



ББК 88.8 О 38

Надежда Огненко

О 38 Работа с образами животных: я, ты и тигр. — СПб.: Речь, 2006. — 160с.

ISBN 5-9268-0484-1

Эта книга о том, как человек может объединиться с духом животного, чтобы ощутить в себе первобытную силу и мудрость; о том, как взрослый способен помочь себе и ребенку стать отважным и радостным, дерзновенным и любящим. Игры и упражнения, представленные в книге, сделают занятия с детьми интересными, радостными и неповторимыми. Книга предназначена для родителей, педагогов и психологов.

ISBN 5-9268-0484-1

© Н. Огненко, 2006 © Издательство «Речь», 2006 © П. В. Борозенец, обложка, 2006 © Ж. Завистовская, иллюстрации, рисунок на обложке, 2006

Содержание

Предисловие

Сила — в простом внимании

Его величество тело

Одобряю эмоции своего ребенка

Чудо слова «Я»

Учимся у животных

Серебряная сказка

Сочиняя сказку

Инструкция к применению

День зайца

Информация для взрослых

Вместе с ребенком. Игры и упражнения

День лисы

Информация для взрослых

Вместе с ребенком. Игры и упражнения

День волка

Информация для взрослых

Вместе с ребенком. Игры и упражнения

День змеи

Информация для взрослых

Вместе с ребенком. Игры и упражнения

День ежа

Информация для взрослых

Вместе с ребенком. Игры и упражнения

День бурого медведя

Информация для взрослых

Вместе с ребенком. Игры и упражнения

День обезьяны

Информация для взрослых
Вместе с ребенком. Игры и упражнения
День тигра
Информация для взрослых
Вместе с ребенком. Игры и упражнения
День морских животных
Информация для взрослых
Дельфин
Медуза
Рыба
Акула
Ракушка моллюск
Черпаха
Вместе с ребенком. Игры и упражнения
День несуществующего животного
Информация для взрослых
Вместе с ребенком. Игры и упражнения
Игры и упражнения для групповой работы
Упражнения и игры на ощущение мышц тела
Игры с направленностью внимания на эмоциональные состояния и на взаимодействие с партнерами
Литература

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я разговариваю по телефону со своей подругой Элей. Она — большая любительница работы с образами. В этой беседе, как и во всех предыдущих, вновь слышу ее осторожно-завлекающий голос: «Ну-у-у... давай посмотрим, на что похожа твоя... усталость. Какой идет образ?» В кого только мы с Элей не перевоплощались: в слона и пантеру; в муравья и осьминога; в грязную лужицу на дворе и пущенную стрелу; в капризного мальчишку и чопорную даму; в рваные клочья непонятной туманности и в тысячи куличиков на берегу моря.

Энергия образа, пропущенная через душу и тело, дает нам силы справиться с унынием или усталостью, с раздражительностью или злостью, с равнодушием или черствостью, с критикой или нелюбовью к себе.

Я рада возможности поделиться опытом своей работы с образами. Благодарю Леонида Янковского, директора издательства «Речь», за идею игры с использованием образов животных. Потому что попытки сочинить одну игру переросли в создание полноценной книги с множеством игр. И я в очередной раз удивляюсь, как причудливо, но, однако, вряд ли случайно исполняет жизнь наши заказы и желания. Последние месяцы я плотно погрузилась в телесно-ориентированную терапию. Мне интересно наблюдать, какими ощущениями откликается тело на прикосновения других людей, на воображаемые образы, на мысли и чувства. Поэтому создание игр, в которых участвует не только ум, но и тело, оказалось для меня процессом невероятно увлекательным и чрезвычайно полезным.

Большинство игр родилось благодаря моему глубокому внутреннему объединению с духом животных. Просто удавалось почувствовать животное, что называется, изнутри. Часть упражнений заимствована (и преобразована) из моих прежних книг, а также из книг других авторов. Особенно я очарована играми Клауса Фопеля. Некоторые игры пришли ко мне даже из сновидений. Как, например, «Объятие питона» или «Коркочидил на поводке».

Желаю вам, дорогие читатели, мамы и папы, психологи и педагоги, яркого и свободного творчества в вашей работе с детьми. Пусть игры и упражнения, представленные в книге, сделают ваши совместные с детьми занятия интересными, радостными и неповторимыми! Буду рада получить ваши отклики, рекомендации и полезные советы. А также сказки, которые сочинили вы или ваш ребенок.

СИЛА — В ПРОСТОМ ВНИМАНИИ

Как-то Ф. Раневская в одном из старых кинофильмов обронила фразу, тотчас ставшую крылатой: «Красота — это страшная сила». Разрешите мне расширить понятие силы. Внимание — тоже страшная сила. И пожалуй, «пострашнее» самой красоты. Все в этом мире существует благодаря вниманию. То, на что мы обращаем внимание, оживает и расцветает, богатеет и наполняется. Внимание — особый психический процесс, отличающийся от прочих непонятной энергоемкостью. Вы просто *внимательно* выслушиваете другого человека, и в этот момент что-то происходит в пространстве — вам обоим становится хорошо. Ваша собака благодарна и преданно смотрит вам в глаза, получив свою порцию *внимания*. Растения начинают чахнуть, если ощущают недостаток внимания. Притом невзирая на достаточное количество воды и удобрений. Моя свекровь каждые утро и вечер беседовала с комнатными цветами! И как же великолепно они росли!

Внимание — это фактически любовь. Когда мы внимательны к собственному телу, своим чувствам и мыслям -мы дарим себе любовь. Когда мы внимательны к детям, животным, растениям — мы дарим любовь им. Но и в ответ получаем немало. Когда мы способны внимательно и с любовью слушать себя и других, мир начинает открывать свои тайны. Дети, взрослые, растения, звери, птицы, предметы — все охотно делятся в ответ своими способностями и талантами.

Направляя внимание на образ животного, мы обретаем те состояния души, которые свойственны облюбкованному нами зверю. В гомеопатических дозах, разумеется. Человеку нет необходимости выслеживать, а затем бросаться от голода на бегущую косулю: достаточно зайти в магазин и купить что-нибудь поесть. Но пробудить в себе решительность, силу и отвагу, свойственные тигру, — весьма неплохое приобретение.

