



## Копилка мастерства



Е.В. Олейникова, Н.И. Герт

### Рефлексивно-перцептивный тренинг «Театральный сезон молодежного театра «Волшебные камни»»

**Елена Викторовна Олейникова** — живет и работает в г. Лесосибирске Красноярского края. Педагог-психолог высшей категории МОУ «СОШ №5», руководитель городского методического объединения школьных психологов. Разработчик и участник городских семинаров-практикумов для педагогов, социально-психологических и рефлексивно-перцептивных тренингов для учителей и подростков, инициатор городского психологического фестиваля «Дороги, которые мы выбираем». Осуществляет психологическое сопровождение педагогов-экспериментаторов в рамках федерального эксперимента «Модернизация структуры и содержания общего образования» и регионального по предпрофильной подготовке.

**Сфера интересов:** использование информационных компьютерных технологий в деятельности психологов, проблема мировоззренческого самоопределения личности.

**Наталья Ивановна Герт** — педагог-психолог лесосибирского Детского дома для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей имени Ф.Э. Дзержинского.

**Сфера проф. деятельности:** психологическое сопровождения депривированных детей в условиях детского дома, становление профессиональной компетентности педагогов учреждений внесемейного воспитания, развитие семейных форм устройства воспитанников.

Профессиональные интересы реализуются через сказкотерапию, психологический театр, волонтерское движение, группы профессионально-личностного роста.

При подготовке к городскому конкурсу «Ученик года» (в котором принимают участие ребята 10–11-х классов) традиционно проводятся психологические тренинги, нацеленные на создание психологически комфортных условий, в которых участники конкурса смогут наиболее полно продемонстрировать свои возможности и приобрести позитивный опыт творческого взаимодействия. Специфика этих тренингов состоит в том, что на них собираются совершенно не знакомые друг с другом ученики старших классов. При этом они воспринимают друг в друга, в первую очередь, как соперников по конкурсу.

**Цель тренинга:** оказать психологическую поддержку участникам конкурса, способствовать снижению их эмоциональной напряженности и творческому самораскрытию в процессе конкурса.

**Участники:** учащиеся 10–11-х классов (тренинг также можно использовать при формировании тренинговых групп, как среди старшеклассников, так и среди педагогов).

Тренинг состоит из одного занятия длительностью 5–6 часов.

**Оборудование:** листочки для визитных карточек; разрезные картинки, фишки для деления на пары и группы; доска, мел; фломастеры, краски, кисти, писчая бумага; рамки-вкладыши; магнитофон, аудиокассеты; программки театра, листы с текстами-сценариями; камни-аффирмации (аффирмации — это позитивные утверждения, помогающие изменить наш образ мысли и сформировать то будущее, к которому мы стремимся).

#### Задачи тренинга:

- психологическое раскрепощение, создание благоприятных межличностных взаимоотношений; атмосферы доверия, поддержки;
- развитие рефлексивно-перцептивных способностей участников, оказание помощи участникам в подготовке самопрезентации;
- овладение участниками элементами психической саморегуляции;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению; создание ситуаций успешности.

### Структура тренинга

1. Введение
2. Основные блоки тренинга
  - I блок «Знакомство»**
    - 1) Имя-характеристика «Снежный ком»
    - 2) Динамическое упражнение «Мы с тобой похожи»
    - 3) «Представление-ассоциация»
    - 4) Законы театра. Легенда
  - II блок «Сплочение»**
    - 1) Психологический этюд «Принцесса, самурай, дракон»
    - 2) Этюд «Автобус»
  - III блок «Саморегуляция состояния»**
    - 1) Упражнение «Властелин эмоций»
    - 2) Секреты дыхания
      - а) Упражнение «Рубка дров»
      - б) Упражнение «Собачье дыхание»
  - IV блок «Актерское мастерство»**
    - 1) Этюд «Искусство перевоплощения»
    - 2) Упражнение «Черный ящик»
    - 3) Этюд «Тройка»
  - V блок «Успешность»**
    - 1) Этюд «Успешный герой. Атрибуты»
    - 2) Упражнение «Через тернии к звездам»
    - 3) Личный герб «Звездный час»
    - 4) Мини-спектакли «Этюды успешности»
      - а) создание маски
      - б) репетиция роли
      - в) премьера спектакля
  - VI блок «Заключительный»**
    - 1) Упражнение «Сундук сокровищ»
      - 2) Ладони удачи.
      - 3) Свеча по кругу «Хочу вам сказать...»

