

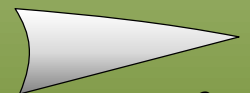
Сказкотерапия

МБОУ «Сатинская СОШ»

педагог-психолог Курбанадамова Д. А.



Упражнение «Моё настроение»



Сказка «Страус»



Жил-был Страус, который очень боялся Опасности. Едва увидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.

Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.

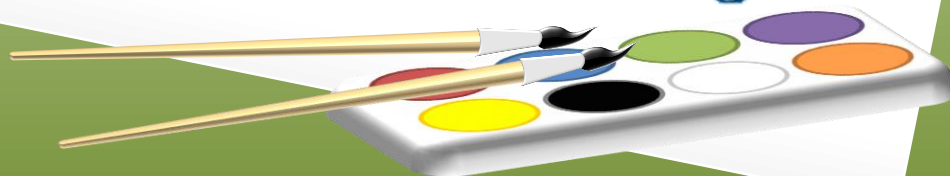
Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегчённо вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью.



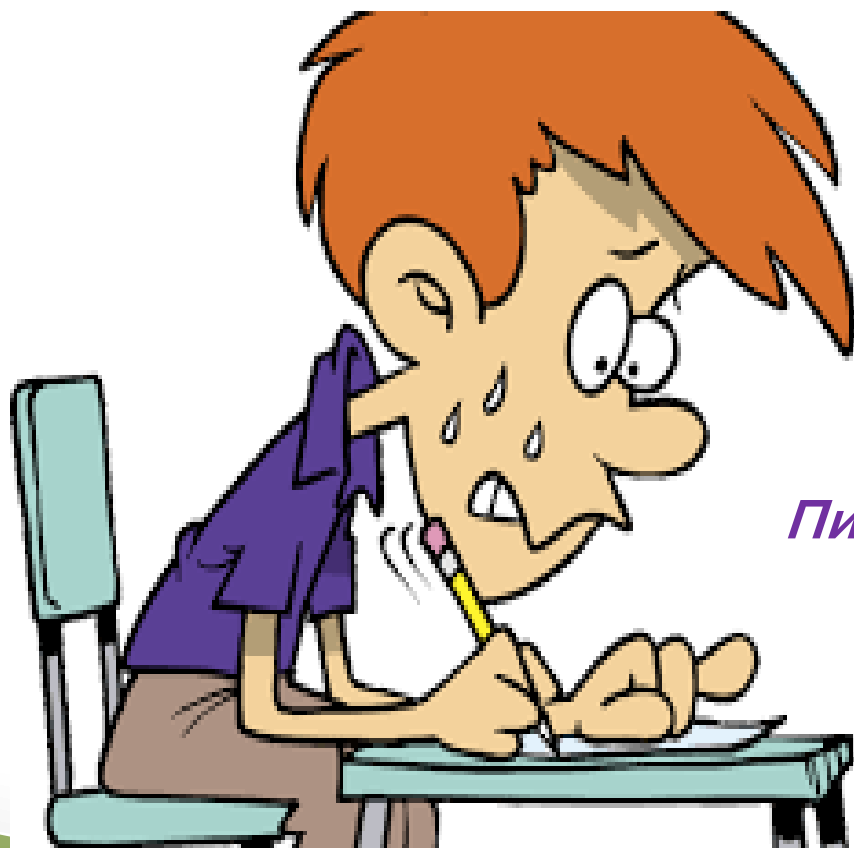
Упражнение «Рассерженные шаррики»