Внимание — сила двусторонняя. Именно внимание создает условия для обмена энергиями, знаниями, чувствами, состояниями. И для подсознания не столь существенно, на живого зайца вы смотрите или работаете с картиной и мысленным образом. Конечно, с реальным зайцем ощущения будут более богатыми и яркими, но это не значит, что простой мысленный образ ничего не даст. Даст! И достаточно много. Если направить на него свое внимание.

Внимание становится поистине огромной силой, когда мы телесно и эмоционально ощущаем связь между собой и другими. Практически это может выглядеть так. Я разговариваю с другом. Мое внимание не улетает целиком в разговор, а равномерно распределяется в пространстве. То есть я слушаю друга, понимаю, что он говорит, какие движения выполняет, и одновременно осознаю свои реакции на его слова. Замечаю, что делает мое тело, как я себя чувствую во время беседы, какие мысли появляются в голове.

Например, в данную минуту вы общаетесь со мной через эту книгу. Осознайте: в каком положении ваше тело? Какое чувство вызвали мои слова? Какие ощущения пробудили в теле? Не вздохнули ли вы? Не поменяли ли положение тела?

«При чем здесь тело?» — спросите вы. И получите ответ на свой вопрос в следующей главе.

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ТЕЛО

Тело — удивительно сложный механизм. Да что там механизм! Целый завод по переработке мыслей, эмоций, всевозможных впечатлений, а также обычной еды и жидкостей. Мы ведать не ведаем, как происходит эта работа. Впрочем, в данном случае это и несущественно.

Пока достаточно знать одно: в расслабленном теле любые процессы протекают значительно эффективнее и легче, чем в напряженном. Длительное мышечное напряжение приводит к застою в клетках тела, к накоплению вредных веществ и нарушению всех обменных процессов в тканях тела. Любые заболевания возникают как следствие хронических напряжений. Профилактикой и заболеваний, и эмоциональных отклонений, и любых других неприятных состояний служит простое расслабление.

Когда напряжение и расслабление чередуются, это приводит к увеличению психической и физической сил, к уверенности в себе, к телесному удовольствию. Но в реальности так редко встречаешь людей, которые умеют по собственному желанию расслаблять и напрягать мышцы тела. Впрочем, не

совсем так. Напрягать — это пожалуйста! Мы все научились мастерски создавать телесные зажимы. А вот естественная способность расслабляться как-то постепенно утратилась.

Вспомните кошек. Любых. От хищного тигра и ловкой изящной пантеры до милой домашней кошечки. Как они умеют быть расслабленными! Как умеют буквально растекаться по земле или дивану! Ни одного лишнего зажима!

Я включила в эту книгу много телесных упражнений. И взрослому, и ребенку важно научиться любить свое физическое тело и позволять ему напрягаться в момент физических действий или борьбы и расслабляться в любых других ситуациях. Чередование этих состояний, подчеркну еще раз, очень полезно душе и телу! Мягкие легкие прикосновения к телу помогают расстаться со страхами, недоверием и «отпустить» ненужные напряжения. И дети, и недополучившие в детстве родительской любви взрослые горячо нуждаются в нежных прикосновениях, в поглаживаниях и объятиях.

Голосовые упражнения, которых немало в книге, тоже помогут высвободить застоявшиеся эмоции. Рычание, тьяканье, лай, шипение и другие, свойственные животным звуки, помогают раскрепоститься, снять напряжение, накопившееся в теле и голосовых связках. Вспомните, как часто мы не позволяем себе говорить то, что думаем, и выражать те чувства, которые хочется. Эти невыраженные эмоции и мысли создают зажимы и блоки в теле. Отождествляясь с образом животного, снимая любые голосовые ограничения в играх, мы учимся быть уверенными и свободными, непринужденными и легкими.

Тело — необыкновенно чувствительный организм, и чутко реагирует на все вокруг: на зрительные и слуховые раздражители, на свет, на температуру, на вибрации эмоций и чувств других людей. И в главе «Чудо слова "я" мы побеседуем об этом подробнее.

ОДОБРЯЮ ЭМОЦИИ СВОЕГО РЕБЕНКА

Что вы почувствовали, прочитав заголовок? Удивление, недоумение, согласие, принятие, недовольство? Мы привыкли к черно-белому восприятию жизни. Нас учили и учат, что радость, доброта, смелость, любовь к ближнему — это хорошо и правильно, а вот злость, трусость, лень, жадность — плохо и некрасиво. И с такой установкой мы шествуем по жизни, не в силах проявить любовь не только к ближнему, но и к самому себе. Потому что Любовь — это безусловное признание и принятие любых состояний души. Любых!

Сколько вам лет? Вам, читающему эти строки? Двадцать пять? Тридцать? Сорок? И вы уже научились управлять своим раздражением, гневом, обидой, ревностью, печалью? Или эти состояния приходят к вам не по вашему зову, а сами по себе? Притом, вероятнее всего, в самый неподходящий момент. Так научились? Если да, то я искренне восхищаюсь вами. А если нет, то как можно критиковать ребенка за то состояние души, которое вы считаете плохим? Ведь ему так мало лет, и он, конечно, еще не научился владеть своими эмоциями. И это нормально.

Впрочем, как вы, наверное, уже догадались, дело не в возрасте. Просто эмоции чрезвычайно трудно поддаются какому бы то ни было контролю. Ими почти невозможно управлять. Однако лазейка в это труднодоступное пространство все же имеется. Секрет заключается в *безусловном внутреннем одобрении* любых приходящих к нам эмоций. Фокус в том, что измениться, исчезнуть, уйти может лишь то неприятное состояние, которое мы способны полюбить и принять. Когда мы искореняем свою агрессивность, она наступает нас вновь и вновь. Но если мы способны остановиться и посмотреть этой агрессивности в глаза, пригласить ее, чтобы рассмотреть поближе, тогда с нею начинает происходить что-то удивительное. Она постепенно ослабляет свою хватку, а мы становимся более уравновешенными и спокойными.

Неуправляемые стихийные эмоции напоминают собою диких зверей. А управляемые эмоции похожи на прирученных животных. Как приручают диких зверей? Терпением, выдержкой, любовью и подкармливанием. Осуждение, критика, злость по отношению к дикому зверю вряд ли приведут нас к успеху. Разве что еще к большему противостоянию. Ребенок, как, впрочем, и взрослый, нуждается в одобрении и принятии. Тогда дикий зверек, живущий в его душе (злой зверек, упрямый, трусливый или ленивый), сможет постепенно уступить место доброму, смелому или трудолюбивому.