### Содержание тренинга

#### Введение

1. Обсуждение с участниками тренинга ожиданий от встречи.
2. Погружение в игровую оболочку  
Ведущий: «Сегодня мы собрались здесь на тренинг, который называется «Театральный сезон молодежного театра "Волшебные камни"». Девиз нашего тренинга: «Весь мир — театр, а люди в нем — актеры». Жизнь ежедневно погружает нас во множество привычных и непривычных сцен, этюдов, мы ежедневно играем разнообразные роли, принимая участие в спектакле под названием "Жизнь"».

Каждый из нас в течение 5—6 часов (именно на столько рассчитан наш тренинг) будет актером молодежного театра «Волшебные камни». В традиции этого театра — набирать на каждый новый театральный сезон новую труппу актеров.

Мы — новая труппа, совершенно не знакомые друг с другом творческие дарования со своими ожиданиями, притязаниями и надеждами. Как сложится карьера каждого актера, насколько дееспособен будет творческий коллектив и насколько успешным станет новый театральный сезон, будет зависеть от каждого из нас.

Начнем со знакомства.

#### I блок «Знакомство»

##### 1. Имя-характеристика «Снежный ком»

*Цель:* знакомство участников друг с другом

Участники по очереди называют свое имя и свойство своего характера на первую букву имени. Например: Наташа — надежная. Следующий участник повторяет высказывание другого и добавляет информацию о себе. Упражнение делается по кругу до последнего участника группы.

##### 2. Динамическое упражнение «Мы с тобой похожи»

*Цель:* формирование установок на поиск общности, создание психологического комфорта; развитие умения входить в контакт с окружающими.

Участникам дается следующее задание: «Вы уже получили определенное представление об актерах нашей труппы. Теперь ваша задача — увидеть то, что вас объединяет». Участникам предлагается по сигналу ведущего как можно быстрее объединиться в группы по определенному признаку. Ведущий предлагает полярные признаки, например: «светлые волосы — темные волосы»; «одеты в брюки — одеты в платья, юбки»; «одноцветная одежда — цветная одежда»; «короткая стрижка — длинные волосы»; «наличие украшений — отсутствие украшений» и т. д.

##### 3. «Представление-ассоциация»

Участникам раздаются фишки для деления на пары (Приложение 1).

*Цель:* развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга

*Инструкция:* каждый из вас вытянул определенную фишку. У каждой из этих фишек есть парная, вам нужно найти человека, обладающего одинаковой с вами фигуркой. Этот человек будет вашим партнером в этюде «Представление-ассоциация».

Участники разбиваются на пары, в начале работы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое имя (форма имени может быть уменьшительно-ласкательная или, наоборот, офи-



циальная: Виктория, Викуля, Викуся, Вика и др. Главное, чтобы участнику было комфортно, когда к нему будут обращаться.

На то, чтобы все участники сделали свои визитки и прикрепили их к одежде, отводится 3—5 минут.

Затем в течение 10 минут участники в парах беседуют со своим партнером, стараясь узнать о нем как можно больше, для того чтобы составить краткое представление своего собеседника, его презентацию, которая помимо краткого рассказа должна содержать ассоциацию на партнера в виде фразы из песни. После чего участники по очереди представляют друг друга.

#### 4. Законы театра. Легенда

Ведущий: «Теперь мы имеем довольно обширное представление о тех, с кем вместе будем работать, создавать, творить. Для того чтобы наша театральная жизнь была как можно более комфортной для всех ее участников, давайте создадим свод законов нашего театра. Как вы думаете, какие правила могут нам чувствовать себя защищенно и комфортно? Готовы ли вы выполнять эти правила? Эти законы призваны облегчить или усложнить нашу жизнь?»

Затем проходит обсуждение правил и их принятие каждым участником.

Ведущий: «Название нашего театра связано с одной старинной легендой, я вас сейчас познакомлю с ней.

Как-то вечером группа паломников готовилась остановиться на ночлег, когда внезапно вокруг них появилось необычное свечение. Они поняли, что к ним пожаловало небесное существо. С трепетом ждали они важного божественного послания, которое было предназначено, как они считали, именно для них.

