

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

Подготовила:

педагог-психолог

МАОУ СОШ № 16 им. К.И. Недорубова

Приснова Алина Дмитриевна

*Возраст участников: 1-4 класс начальной школы.*

*Цель тренинга: 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;
4. тренировка умения эффективно взаимодействовать с окружающими.

*Материалы: наборы для рисования; листы бумаги формата А4.*

**Данный мастер-класс состоит из 2 частей:**

### **Часть 1. «Рисование сказки»**

*Звучит тихая и мелодичная музыка.*

«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?

## **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...