Одобрять — не значит хвалить ребенка вслух за неблагоприятные поступки. Главное — принять душой его «негативные» эмоции, понять, что они имеют право на существование. Потому что за ними кроется нечто большее, чем просто агрессия, лень или упрямство. Любое «негативное» состояние содержит в себе энергию и силу, необходимые нам в движении по жизни. А изменить, по большому счету, мы способны лишь то, что любим. Только вниманием, терпением и любовью, полным и безусловным принятием своего собственного человеческого детеныша таким, какой он есть, мы способны помочь ему трансформировать

«негативные» чувства во что-то более радостное и светлое.

ЧУДО СЛОВА «Я»

Вы задумывались когда-нибудь над тем, что стоит за словом «я»? Мы говорим: «Я сказал, я сделал, я подумал, я почувствовал...» Мы воспринимаем себя как отдельную целостную изолированную личность. На самом деле мы состоим из множества маленьких «я». В одном большом «я» много мелких «я». И часто-часто эти отдельные «я» внутри одного большого «я» не понимают друг друга и действуют, как герои басни И. Крылова «Лебедь, рак и щука», которые тащат одну повозку одновременно в разные стороны.

Настоящее чудо случается, когда удается объединить наши мелкие «я» в одну дружную семью и начать действовать в одном направлении. Семья — это семь «я». Подозреваю, что в человеке даже не семь, а значительно больше разных «я». Но для сотворения «чуда» достаточно объединения всего трех «я». Трех самых значительных «я». Человек, кроме всего прочего, — это *тело, чувства и ум*. Если, заявляя о чем-то, я употребляю слово «я» и сознаю в этот момент, *что я чувствую, что ощущаю в теле и о чем думаю*, то я уже целостный! Слово «целостный» ни о чем не говорит? Расшифрую. Целостность — это огромное преимущество. Это умение видеть любую проблему с разных сторон. Это умение видеть выход в трудных ситуациях, даже там, где его не видно. Это способность концентрироваться на лучших и радостных гранях жизни. Это энергетическая наполненность, уверенность в себе и сила. Это открытость пространству любви без страха боли или неудачи! Достаточно?

Практически работа со словом «я» в данной книге выглядит так. Присоединяясь к образу любого животного, мы осознаем свое объединение с ним на всех трех уровнях. Лишь в этом случае мы сумеем пополнить свою душу новыми состояниями, теми, что свойственны выбранному нами животному. Пусть, для примера, этим животным будет тигр.

Проведем маленький эксперимент. Сначала опишите тигра, словно вы смотрите на него со стороны. Какой он? Запишите свои определения. Наиболее подходят для этой цели прилагательные, хотя в некоторых случаях могут подойти и любые другие части речи. Записали?

Теперь представьте, что вы *чувствуете себя тигром*. Ощутите его образ в себе как можно ярче и от имени «я» еще раз опишите тигра прилагательными. Запишите сказанное на бумагу. Теперь сравните записи. Есть разница? В чем? Уверена, что описание качеств тигра со стороны выглядит не столь убедительно и сочно, как описание его же изнутри от имени «я». Если это не так, значит, вы не позволили себе слиться с образом тигра.

Множество раз я удивлялась чудесам преображения! Когда вы говорите простое слово «я», отождествляясь с образом, вы совершенно иначе воспринимаете этот образ. Взгляд со стороны часто провоцирует сделать акцент на внешнем облике рассматриваемого. А взгляд изнутри дает точное описание основной сути, духа, характера образа. В этом и заключается чудо слова «я»! И не только в этом! Перечисляя в себе характерные особенности любого объекта, в данном случае тигра, мы словно заявляем миру, что мы с тигром равны. Что никто из нас не выше и никто не ниже. Человек — такая же частица мира, как тигр, и заяц, и божья коровка, и песчинка на берегу моря. И что-то в глубине души откликается трогательной благодарностью на подобное заявление. Тело начинает реагировать на слова,

высказанные от имени «я». Оно может вздохнуть, почесаться, кашлянуть... Мы можем почувствовать грусть, радость, уверенность, безразличие, удивление...

Если так и произошло, поздравляю вас! Вы объединили ум, чувства и ощущения, и стали более целостным, чем были до сего момента.

Итак, подводя некоторые итоги, еще раз о технологии работы со словом «я».

1. Разрешаем себе слиться с образом, будь то тигр, лиса или медуза. Ощущаем этот образ в себе как можно ярче. Ощущаем свои движения, свой взгляд, свою направленность, свои намерения и желания, находясь в образе.

2. Описываем суть, дух образа вслух от имени «я». Например, если это тигр, то у меня получается такая картина. Я тигр (тигрица). Я сильная, я гибкая... я грациозная... я огненно-яркая... я безжалостная... я хищная... я стремительно бросающаяся... Проговариваем медленно, вслушиваясь в телесные ощущения и чувства, возникающие в процессе перечисления.

3. Осознаём и называем те телесные ощущения, которые удалось отметить. Ими могут быть: зуд, тяжесть, слабость, вздохи, покашливания, вибрации, покалывание, неудобство позы тела, чихание, жжение, тепло, холод. И многие другие ощущения, которые могут появиться в любой зоне тела.

Эти ощущения очень важны. Они говорят о том, что вам действительно удалось объединиться с образом и почувствовать в своем теле характеристики, свойственные тому или иному животному.

4. И непременно прислушиваемся к чувствам. Чувства не менее важны, чем ощущения в теле. Как определить чувства? Перечисляю. Это радость, печаль, уныние, жалость, спокойствие, удивление, восхищение, раздражение, страх, разочарование, презрение, отвращение, обида, удовольствие и т. п.

Безусловно, задача осознания ощущений и чувств предназначена в большей степени взрослому, чем ребенку. Дети просто еще не успели накопить такое количество зажимов, напряжений и блоков, которые процветают в теле взрослого. И намного более открыты в чувствах. А мы, большие и взрослые, слушая тело, позволяем ему освободиться от многих и многих ограничений и барьеров, накопленных годами, позволяем свободно течь чувствам и можем свободно выражать их.