Наконец раздался голос: «Соберите как можно больше камешков. Положите их во вьючные мешки. Путешествуйте в течение дня, и к следующему вечеру вы обретете радость и печаль».

Покинув место стоянки, кочевники выражали разочарование и злились друг на друга. Они ожидали откровения, которое поможет им принести в мир богатство, здоровье и смысл существования. Но вместо этого им дали какое-то незначительное задание, в котором они не видели никакого смысла. Однако, памятуя о сиянии, исходившем от посетившего их существа, каждый из них, недовольно ворча, положил несколько камешков в свой мешок.

Они проехали целый день и вечером, разбивая лагерь, заглянули в свои вьюки и обнаружили, что камешки превратились в алмазы. Люди обрадовались, что у них появились алмазы. Попечалились, что не взяли больше камешков.

Так и для каждого из нас любое произошедшее с нами событие может превратиться в драгоценный камень личного опыта, а может так и остаться серым булыжником, мимо которого мы равнодушно прошли.

Для того чтобы осознать, как мы обращаемся со своим личным опытом, вам в течение всего тренинга предлагается собирать волшебные камни. После каждого упражнения вы будете брать и складывать в свою копилку один из камней, если вы считаете, что во время упражнения вы приобрели важный для Вас личный опыт или вложили в его выполнение достаточно усилий».

#### II блок «Сплочение»

##### 1. Психологический этюд «Принцесса, самурай, дракон»

*Цель:* энергетический настрой, сплочение участников группы, развитие экспрессивных способностей.

Участники разбиваются на две команды.

*Инструкция:* сейчас мы с вами разыграем этюд-соревнование. В этом этюде три действующих лица: принцесса, самурай, дракон. Принцесса жеманно приседает, придерживая руками подол юбки, и издает звуки «хи-хи-хи-хи-хи». Самурай со звуком «ха» делает шаг правой ногой вперед, при этом обе руки заносит над левым плечом «с мечом». Дракон с угрожающим звуком «у-у-у» поднимает над головой обе лапы с растопыренными пальцами. Каждая из групп должна выбрать одно движение, и по команде ведущего участники обеих групп одновременно показывают соперникам свое движение. Почему соперникам? Потому что каждый из этих героев кого-либо побеждает: дракон съедает принцессу, принцесса очаровывает самурая, самурай убивает дракона. Изображение одного и того же героя разными командами считается ничьей. Ваша задача — не только артистично изобразить героев, но и постараться обыграть противоположную группу. Играем до трех побед.

*Рефлексивные вопросы:* Каким образом вы договаривались между собой о выборе героев? Какие факторы влияли на ваш выбор? Какая стратегия оказалась наиболее успешной?

##### 2. Этюд «Автобус»

*Цель:* развитие рефлексии, осознание жизненной позиции.

Один участник (водящий) стоит в центре круга, образованного стульями, на которых сидят остальные участники.

*Инструкция:* наш круг символически изображает переполненный автобус. В него на каждой остановке входят и выходят пассажиры. Движение автобуса и смену пассажиров мы будем изображать постоянным пересаживанием по кругу. Направление движения и его ритм регулируется ведущим (психологом).



Задача водителя — во время пересаживания пассажиров занять освободившееся место. Участник, оставшийся без места, становится водителем.

*Рефлексивные вопросы:* Как часто вы были в роли водителя? Насколько легко удавалось занять освободившееся место? Какую стратегию поведения вы для этого использовали? Насколько вы были активны в игре? Легко ли вам было покинуть «теплое местечко»? Насколько часто вы брали на себя инициативу в активизации движения автобуса? Существует ли, по вашему мнению, аналогия между поведением в этом упражнении и в достижении намеченной цели в реальной жизни?

### III блок «Саморегуляция эмоциональных состояний»

#### 1. Упражнение «Властелин эмоций»

*Цель:* овладение приемами психической саморегуляции, развитие невербальной экспрессии.

Ведущий: «Для любого человека, а тем более для актера, очень важно уметь управлять своими эмоциями, уметь регулировать свое эмоциональное состояние. В человеке все взаимосвязано. Наши телесные ощущения, настроение, наши мысли, наше самочувствие прочно связаны друг с другом, изменение одного параметра ведет за собой изменение другого. Попробуем прочувствовать это на себе в следующем упражнении».

