтому я пришел просить тебя о помощи. Я влюблен в девушку, прекрасней которой нет в нашем краю, да, наверное, и во всем мире. Но она даже не догадывается о моем существовании, потому что я не смею подойти к ней и заговорить. Мне кажется, я самый ничтожный человек на земле и не стою даже мизинца этой красавицы!

— И чего же ты хочешь от меня? — поинтересовалась старушка. — Я же не сваха.



— О, я пришел к тебе, чтобы ты сделала меня другим человеком, таким, который бы мог понравиться моей возлюбленной. В благодарность за это я готов навеки стать твоим слугой, выполнять самую тяжелую и опасную работу, могу проверять на себе действие зелий...

Волшебница по-детски заливисто рассмеялась:

— Ну, хватит, хватит! Я все поняла. То, чего ты хочешь, не стоит жертв или твоей свободы. Ты можешь измениться, стать таким, как мечтаешь, приобретая недостающие тебе качества характера на Волшебной Ярмарке. Правда, добраться до нее не так уж просто: тебе придется пройти через Дремучий лес, перебраться через бурную Ледяную реку, миновать верхний перевал Заснеженных гор.

— Меня не пугает дорога! — перебил ее юноша. — Но у меня совсем нет денег. А ведь такие качества, как смелость или общительность, наверно, очень дорого стоят...

— Об этом не беспокойся: на Волшебной Ярмарке не нужны деньги, там ничего нельзя купить или украсть, а только обменять или получить в дар. Но нет смысла приходить туда без того, в чем ты сможешь унести приобретенное. И как раз в этом я помогу тебе. Прежде чем отправиться в путь, ты должен сделать себе дорожную торбу.

Юноша очень удивился:

— У меня есть пара карманов, в которых помещается все мое имущество. Зачем мне тащить с собой еще какой-то мешок?

— Мешок... — улыбнулась волшебница. — Это будет не простой мешок, — загадочно добавила она. — Ты должен сделать именно Свой мешок.

Она дала ему лоскуты ткани, разноцветные нитки, а еще цветы, травинки, листья всевозможных форм и расцветок. Юноша провел за этой работой весь оставшийся день и ночь, и наутро чудесная торба была готова.

— Вот видишь, вовсе не мешок получился, — подмигнула старушка. А теперь я раскрою тебе секрет твоей торбы. Сейчас она пуста, но по мере того, как в разных ситуациях ты будешь проявлять себя тем или иным образом, испытывать различные яркие состояния, в ней будут появляться соответствующие качества в виде... волшебных леденцов.

Юноша остолбенел от удивления: леденцы???

— Попробуй прямо сейчас, — предложила старушка, ничуть не смутившись. — Подумай о предстоящей тебе дороге.

И в тот же момент, когда он задумался, в сумке как будто что-то встряхнули. Юноша развязал тесемки и увидел на дне два леденца с надписями: Решительность и Воодушевленность.

— А теперь подумай о своей возлюбленной.

В торбе тут же появились леденцы: Влюбленность, Восхищение, Нежность и Сомнение.

— Это тоже может кому-нибудь понадобиться, — ответила она прежде, чем юноша успел задать вопрос. — Например, человеку, который слишком доверчив, или тому, кто страдает от собственной самоуверенности, или какому-нибудь философу. Ну, теперь ты можешь отправляться на Ярмарку.

Юноша сердечно поблагодарил свою благодетельницу, попрощался и двинулся в путь.

Дорога, действительно, была трудной, как и говорила волшебница. Настолько, что даже времени и сил заглянуть в торбу, чтобы проверить, не пополнилась ли она чем-нибудь, у юноши не было.

Когда, наконец, он добрался до долины, где раскинулись ярмарочные шатры, он присел на камень, чтобы перевести дух и осмотреть свое имущество. Торба была полна. Весь день он провел, разглядывая леденцы и пытаясь припомнить, в каких ситуациях они могли появиться.

Весь следующий день он ходил по Ярмарке и рассматривал диковинные товары торговцев, замирая перед россыпями волшебных леденцов.

И только на третий день, еще раз изучив леденцы в своей торбе и тщательно все обдумав, он обменял те, которых у него было много, на то, чего еще не хватало.

Торговец научил его пользоваться леденцами: нужно было перед тем, как съесть его, ясно представить себе хранящееся в нем качество характера или состояние.

Юноша вернулся домой вместе с караваном путешествующих купцов и вскоре женился на своей возлюбленной».

Инструкция

«Мы — тоже искатели сокровищ. И сейчас отправимся с вами на ярмарку. Но перед этим так же, как и юноше из сказки, нам придется сделать себе «волшебную торбу». Прежде чем вы приметесь за работу, для того, чтобы вам помогала ваша счастливая звезда, на бумажных кругах изобразите ваш талисман. Это может быть все что угодно — животное, с которым вы себя ассоциируете, узор, состоящий из ваших любимых цветов, символическое изображение вашего имени (участникам раздаются белые бумажные круги, соответствующие по размеру крышке торбы, и фломастеры).

Вот теперь, когда талисман готов, можно начинать делать волшебную торбу. Юноша плел торбу из волшебной пряжи разных цветов, он работал долго — потому что пытался сердцем почувствовать «свои» цвета, их сочетания (рис. 1).