УЧИМСЯ У ЖИВОТНЫХ

Животные наделены многочисленными уникальными способностями. Каждый зверь талантлив по-своему, и каждый может научить человека многим звериным премудростям. Было бы желание учиться, желание входить в прямой контакт с духом животного, с его основной сутью, с сердцевинной его состояний.

Начнем урок с понимания того, что между человеком и животными на уровне души (психических состояний) нет разницы. Мы отличаемся от животных внешним видом, физической формой. Но мы переживаем любые состояния, свойственные четвероногим (или безногим), такие, как осторожность, злость, упрямство, радость, игривость, боль, хитрость, ловкость, изменчивость и т. д. и т. п.

Проигрывая, проживая, проговаривая от имени «я» разнообразные состояния животных, мы тем самым что-то тонко, но заметно изменяем в нашем физическом теле и в нашей человеческой душе. Объединение с духом животного даже через простое проговаривание от имени «я» освобождает тело и душу от старых напряжений, наполняет его новыми свежими токами. А если еще и поиграть! Подвигаться, позвучать!

Пойдем, однако, дальше. У животных, в отличие от человека, необыкновенно острое обоняние, великолепнейший слух и природный дар предчувствия. Многие хищные звери ведут ночной образ жизни, то есть по ночам охотятся, а днем отдыхают. Чем отличается ночь от дня, ночное восприятие мира от дневного? Ничем и всем одновременно. Деревья не ходят расти в другой лес, камни не перебегают с места на место, ручей все тот же и течет там же. Однако с приходом ночи все меняется кардинально. Во мгле, в полумраке жизнь становится намного тише, острее и тоньше. Ночью мы доверяемся уже не зрению, а слуху, обонянию, осязанию. Мы вслушиваемся в шелесты, скрипы, трески, мы приноживаемся к запахам, мы ориентируемся на то, что говорят нам пальцы, ощупывая предмет.

Нам следует стать немного медитативнее, внимательнее и молчаливее, и тогда наш человеческий слух и человеческое обоняние станут чуть-чуть тоньше и искусней. А вслед за этим мы почувствуем и пробудившиеся интуитивные способности. Игры, представленные в этой книге, помогут войти в состояния разных зверей и перенять у них способность спокойно вслушиваться и молчаливо ощущать пространство вокруг, инстинктивно чувствуя, опасно оно или благожелательно, расположено или закрыто.

Животные ведь более расслаблены по сравнению с человеческим существом. Не так ли? Во всяком случае, они не обременены лишними мыслями, оценками, рационализацией, критикой, осуждением...

Попробуйте убрать оценку и мысли... И вы сразу почувствуете себя более расслабленными и спокойными. Многие звери впадают на зиму в спячку, другие часто пребывают в состояниях полудремы, то есть долгое время находятся в состояниях глубокой расслабленности. Попробуйте поднять кошку, когда она «растеклась» по ковру. Тяжело? Конечно. Расслабленное тело становится тяжелым и словно распластанным, даже если оно сидит или стоит. Входя в образ тигра, пантеры, ягуара или любых других кошек, мы можем обучиться глубокой мышечной расслабленности.

Животные чувствуют мир тоньше и глубже, чем человек. Они ощущают ритмы и циклы природы, они естественно вписываются в эти ритмы и инстинктивно согласовывают собственные действия с природными и погодными условиями. Они умеют часами выжидать и выслеживать, отступать или уходить в сторонку. Многим животным присущи терпение, выдержка, настойчивость и гибкость — качества, стоящие того, чтобы развить их в себе.

«А как же хищные звери, — спросите вы. — С их коварством, злобностью, кровожадностью и безжалостностью? Чему можно научиться у них?» Очень многому. Прежде всего, именно им, хищникам, свойственны терпение, выдержка, гибкость и находчивость. Добыча бегающей и прыгающей еды — непростая задача. Это не листочек с дерева зажевать. И неслучайно именно хищники обладают физической силой, мощным напором, быстротой движений и безжалостностью. Разве современный человек, по большей части изнеженный и слабый, не нуждается в силе, ловкости, гибкости и безжалостности? Умение отстоять себя в трудной жизненной ситуации, достичь желанной цели или выработать новые привычки, может быть, избавиться от ненужных привязанностей — все это требует энергии, храбрости, мужества, стойкости и других чудесных качеств, которыми природа наградила диких зверей.

И наконец, последнее. Встаньте на четвереньки прямо сейчас и почувствуйте, насколько устойчивее вы стали. Животные, в отличие от человека, гораздо ближе к земле и куда более устойчивы. Маленький ребенок начинает самостоятельное шествие по жизни тоже с ходьбы на четырех конечностях. Проигрывая, проживая образы животных всем своим телом, включая ползание на животе и передвижение на четвереньках, мы можем ощутить, что такое заземленность, испытать чувство надежности и устойчивости.

СЕРЕБРЯНАЯ СКАЗКА

Ко мне на прием пришла семья: молодые родители, тридцати с небольшим лет и десятилетний сын (назовем его Витей). Сначала беседую с родителями. Они с некоторым смущением и одновременно горячностью, перебивая друг друга, рассказывают о том, что с ребенком стало невозможно общаться, что он слушает, но не слышит, соглашается, но делает все по-своему, информацию схватывает на лету, но не вникает в детали... И терпения у него никакого, и уроки учить не хочет, и обманывает порой, и...

В общем, картина ясна. Прошу родителей посидеть в холле, пока я общаюсь с их сыном. Входит Витя, выглядит внимательным и спокойным. Мы садимся за стол, напротив друг друга, и я спрашиваю мальчика о том, как он относится к сказкам, доводилось ли ему когда-либо сочинять их. Он отвечает, что вообще любит придумывать разные истории. «Вот и замечательно», — продолжаю я и предлагаю Вите сочинить сказку. Объясняю, что сказки у меня цветные и ему предстоит выбрать коробку с предметами определенного цвета. Мальчик сосредоточенно изучает цветные кружки на коробках и уверенно останавливает свой выбор на серебряном цвете.