#### *Рассогласованность слов и телесного выражения*

*Инструкция:* сидя на стуле, примите «зажатую» позу: перекрестите руки и ноги, голову наклоните вниз к коленям, напрягите все части тела. В таком положении произнесите фразу: «У меня отличное настроение. Я абсолютно счастлив(а)». Постарайтесь прочувствовать это состояние.

Теперь откиньтесь на спинку стула, займите удобное положение, расслабьтесь, примите открытую позу. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Произнесите в этом расслабленном состоянии фразу: «Я очень несчастен, мне безумно плохо».

*Рефлексивные вопросы:* Насколько легко вам было соединить настрой фразы с позой? Получилось ли это у вас? Что вам мешало? Как часто в жизни вы обращаете внимание на «язык тела»?

#### 2. Секреты дыхания

Ведущий: «Одним из мощных рычагов тонуса и настроения человека является его дыхание. Наше дыхание отображает каждое эмоциональное или физическое усилие, влияет на наше самочувствие. Тонус дыхания, дыхательный «стиль» влияет на создание внутреннего эмоционального фона».

##### а) Упражнение «Рубка дров»

*Инструкция:* поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полный глубокий вдох носом, наполняя при

этом живот и легкие воздухом, одновременно поднимите над головой руки. На несколько секунд задержите дыхание и затем резко наклоните туловище, опуская руки с силой вниз, как при рубке дров. При этом произнесите звук «ха». Звук должен появляться за счет резкого выдыхания воздуха, но не за счет напряжения голосовых связок. Медленно выпрямитесь, производя плавный вдох, и вновь поднимите руки над головой и резко выдохните, наклонившись вперед. При выполнении упражнения мысленно представляйте, что вместе с резким выдохом ваш организм покидают негативные мысли, все плохое и болезненное.

##### б) Упражнение «Собачье дыхание»

Ведущий: «Теперь мы вам предлагаем перевоплотиться в собаку. Вспомните, как дышит собака в жару или после быстрого бега. Высуньте язык и сделайте ряд частых, поверхностных вдохов-выдохов. Это упражнение даже помогает снизить ощущение острой боли, если вы прищемили палец или ногу, потушить вспышку агрессии».

*Рефлексивные вопросы:* Какие чувства вы испытывали при выполнении этих упражнений? Считаете ли вы полезным лично для себя использовать такие регулирующие упражнения в повседневной жизни?

### IV блок «Актерское мастерство»

#### 1. Этюд «Искусство перевоплощения»

*Цель:* развитие сензитивности, эмпатии, невербальной экспрессии

Участники разбиваются на пары. Один — «герой». Он изображает какие-либо действия. Второй участник — «актер» — следует за ним как тень, старается скопировать его движения и угадать, чем занимался первый. Второе задание: «герой» задумывает определенное чувство и связанное с ним действие (например: волнение во время экзамена) и изображает его средствами мимики и пантомимы «Актер», копируя движения лица и тела, должен догадаться об эмоциональном состоянии «героя». Затем пары меняются ролями.

*Рефлексивные вопросы:* Насколько легко Вам было копировать движения, жесты и чувства другого человека? Что Вам помогало в угадывании ситуации, изображенной вашим партнером? Что было легче лично Вам: угадывать состояние другого или изображать заданное состояние? Какие чувства Вы испытывали, копируя движения другого человека?

#### 2. Упражнение «Черный ящик»

*Цель:* развитие творческого воображения, умение вживаться в образ.

Участникам предлагается по очереди достать «вслепую» любой предмет из черного ящика. Задача участников — рассказать короткую историю о



«жизни» (истории, мыслях, чувствах, мечтах) выбранного предмета от собственного имени. Например: «я — красивое зеркало, в которое очень любит смотреться моя хозяйка».

### 3. Этюд «Тройка»

**Цель:** развитие групповой сплоченности, осознание жизненной позиции, развитие рефлексивных способностей.

Группе предлагается изобразить русскую тройку: кто-то будет лошадьми, кто-то кучером, колесом, колокольчиком, пассажирами, каретой и т. д. Все участники встанут соответственно своей роли, и таким образом получается тройка, причем тройка должна проехать круг и постараться не развалиться по пути.