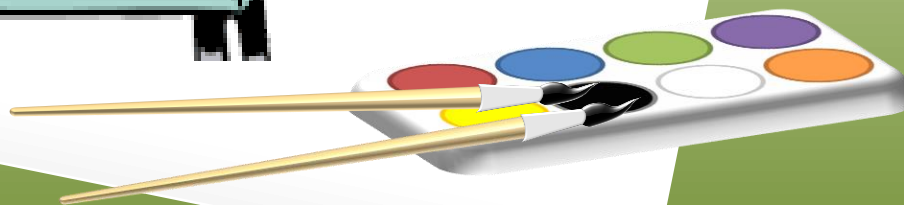
Варианты выражения агрессии



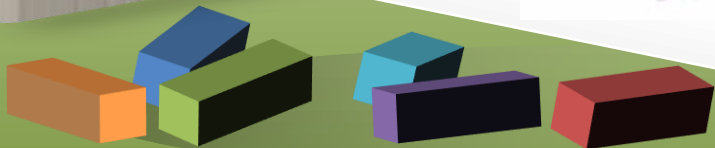
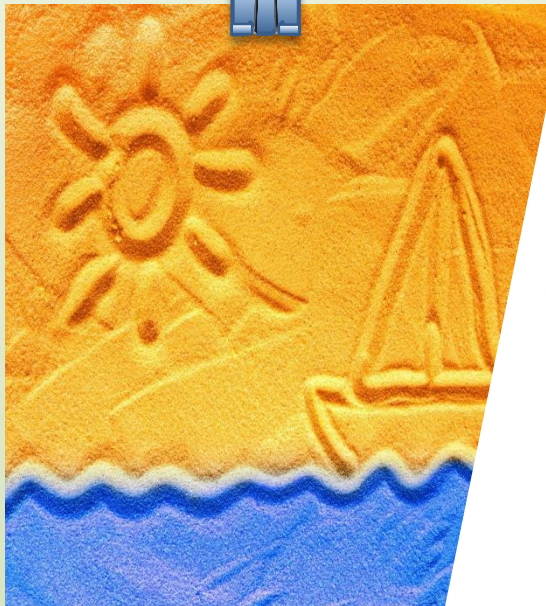
Порвать что-нибудь ненужное
(бумагу, газету).



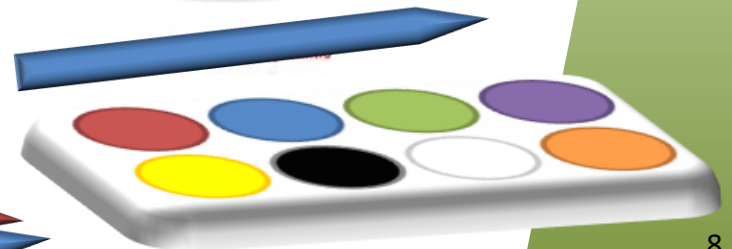
Письмо гнева



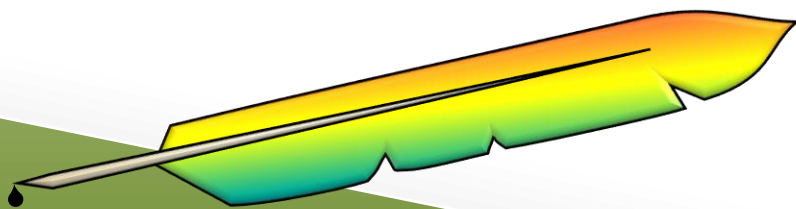
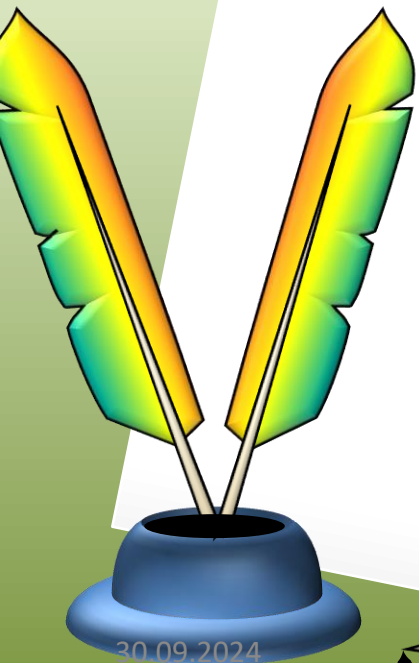
Выразить свои чувства с помощью красок.



Использовать «Я - сообщения».



«Управлять своим гневом – значит
уметь его правильно выразить, а не
искусно прятать».



Однажды Страусу
повстречался другой Страус.

— Слушай, друг, — спросил тот,
— а почему ты все время прячешь
голову в песок? Ведь с твоими
сильными ногами от Опасности
можно убежать так быстро, что
она никогда тебя не догонит.

— А ведь верно, — откликнулся
наш герой и стал бежать от
Опасности.

«Как здорово! Зоркий взгляд,
сильные ноги и никаких грубых
пинков!» — однажды
остановившись, подумал Страус.

Он вздохнул, вспомнив свое недавнее
прошлое, а затем снова куда-то
побежал.