«Удивительно, — думаю я. — Не так часто мальчишки выбирают блестящий серебряный цвет». Серебряный цвет — воплощение женственности. Он успокаивает, освобождает от эмоциональной скованности, уменьшает волнение, помогает восстановить душевное равновесие. А еще это цвет фантазеров и мечтателей. Значит, мальчик, выбирая серебряный цвет, подсознательно стремится к успокоению нервной системы, к мягкости и душевной гармонии. Интересно, какая сказка родится у этого парня. Коротко объясняю Вите, что он может выложить на стол все предметы серебряного цвета, «живущие» в коробке, и выбрать из них необходимые для создания сказки. В коробке много разнообразных предметов: кусочки фольги, серебряные пуговицы, нитки, игрушки, зеркало, цветы, шарики, звезды, ленты. И многое другое.

Витя открывает коробку и... радостно вздыхает, очарованный сиянием серебряного мира. Начинается настоящая медитация. Мальчик перебирает предметы, рассматривает, любуется некоторыми из них, иные откладывает в сторону. Завораживающий процесс... Магия цвета...

Я смотрю на его действия, погружаюсь с ним вместе в таинство серебряных вибраций и ощущаю, как спокойно, приятно и радостно находиться в этом пространстве сказки. Время замедлилось... Витя вдумчиво конструирует на плоскости стола свою историю, перекладывая предметы, меняя позиции, иногда шевеля губами, мысленно общаясь со своими героями.

На глазах рождается сказка. Кусочек серебряной бумаги превращается в озеро, серебряная лента — в дорогу. Из колпачков, шариков и флакончиков сооружается домик... И наконец, сказка готова. Вот она.

Серебряная сказка

Жил в одном домике, окруженном цветущими мхами, Домовенок. У него была только одна комната: она была и спальней, и гостиной, и кухней. В доме Домовенка был уголок Славы. Домовенок изобрел одну машину. В нее наливалось серебро. Под лучами солнца серебро таяло, машина вращалась. Если ветер дул с юга, то она крутилась в одну сторону, если с севера, то в другую. Однажды Домовенок пошел в магазин за продуктами, потому что к нему в

10 часов должны были прийти гости. Но магазин оказался закрыт, так как машина с продуктами опаздывала. И тогда Домовенок решил пойти на волшебное Серебряное озеро, чтобы поймать рыбу. Ночью он подошел к озеру, но поймать рыбу оказалось не так-то просто, ведь озеро охраняли могучий змей и фея воды. Тогда Домовенок стал думать и придумал найти какую-нибудь зверушку, чтобы она отвлекла змея. Он нашел мышку, привязал к ней цепь, а сам спрятался в кусты. Змей увидел мышку и пополз к ней, а Домовенок потащил цепь, так что мышка все дальше и дальше отодвигалась от змея. Змей погнался за мышкой и ушел далеко от озера. Начал Домовенок рыбачить, но сначала он вытащил только падающие звезды. Это озеро было волшебным и серебряным от падающих в него с неба серебряных звезд. Выловил Домовенок серебряные звезды, поместил в свой уголок Славы и стал ловить рыбу.

А в этом озере жила лишь одна рыба, но очень редкой породы, уникальная. И когда Домовенок все же поймал эту рыбу, появилась фея воды и озер. Она стала заколдовывать Домо-венка так, чтобы он выпустил рыбу. Домовенок отпустил рыбу, а фея дала ему чудо-печь, в которой всегда были продукты. Теперь у Домовенка всегда была еда, и он мог приглашать гостей.

Витя рассказывал уверенно, спокойно, с достоинством и явным удовольствием. Я потрясена... Сколько изобретательности и фантазии... Сколько любви и сострадания... Искренне благодарю Витю за работу и восхищаюсь его творением.

- А вот если бы мы (ты, я, твои родители) стали разыгрывать сказку, как в театре, а ты был бы и актером, и режиссером, то кого из нас на какую роль ты бы определил?

Витя уверенно распределяет роли: «Я — Домовенок, мама — фея, папа — рыба, вы — звезды».

Еще одна неожиданность! В какие, однако, прекрасные образы обрядил нас этот парнишка. Предлагаю Вите еще раз рассказать сказку, но уже для своих родителей. Конечно, он согласен, конечно, польщен и готов предложить на суд родителей свое произведение.

Я написала слова «на суд» и задумалась: почему «суд», откуда выплыло это слово?

Почему не просто «рассказал» или «поведал»?

Но, как известно, ничего случайного не бывает, и суд, как ни прискорбно, действительно состоялся. Он начался задолго до того, как мальчик закончил пересказывать сказку.

Меня поразила перемена, произошедшая в Вите с приходом родителей. Почему-то он покраснел, стал запинаться и сбиваться. Куда улетучились его уверенность и достоинство? Смотрю на родителей: слушают внимательно, но очень напряженно.

Сказка закончена. Первое слово в адрес сына зазвучало из уст отца: «А почему у тебя змей уполз и не вернулся? Где логика? И еще ты сказал, что в 10 часов придут гости, а сам ночью отправился рыбачить. Нет логики».

Мальчик еще больше краснеет, покашливает, пытается как-то оправдаться и обосновать поступки своих героев. Я понимаю, что пора вмешаться, еще раз благодарю мальчика за интересную сказку и прошу его посидеть в холле. А мы продолжаем беседу.

Психолог: Как вам понравилась сказка вашего сына?

Мама: Она какая-то разорванная. Непонятно, для чего машина, что это за изобретение?

Папа: Не все предметы использовал. Психолог: ??? Не поняла.

Папа: Ну, чем больше предметов используешь, тем лучше. Значит, есть умение логически мыслить. Все предметы задействовать надо!

Да уж... Я просто оторопела. Как «все предметы»? Зачем? Их тут целая коробочка. И при чем здесь логика? Это же сказка, это творчество, искусство, а не урок математики.

Объясняю кое-что о сказках вообще и о данной сказке, в частности. И наш диалог продолжается:

Психолог: Как вы думаете, почему ваш сын так волновался, пересказывая сказку?

Отец вдруг густо краснеет, но молчит. А мать предполагает, что сын ждал оценки, критики со стороны родителей.

Психолог: Как вы думаете, на какие роли в своей сказке назначил вас Витя?

Мама: Мышкой какой-нибудь или змеем. Потом робко добавляет: «А может, феей?»

На лицах родителей появляется неподдельное удивление и сильное смущение, когда я сообщаю, что отец в этой сказке — уникальная рыба, а мать — фея

воды и озера.