После выполнения упражнения участники делятся своими ощущениями. Например: «Я — колесо...» Общие впечатления о тройке, о поведении отдельных участников, о функциональных способностях средства передвижения.

## V блок «Успешность»

**Цель:** создание ситуации успеха.

### 1. Этюд «Успешный герой. Атрибуты»

**Цель:** развитие чувства успешности, уверенности в общественном признании.

Ведущий: «Социальные роли могут усиливаться определенными вещами — атрибутами и имиджем. Атрибут — то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи (например, у царя — корона, скипетр). Имидж — это ожидаемый внешний облик и особенности поведения человека в данной роли (например, ученый — в очках, серьезный, рассеянный)».

Сначала на доске записываются имена успешных, с точки зрения участников, людей (политиков, выдающихся деятелей науки и искусства и т. д.).

Затем участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по 5—6 имен успешных людей из общего списка. Своим героям участники группы должны подобрать по 5—6 характеристик, связанных с имиджем и (или) атрибутом героя.

Далее каждая группа по очереди зачитывает характеристику своего героя команде соперников, которая должна догадаться, кому эта характеристика принадлежит.

**Обсуждение.** Какими качествами характеризуются чаще всего успешные люди? Что важнее: атрибуты или имидж? На что вы чаще обращали внимание в своих характеристиках? Какие личностные черты присущи успешным людям?

### 2. Этюд «Через тернии к звездам»

**Цель:** осознание необходимости преодолевать преграды на пути к цели; развитие рефлексивных навыков, проблемного анализа.

Ведущий: «Каждый из вас вытягивает фишку. У каждой из этих фишек есть парная, вам нужно найти человека, обладающего одинаковой с вами фигуркой. Этот человек будет вашим партнером в этюде «Через тернии к звездам»».

Участники разбиваются на пары. Каждая пара вытягивает карточку с именем сказочного персонажа (Золушка; Щелкунчик; Чебурашка; Буратино и др.). Задача каждой пары — в форме диалога, интервью или мини-рассказа представить информацию о том, какие трудности вставали на пути героя и как он достиг успеха (в чем заключается его успех).

Участники в парах (в течение 10 минут) обсуждают образ героя, препятствия, возникающие перед ним, и пути их преодоления, для того чтобы составить краткое представление этого персонажа, его презентацию. После чего каждая пара по очереди в выбранной форме представляет своего сказочного героя (не называя его имени). Задача других участников — узнать, о каком сказочном персонаже шла речь. Для этого после презентации сказочного образа можно задавать уточняющие вопросы.

**Возможные вопросы:** Какие препятствия вставали на пути Вашего героя? В чем состоит главное жизненное приобретение Вашего героя? Кто или что помогло преодолеть ему трудности?

### 3. Личный герб «Звездный час»

**Цель:** осознание личностного ресурса, вклада в успех близких людей, значимых обстоятельств; развитие навыка самопрезентации.

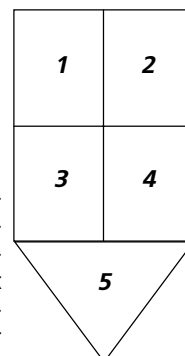
**Инструкция:** в жизни каждого актера наступает «звездный час», признание его заслуг. Очень часто за светом рампы мы забываем путь, ведущий нас к успеху, свои личные качества, заслуги других людей в достижении нами успеха. И мы предлагаем Вам представить все это с помощью личного герба.

Каждому из участников предлагается изобразить контуры личного герба, которые предстоит наполнить внутренним содержанием:

1. значимые личностные качества;
2. преодоленные преграды;
3. значимые события;
4. значимые люди;
5. мой девиз.

Заполняя личный герб, участники должны пользоваться рисунками, а не словами. Исключение составляет 5-я часть. После того как гербы наполнены внутренним содержанием, участники приступают к их презентации.

**Рефлексивные вопросы:** Какой блок вы считаете самым важным в вашем гербе? Возникали ли трудности в процессе заполнения герба? В чем они заключались? Что нового вы узнали друг о друге благо-





даря личным гербам? Как вы считаете, полезным было бы наличие в реальной жизни личных гербов? Для чего?