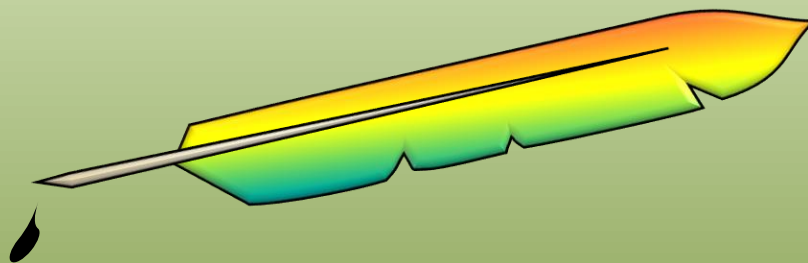
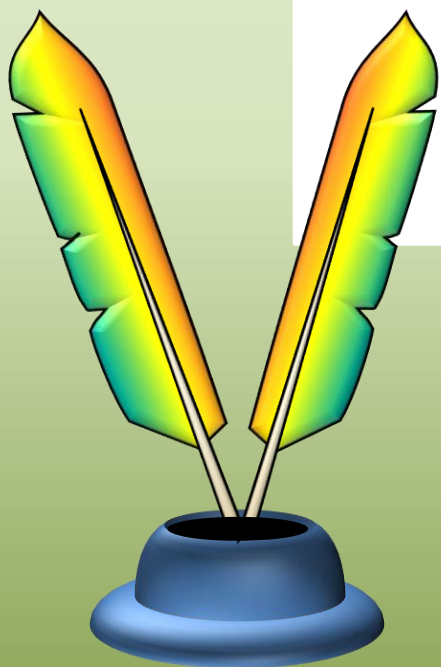
Взаимодействие со страхом.

СНОВА В ШКОЛУ :-)



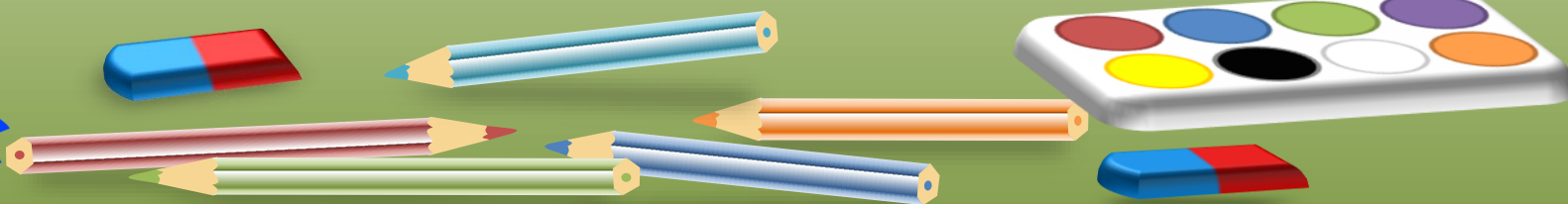


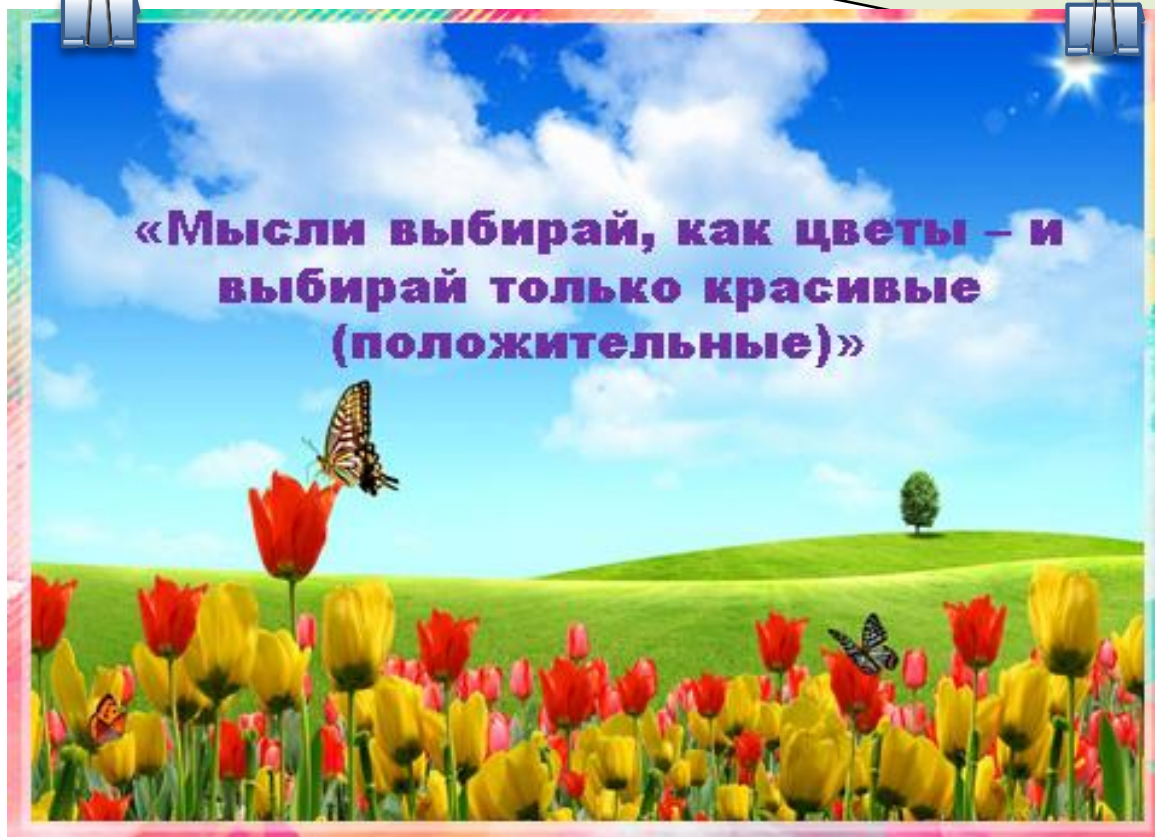
Чтобы справиться со
страхом, надо не убежать
от него, а научиться
решать проблемы.