Продолжаем разговор о логике, чувствах, осуждении и одобрении, о комплексах и установках, о свободе и шаблонности взглядов на жизнь и воспитание детей-Лица родителей становятся мягче, а взгляды теплее. И я рада, что в процессе беседы они начинают понимать, что не все в жизни определяется логикой. Что чувства не менее важны, чем разум. Что постоянная критика разрушает психику детей, а одобрение своего ребенка, принятие его поступков и его мыслей укрепляет дух, возвышает и очищает ДУШУ.

СОЧИНЯЯ СКАЗКУ

Мир сказки... Что за удивительное пространство? Для взрослого это фантастический нереальный мир, а для ребенка — сама жизнь. Он искренне верит в реальное существование фей и привидений, гномов и волшебников, драконов и Деда Мороза... Что происходит с нами, когда мы расстаемся с детством? Почему мы теряем эту волшебную веру в сказку? Почему позволяем так называемому *реальному* миру всецело захватить нас своими цепкими лапками

Сказки сродни сновидениям. В них, как и во снах, сталкиваются разные времена и пространства, легко преодолеваются бездонные пропасти, а маленькие песчинки превращаются в непроходимые горы. В сказках, как и в сновидениях, кто-то всячески препятствует герою на пути к желанной цели, а кто-то невидимо оберегает и нежно заботится о нем, или чудом спасает из беды в последнюю секунду.

Взрослые перестали верить в сказку, но по-прежнему видят по ночам невероятные фантастические сюжеты, очень похожие на сказку. Да, в душе взрослого продолжает жить сказка. В ночном пространстве она проявляет себя достаточно ярко и осязаемо. Почему? Да потому что этот наш реальный мир — далеко не единственный. Он пронизан лучами и нитями других миров, невидимых и тонких, но так же реально существующих. Однако реальность других миров можно *ощутить* и *почувствовать*, но не потрогать руками. Ощутить и почувствовать! Очень важно осознать это.

Внося в наш жесткий реальный мир творчество в виде сказки, мы способны изменить эту самую реальность, сделав ее более гибкой и пластичной. А это стоит того, чтобы по-настоящему увидеть и оценить роль воображения в нашей жизни. Когда мы сочиняем сказку, мы превращаемся в творцов и создателей. Мы лепим мир согласно своему видению. Мы перестаем быть просто марионетками и пешками на шахматной доске нашего реального физического мира.

Для людей интуитивных и чувствительных того, что сказано о сказках выше, будет, вероятно, вполне достаточно. Но рациональный ум, я подозреваю, окажется неудовлетворенным: «А что говорит наука о пользе сказок?» Уважим ум и ответим ему. Процесс сочинения сказки:

- развивает внимание, воображение, фантазию и волевые качества личности;
- обогащает эмоциональную сферу и сенсорное (чувственное) восприятие, способствует развитию эмпатии (умению сопереживать);
- обогащает социальный опыт ребенка, создавая новые комбинации взаимоотношений и поступков;
- активизирует связную речь и обогащает словарный запас;
- позволяет снять психологическую нагрузку через проигрывание и проживание в сказке неудовлетворяющих жизненных ситуаций или реальных конфликтов;
- увеличивает веру в себя, в собственные силы и в торжество добра над злом.

Уф! Я надеюсь, рациональный ум почувствовал себя удовлетворенным!

Пойдем дальше. Я всегда говорю, что сочинять сказку -простое занятие. Очень простое. Хотя многие со мной не соглашаются. И они по-своему правы. Разберемся в этом. Когда я впервые начала сочинять с детьми сказки, то была несколько разочарована. Дети сочиняли сказки действительно легко. Да. Однако большинство сказок были построены по типу известных им сказочных сюжетов и отличались изрядной шаблонностью. Это меня не удовлетворило. Тогда я стала включать в работу необычные сказки, а также незнакомые и разнообразные упражнения и игры, направленные на развитие нестандартного мышления. Прошло время, и постепенно начали появляться сказки-алмазики. Дивные, интересные, неповторимые... Некоторые из них представлены в моей книге «Цветовой игротренинг» (Погосова Н. М., 2004) Вот почему в данной книге появилось упражнение «Волшебные превращения». Это упражнение—подготовительное перед сочинением сказки. Оно помогает снять любые ограничения, шаблоны и стандарты в творчестве. Обязательно играйте в «Волшебные превращения», и вы увидите, как со временем сказки вашего ребенка будут становиться все более интересными и непохожими на что-то известное.

Ну и, наконец, перейдем к самому процессу сочинения сказок. В этой книге я предлагаю разные варианты. Но в основе лежит следующее.

Ребенку, впрочем, и взрослому тоже легче всего сочинить сказку, имея под рукой какие-то материалы, предметы, которыми можно оперировать. В домашних условиях такими «сказочными» предметами может быть все, что находится в квартире. Если выбрать главным героем большую мягкую игрушку, тогда в ход пойдут крупные предметы: подушки, шапки, кастрюли, стулья, книги... Если главный герой — мелкая игрушка, пусть ребенок использует нитки, ленты, пуговицы, мамину бижутерию, статуэтки, канцелярские мелочи и т. п.

Для начала я предлагаю: «Посмотри вокруг и выбери предмет (игрушку), который будет исполнять роль главного героя твоей сказки. Выбрал? Замечательно. Любой герой где-то живет. Найди ему такое местечко (на столе, на диване, на полу — где угодно) и обустрой его дом. Подумай, есть ли у главного героя родители, или друзья, или кто-то еще. Или он живет один?»

Герой любой сказки всегда отправляется в путешествие. Потому что дома ему чего-то не хватает. Или он о чем-то мечтает. В путешествии герою обязательно встречаются разные препятствия. Кто-то вредит или мешает ему, а кто-то помогает или поддерживает. В конце концов наш герой добирается до цели... или не добирается. Но сказка каким-то образом завершается (ребенок подбирает предметы, символизирующие друзей героя, его путь, его мечту, злые и добрые силы на пути к цели).

Привожу примерную схему, на которую можно опираться при сочинении сказок.

1. Выбор главного героя (желательно дать ему имя).
2. Создание места, в котором приятно находиться герою.
3. Выбор и описание родителей или друзей главного героя (если они существуют).
4. Описание любимых и нелюбимых занятий главного героя.
5. Рассказ о главной мечте (желании) героя.
6. Рассказ о препятствиях и трудностях на пути к мечте (кто противостоял герою? Каким образом? Кто и как ему помогал? Или он сам справился с трудностями?)
7. Завершение сказки (осуществилась ли мечта героя?)