#### 4. Мини-спектакли «Этюды успешности»

Ведущий: «Наконец настал ваш звездный час. Вам предстоит сыграть спектакль, где зритель придет посмотреть только на вас, полюбоваться вашим талантом. Сейчас начнется репетиция и примерка костюмов».

##### а) создание маски

Ведущий: «Эмблема театра — маска. В Древней Греции в театре актеры сами изготавливали маски. А в Японии маски приносили зрители. Если им хотелось заплакать, они подносили к лицу “трагическую” маску, а если смеяться — “комическую”. В жизни люди также часто “надевают”, как маску, определенное выражение лица. Можно “надеть маску” с помощью грима. Например, шаманы, разрисовывая себя для определенного ритуального действия, индейцы наносят боевую окраску, чтобы усилить свое внутреннее состояние. Да и современные панки, рокеры создают себе определенную маску, используя для этого возможности грима. Ваша задача: создать для себя маску успешного человека, маску — символ успешности».

Участники с помощью символов и знаков кистями с красками на вырезанных из бумаги масках создают себе маску — символ успешности.

##### б) репетиция роли

Каждому участнику предлагаются листы с напечатанными текстами-сценариями (Приложение 2). Задача каждого из актеров — найти 2—3 партнеров, затем в группе выбрать один текст, распределить слова и роли. Участники из подручного материала подбирают реквизиты для спектакля, заполняют выданные каждой группе программки (Приложение 3), проводят репетицию.

##### в) выступление. Мини-спектакль

Не задействованные в представлении участники играют роль зрителей, награждающих кумира громкими аплодисментами.

### VI-й блок «Заключительный»

#### 1. Упражнение «Сундук сокровищ»

**Цель:** рефлексия полученного опыта, личной включенности в процесс; анализ полученных аффирмаций.

Участники рассматривают приобретенные в ходе игры «сокровища».

**Рефлексивные вопросы:** Какой «камень» оказался для Вас «самым драгоценным»? Почему? Довольны ли Вы собранным кладом? Насколько этот «клад» оказался полезным для Вас?

#### 2. «Ладони удачи»

**Цель:** эмоциональная поддержка друг друга.

Каждый участник на листе бумаги обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников — написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все участники группы обмениваются пожеланиями.

#### 3. Свеча по кругу «Хочу вам сказать...»

**Цель:** заключительная рефлексия.

Ведущий: «Все когда-нибудь заканчивается. Все мы с вами собрались у прощального костра. Сейчас у каждого из нас есть возможность поделиться своими мыслями, чувствами по поводу прожитого дня».

Участники высказываются, передавая свечу по кругу.

### Мнения участников о тренинге

Тренинги помогают снять эмоциональную напряженность перед конкурсом, создать атмосферу доверия и поддержки, способствуют полноценному самовыражению, а также позволяют найти новых друзей.

**Наташа:** «Раньше я представляла всех соперников как безликое существо, против которого надо бороться. Теперь, когда я встретила всех вас, узнала, то поняла, что на таких конкурсах надо бороться не против кого-то, а соревноваться с самим собой. Желаю всем плодотворного соревнования с собой...»

**Виталий:** «Отправляясь сюда, я даже представить не мог, что здесь с нами будет... Мне здесь очень понравилось. Спасибо организаторам и всем вам, друзья, за плодотворную, на мой взгляд, работу».

**Катя:** «Мне здесь очень понравилось. Прекрасно, что на этом тренинге я познакомилась с такими умными и интересными людьми. Мы здесь все сдружились. Я желаю всем удачи и надеюсь на дальнейшее общение с вами...»

### ЛИТЕРАТУРА

1. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / Пер. с нем. — М.: Генезис, 1999.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Части 1—4 / Пер. с нем. — М.: Генезис, 1999.
3. Хей Л. Через медитации к лучшей жизни / Пер. с англ. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1997.
4. Леви В.Л. Искусство быть собой. — Изд. обновл. — М.: Знание, 1991.
5. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. — СПб: Питер Пресс, 1996.
6. Исцеление души: Вторая ступень / Сост. Дж. Кэнфилд, М.В. Хансен. Пер. с англ. Е.В. Дод. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Я верю, что я готов(а) самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни!**