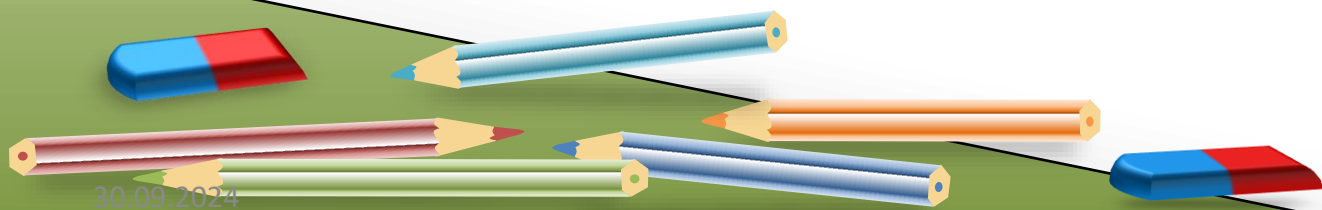


«Даже если...» - «В любом случае...»





**«Мысли выбирай, как цветы – и
выбирай только красивые
(положительные)»**





Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации.



Вернёмся к нашему сказочному другу Страусу. Вскоре страус встретил Орла.

— Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? — спросил тот. — У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

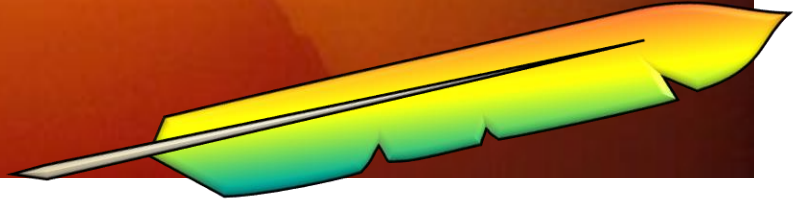
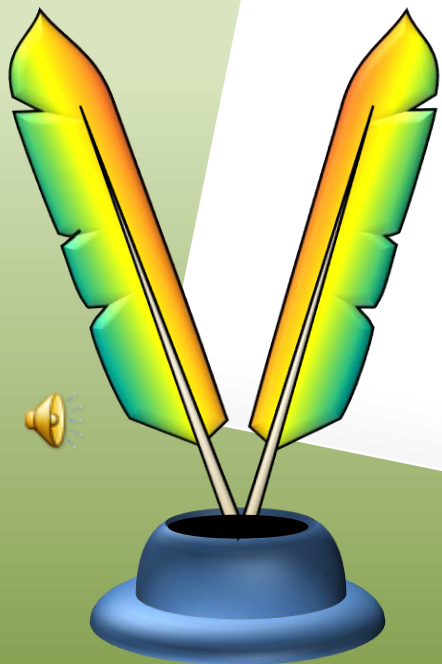
— Страусы не летают, — с сожалением ответил наш герой.

— Но у тебя есть крылья, — повторил Орел — значит, ты можешь летать. Только попробуй. Вот, смотри, как я это делаю. И Орел взлетел высоко в небо.