В нашей книге вы познакомитесь и с другими вариантами сочинения сказок. Например, по готовому началу или на определенную тему.

Не пренебрегайте сочинением сказок, и вы поможете себе и ребенку жить более свободно, уверенно и позитивно.

ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Любая внутренняя психологическая работа над собой - процесс творческий. Тогда он живой, непредсказуемый и радостный. Инструкции о том, что делать и как делать, безусловно, нужны. Но любая инструкция, как я это вижу, ограничивает нас. Речь, разумеется, идет об инструкции для душевной работы, а не об инструкции по применению и использованию бытовых приборов. В последнем случае полезнее, вероятно, все же следовать предписанным правилам. Но мир психики, душевных процессов настолько изменчив и подвижен, что любая инструкция для него — не более чем отправная точка. То есть что-то основное, базисное, на что можно опереться, с чего можно начать. Но следовать досконально каждой буквочке вряд ли возможно. Да и нужно ли? Поэтому любые инструкции и рекомендации, предложенные ниже, можете смело изменять, варьировать и дополнять по собственному усмотрению.

Книга построена на днях-занятиях, целиком посвященных одному, исключая морских обитателей, животному. День, проведенный в образе одного животного, позволит объединиться с его духом и характером на более полном и глубоком уровне.

Периодичность занятий. Поскольку книга предназначена, прежде всего, родителям, мне увиделось, что одного дня в неделю (к примеру, выходного) вполне достаточно. Тогда процесс не успеет утомить, а постепенная длительная работа на протяжении трех месяцев даст куда более ощутимые результаты, чем быстрое, беглое соприкосновение с образами животных.

Длительность упражнений. Относительно того, сколько времени отводить тому или иному упражнению, существует хорошая формулировка: «До ощущения достаточности». Для одних ощущение достаточности выразится в пяти минутах, а для других растянется на полчаса.

Последовательность упражнений и дней. Желательно, но совсем не обязательно начинать с первого дня. То есть с зайца. Во всяком случае, не

рекомендую начинать со дня морских животных или с несуществующего животного. По одной простой причине. С каждым новым днем немного усложняются задания по сочинению сказок и созданию творческих работ. Хотя и в этом случае нет правил без исключения. То, что мне видится более сложным, для другого может оказаться легче легкого. Последовательность упражнений в одном занятии значения и вовсе не имеет. Делайте как удобнее и приятнее.

«От двух до пяти»? Или до пятидесяти? Наверное, каждый родитель, взявший в руки эту книгу, первым делом спросит: «А на какой возраст рассчитаны предложенные упражнения?» Однозначного ответа нет. То, что большинство упражнений полезно взрослым, сомнению не подлежит. Для того и создавалась эта книга, чтобы большой взрослый сумел почувствовать себя маленьким ребенком, доверчивым, искренним и свободным. Что же касается детей, то оптимальный возраст — от четырех до семи. Однако некоторые игры вполне доступны и трехлеткам. Дети более старшего возраста могут реагировать по-разному, в зависимости от особенностей характера и воспитания. Группа подростков, с которой я работала (9-13 лет), неплохо погружалась в образы животных, и особенно — в процесс сочинения сказок.

В конце концов, кто, как не любящие родители, сумеют лучше всего почувствовать, насколько подходят для их ребенка те или иные игры и задания? *Ручное творчество*. Поскольку в каждом из дней есть задания, связанные с ручным творчеством (рисунки, аппликации, поделки), имеет смысл создать некий волшебный сундучок, коробочку или заветную книгу — альбом, куда вы будете складывать работы вашего ребенка. Придумайте альбому подходящее название. Например, «Зоосад моей души», «Зверушки квартиры №...», «Мой сказочный зверинец» и т. п.

День ЗАЙЦА

Информация для взрослых Животное в естественной среде

Заяц — небольшой зверек, достигающий 70 сантиметров в длину. Заячий образ жизни вроде бы всем известен, но все-таки подчеркнем некоторые наиболее существенные моменты. Днем зайцы чутко спят, направив мордочку к ветру. Кормятся они по ночам, в сумерки и перед рассветом. Летом зайцы поедают злаки, осоку, хвою лиственниц, бесшляпочные грибы — оленьи трюфели, а зимой — мелкие ветки и кору деревьев, а также сено вокруг стогов. Зайцы стараются держаться близ кустарников и деревьев, избегая открытых пространств. К зиме они меняют цвет шкурки с серого на белый. А весной, когда сходит снег, зайцы катаются по земле, старой траве и веткам, стремясь быстрее освободиться от клочьев белой шерсти.

Вопреки расхожему мнению о заячьей трусости, надо заметить, что они не столько трусливы, сколько чутки и осторожны, так как являются лакомой добычей для многих зверей. Зайцы умеют и быстро убежать большими прыжками, и даже отбиваться от пернатых хищников сильными ударами задних лап, лежа на спине.

Особенностью мам-зайчих является то, что они кормят молоком не только своих зайчат, но и любых, встретившихся им на пути.

Заячьи состояния человеческой души

Во внутренний мир своей души мы можем перенести любые свойства зайцев. Все, что кажется нам наиболее важным. Несмотря на то что зайцы не трусливы, а осторожны, они все же символизируют в психическом мире такие состояния, как страх и слабость. А еще пушистость, и мягкость, и белоснежную красоту. Для человека, любящего детей, вполне уместно сравнение с самоотверженной зайчихой. Которая, кстати, защищая детенышей, вполне способна даже на сражение с хищником.

Испытание для взрослого, или Стратегическая задача на День зайца

Еще раз о пресловутой заячьей трусости. Что спровоцировало подобный взгляд? Вероятнее всего, физиологические особенности тела: у зайца не слишком крепкое сердце, и оно сильно бьется в минуты опасности. А еще можно наблюдать, как тело зайца сотрясает дрожь. Разве у нас с вами не случается подобных реакций? Это нормально, когда сердце отчаянно колотится от страха, а тело дрожит. Плохо, когда человек боится, но настолько заблокировал тело,

что оно не может даже дрожать. Впрочем, сердце не обманешь.