**Зорко одно лишь сердце — самого главного глазами не увидишь... Глаза слепы, искать надо сердцем.**  
Сент-Экзюпери

**Безусловная любовь — это просто любовь без условий.**

**Каждый из нас по-своему уникален. Но все-таки все мы — единое целое.**

**Солнечная светлая весенняя улыбка всегда сияет в моей душе.**

**Я верю, что могу сказать «нет», когда это необходимо.**

**Я замечаю все хорошее в жизни и в людях.**

**Я могу подарить миру красоту и заботу.**

**Я являюсь капитаном корабля своей судьбы в путешествии по океану жизни.**

**Я открываю мое сердце всем людям. Мы можем понять и услышать друг друга.**

**Уничтожить реальность, жизнь, настоящую любовь невозможно, потому что Они Есть.**  
А. Пинг

**Совершенствуя себя, я изменяю мир вокруг.**

**Видеть — это значит позволять миру быть таким, какой он есть.**

**Какой бы вызов мне ни бросила судьба, я знаю, что меня любят.**

**Радость жизни, веселье и оптимизм наполняют мою жизнь.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Молодежный театр «Волшебные камни»**

**представляет**



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## ТЕКСТЫ СЦЕНАРИЕВ

**Два брата**

Два брата работали вместе на семейной ферме. Один был женат и имел большую семью. Другой был холост. В конце каждого дня братья делили все поровну — полученную продукцию и доходы.

Но однажды холостой брат сказал себе: «Несправедливо, что мы делим все поровну. Я один, и потребностей у меня меньше». Поэтому каждую ночь он брал мешок зерна из своего амбара и тихонько пробирался через поле к амбару брата.

Тем временем женатый брат сказал себе: «Это несправедливо, что мы делим все поровну. В конце концов, у меня есть жена и дети, которые позаботятся обо мне в старости. А мой брат один, никто не позаботится о нем в будущем». Поэтому каждую ночь он приносил мешок зерна в амбар брата.

Годами братья дивились, что запасы зерна у них не убывают, пока однажды ночью не столкнулись друг с другом и не догадались обо всем. Бросив мешки, они обнялись.

*Из книги Брайана Кавано «Новые семена для посева». Автор неизвестен.*

**Оптимист**

Это история о близнецах. Один был полный надежд оптимист. «Все к лучшему!» — говаривал он. Второй был печальный и безнадежный пессимист, которого ничто не радовало. Встревоженные родители повели их к местному психологу.

Он предложил родителям план, чтобы как-то выровнять отношение близнецов к жизни.

— В следующий день рождения пусть ваши дети развернут свои подарки в разных комнатах. Пессимисту положите самые лучшие игрушки, которые вы можете себе позволить, а оптимисту подарите коробку навоза.

Родители последовали совету и терпеливо стали ждать результатов.

Когда они заглянули в комнату пессимиста, то услышали, как он жалуется вслух:

— Цвет компьютера мне не нравится... Готов спорить, что калькулятор сломается... Эта игра мне не нравится... Я знаю, что кто-то получил игрушечную машинку еще больше...

Родители на цыпочках прошли ко второй комнате и увидели, что их маленький оптимист весело подбрасывает навоз в воздух. Мальчик хихикал:

— Вы меня не обманете! Столько навоза — значит, точно есть пони!

*Из книги Брайана Кавано «Новые семена для посева». Автор неизвестен.*

**Мудрость**

Три ковбоя, один из которых был индеец навахо, с раннего утра объезжали свой участок. Весь день собиравая отбившийся скот, они не нашли времени, чтобы поесть. К концу дня два ковбоя стали говорить о том, как они голодны и как наедятся, когда вернутся в город. Когда один из этих двоих спросил навахо, голоден ли он, тот пожал плечами и ответил «нет».

Прибыв в город, все трое заказали по огромному бифштексу. И когда навахо с аппетитом принялся есть, один из его друзей напомнил, что всего час назад он утверждал, что не голоден. «Тогда было глупо хотеть есть, — ответил навахо, — еды-то не было».

*Автор неизвестен.*

**ПРОГРАММКА**

\_\_\_\_\_ 200\_\_ года

состоится премьера спектакля

\_\_\_\_\_

Действующие лица: \_\_\_\_\_ Исполнители: \_\_\_\_\_

Режиссер-постановщик: \_\_\_\_\_

Декоратор: \_\_\_\_\_