— Ух ты! — восторженно воскликнул Страус и сделал робкую попытку взлететь. Крылья его не послушались. — Ну вот, я так и знал, — грустно сказал он себе и продолжил, как и прежде, убегать от Опасности.

— Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

— Некуда бежать, — с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!» И Страус впервые ощутил свою внутреннюю силу. Он направил ее в крылья и... взлетел.



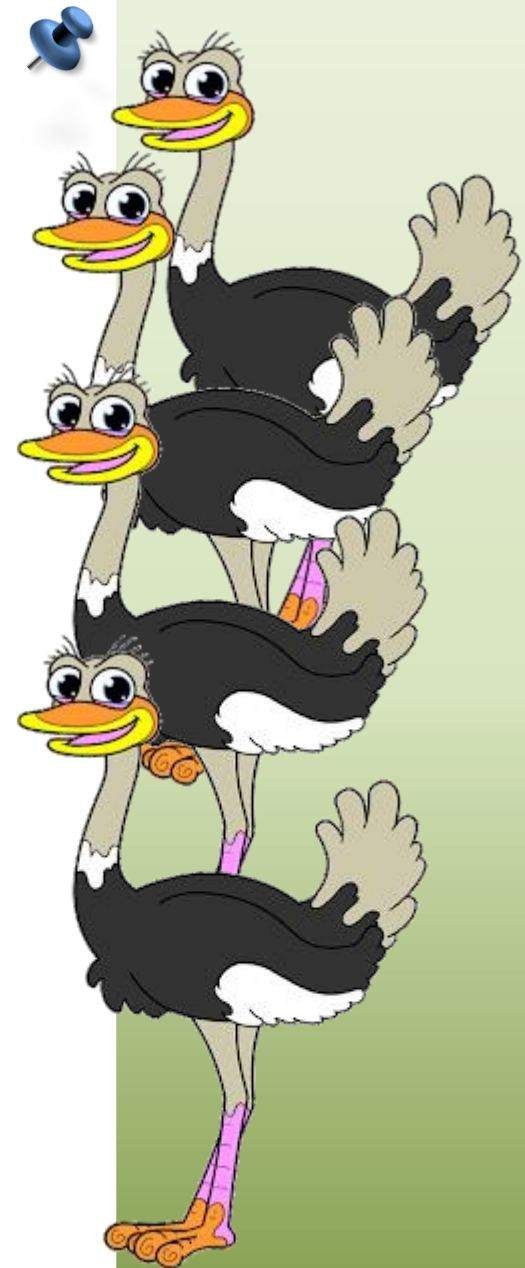
Итак, Страус последовал совету Орла. Он махал своими крыльями все сильнее и сильнее и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой. Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой он улетел. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!» Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

— Что тебе от меня надо?

— Ничего, — ответила Опасность и улыбнулась. — Я просто играла с тобой. Пока!

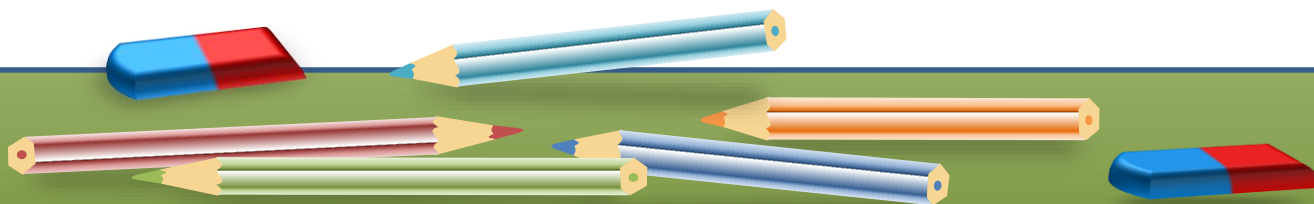
И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

— Вот оно что, — глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо. Уж очень ему понравилось летать.



Анализ сказки «Страус»

1. О чем эта сказка?
2. Почему Страус боялся Опасности?
3. Можно ли было считать его по-настоящему сильной птицей?
4. Чем отличался маленький Орел от большого Страуса? Чему он его научил?
5. Что нужно было сделать Страусу, чтобы взлететь?
6. Почему, когда Страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него?
7. Что делает с человеком страх?
8. Как вы поступаете в сложных жизненных ситуациях?
9. Чему мы можем научиться у этой сказки?



Спасибо за
внимание!