Для того чтобы и вам сделать свою торбу, в вашем распоряжении есть мотки разноцветной волшебной пряжи и каркас (небольшая прозрачная коробочка,



обклеенная двусторонним скотчем), на который эту пряжу можно наматывать самыми разнообразными способами. Чтобы торба стала по-настоящему волшебной, наматывая нити, вспоминайте ваши хорошие качества. Это пригодится вам впоследствии. Важно, чтобы торба получилась именно вашей, чтобы она нравилась вам (рис. 2).

Когда эта работа будет закончена, наклейте на крышку торбы круг с вашим талисманом. Вот теперь торба готова, и можно отправляться на Волшебную Ярмарку. Но все, что предложит вам Ярмарка, нельзя ни купить, ни украсть, а можно только обменять. А значит, у вас должен быть с собой товар, и в вашей торбе должны появиться волшебные леденцы. Вспомните ваши самые замечательные качества, которыми вы готовы поделиться. Примите сразу добрый совет: вспоминайте редкие качества — они особо будут цениться среди посетителей Ярмарки.

Помните, что в торбе появляются не только леденцы с качествами, но и леденцы с состояниями, настроениями. Может быть, именно сейчас вы находитесь в каком-то очень хорошем настроении и гото-

вы также поделитесь им с другими или оставить для себя про запас. (Участникам предлагается по 3—4 конфеты с приклеенными на них белыми этикетками (количество конфет зависит от числа участников), а также ручки и фломастеры).

Перед вами сейчас обычные конфеты. Но как только вы возьмете их в руки и напишете на них те качества и состояния, которые вы готовы принести на Ярмарку, они из обычных превратятся в волшебные, наделенные соответствующей силой.

И вот, наконец, приготовления закончены. Скоро начнется Ярмарка. Каждый пришел сюда со своей торбой, со своими качествами и настроением. И сейчас у вас есть уникальная возможность обменяться друг с другом этим и, может быть, получить то, о чем вы всегда мечтали.

Задумайтесь, зачем вы идете на Ярмарку? Что хотите получить, с чем уйти?

Выложите леденцы на ладонку, чтобы другие могли лучше увидеть их, не забывайте рекламировать свой товар.



Рис. 1



Копилка мастерства



Рис. 2

Волшебная Ярмарка открывается! (Продолжительность этой части работы остается на усмотрение ведущего и зависит от количества участников и их активности.)

Я надеюсь, что у каждого в торбе после посещения Ярмарки появилось что-то, что ему пригодится сейчас или в будущем.

Когда вы захотите воспользоваться тем или иным леденцом — просто положите его в рот. Вместе со сладостью вы напитаетесь требуемым качеством или настроением.

Вы можете использовать торбу в повседневной жизни — когда сочтете нужным. Леденцы в ней могут появляться благодаря вашим усилиям или, например, благодаря вашим друзьям, которые будут готовы пополнить вашу торбу нужным вам качеством или настроением».

Кроме предложенной формы использования данной техники, нами применяется еще одна. Сундучок



Рис. 3

с леденцами может стоять в кабинете психолога. Каждому посетителю кабинета предлагается отразить свое актуальное состояние либо задуматься о своих положительных качествах и записать их на леденце. В свою очередь, любой пришедший в кабинет может выбрать что-то необходимое ему из тех леденцов, что уже лежат в сундучке (рис. 3).

Такой вариант использования леденцов помимо всего прочего позволяет зафиксировать в сознании детей и взрослых, что кабинет психолога является тем местом, куда можно прийти, чтобы поделиться своим настроением, подумать о своих особенностях, а также получить эмоциональную поддержку или приобрести необходимые качества характера.

У техники есть очевидные возрастные ограничения. Для полноценного ее использования необходимо наличие у клиента хотя бы начальных навыков рефлексии. Верхних границ возраста не установлено.

ОБЩАЯ СТРУКТУРА РАБОТЫ «ВОЛШЕБНЫХ КОПИЛОК»

Все описанные выше техники построены в единой логике. Можно выделить пять основных шагов, присутствующих в работе с любой из копилки.

Шаг первый. Настройка фильтров восприятия, фокусировка внимания на позитивном, конструктивном действии переживания, состоянии.

Шаг второй. Введение волшебных образов. Сокровенную реальную жизнь придает конкретная форма, определяется «волшебный предмет», который может стать средством запоминания, фиксации требуемого качества, знания, жизненных событий. В создании и обосновании образа и помогают сказочные истории.

Шаг третий. Создание или оформление копилки и «сокровищ» как реально существующих предметов. Здесь много внимания уделяется самостоятельному оформлению торбы, созданию дерева.

Шаг четвертый. Систематическое наполнение копилки «сокровищами».

Шаг пятый. В процессе работы с копилкой постепенно совершаемые внешние действия становятся внутренними операциями, то есть происходит их сворачивание и переход во внутренний план. У человека формируется конструктивная схема восприятия действительности и отношения к себе.

Кроме техник, предложенных здесь, в подобной логике возможна работа с другими сказочными образами. Все ограничивается только вашей фантазией и теми конкретными ситуациями, с которыми вы встречаетесь в своей практической деятельности.