Мне вспоминается один эпизод. На одном из тренингов мы выполняли упражнение «объятия». Одна из женщин всем своим видом демонстрировала полнейшее спокойствие и даже невозмутимость. Но когда моя очередь обниматься дошла до нее, я была потрясена. Ее сердце стучало так сильно, что казалось, вот-вот выпрыгнет из груди.

Стратегическая задача на День зайца — принять любые «заячьи» состояния в себе и в своем ребенке. Особенно страх. Разрешить себе бояться — очень и очень смелый по-

ступок. Разрешить себе бояться и наблюдать в этот момент за телом, за биением сердца, за дрожью в коленках, — значит, трансформировать энергию страха в силу, уверенность и смелость. Хочу заметить, что быть по-настоящему белым, мягким и пушистым — тоже очень страшно. Иногда страшнее, чем сражаться с противником. Состояния мягкости и пушистости — это состояния глубокой расслабленности и доверия миру. Проговаривая «Я мягкий, я доверяющий, я пушистый...», понаблюдайте внимательно за телом — не прячется ли в нем страх?

Опишем свою «заячью» суть от имени «я»: «Я бе-лый(ая)... пушистый(ая)... я осторожный(ая)... чуткий(ая)... дрожащий(ая)... опасующийся(ая)...»

Как откликнулось тело? Какими ощущениями?

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

Инструкция ребенку. «Сегодня у нас День зайца. Посмотри на рисунок с изображением зайца. Что ты скажешь о нем? Чем тебе нравится заяц? А есть в нем что-то такое, что не нравится тебе?»

Теперь вспомни все, что ты знаешь про зайцев. А потом я расскажу тебе еще что-нибудь интересное из заячьей жизни.

И еще я предлагаю отмечать сегодня в течение дня все белое и пушистое. Ты согласен? Интересно, кто из нас больше вспомнит к вечеру всего белого и пушистого? »

Заячьи прятки

Содержание. Ребенок и взрослый по очереди прячутся в комнате. Пока один прячется, другой наблюдает, насколько партнеру удастся «вписаться» в интерьер. «Заяц» должен быть на виду, но так использовать предметы, мебель, стены, чтобы возникал эффект слияния с окружающим пространством. «Спрятавшись», «заяц» замирает, прислушивается к ощущениям в своем теле и к биению сердца.

Задачи. В этой игре и ребенок, и взрослый учатся чувствовать пространство, формы, материал предметов и становятся их частицей.

Инструкция ребенку. «Давай поиграем в "заячьи прятки". Это особенные прятки. В них не надо прятаться под столом или в темной комнате. Зайчонка должно быть видно. Наша комната стала лесом. Заяц любит прятаться среди кустов, в канавах, ямках, под деревьями. Постарайся так пристроиться к каким-то предметам нашей комнаты-леса, чтобы "слиться" с ними. Замри и чутко прислушивайся к своему телу, дрожи и бойся. Опасайся, не увидят ли тебя лиса или волк. Прислушайся к сердечку, что бьется в твоей груди. Когда я хлопну в ладоши, можно перебежать в другое место. А потом мы поменяемся ролями, и уже ты будешь наблюдать, удалось ли мне слиться со стулом-кустиком, вписаться в шкаф-дерево».

Завершение и итог. В конце игроки делятся тем, как переживали страх, опасения, беспокойство, замерев «под кустиком», какие ощущения испытывали в теле и удалось ли замаскироваться. Взрослый непременно хвалит ребенка, даже если у того не все получалось хорошо и гладко.

Взрослый: «Давай повторим по очереди, какими мы были в этой игре. Я заяц. Я боязливый... я прячусь... я чуткий... я дрожащий... мне страшно... Я люблю себя такого».

Весенняя линька

Материал. Шерстяные нити белого цвета 40-80 см.

Инструкции ребенку. «Весной снег тает, и зайцу надо обязательно поменять белую шкурку на серую. Белая шерсть у зайцев вылезает сама, но чтобы это случилось быстрее, зайцы катаются спиной по траве, трутся о веточки кустов. Сейчас я наброшу на твою спину несколько белых нитей. Тебе нужно освободиться от них без помощи рук. Потришь спиной о стенку, о ковер на полу. Так, чтобы все клочки белой шерсти остались на "земле и кустах"».

Завершение и итог. «Повернись ко мне спиной, и я поглажу твою новую серую шерстку. *Взрослый ласково гладит спину ребенка.*

Что чувствует твоя спинка? Она расслабилась? Ей приятно? Сейчас ты какой зайчик?»

Взрослый вопросами помогает ребенку подобрать нужные слова и повторяет их вместе с ним, тоже вслушиваясь в телесные ощущения.

«Я мягкий... я пушистый... я расслабленный... я доверчивый...»

Мне приятно чувствовать себя расслабленным и мягким. А тебе?»

Эффект. Игра помогает размять крупные мышцы спины, а мягкие поглаживания способствуют расслабленности, снятию страха, напряженности, недоверия.

Улетай, коршун!

Материал. Прочная, лучше прозрачная ткань размером не менее чем 1,5 на 1,5 метра.

Инструкция ребенку. «Когда на зайца нападает хищная птица, например сова или коршун, то заяц иногда смело сражается, упав на спину и отбиваясь от птицы сильными ударами ног. Я покажу тебе... *Показывает.*

Теперь я буду размахивать тканью, будто я птица, а ты падай на спину и бей по ткани ногами, что есть сил. А теперь мы (*взрослый привлекает кого-то в помощники*) натянем ткань туго-туго (*ткань натягивается вертикально и похожа на прозрачную стенку*), а ты бей по ней очень сильно, отбивайся от коршуна что есть мочи!»

Завершение и итог. Ткань постепенно ослабевает, а затем и вовсе «улетает».

«Молодец, ты прекрасно сражался и победил. Какой смелый и сильный заяц! Пусть теперь твои ножки отдохнут и полежат тихо-тихо» (2-3 мин.).

«Что в них происходит? Какими они стали? Расскажи. Погладь свои ножки и скажи им спасибо за то, что они вели себя так храбро. Какой теперь ты заяц?»

«Я решительный... я сильный... я смелый... я храбрый заяц».

Эффект. Эта простая игра доставляет детям удовольствие и способствует конструктивному «сбросу» агрессии, снятию излишнего напряжения в ногах и теле, учит гибкости, повышает самооценку и пробуждает веру в себя, в свою способность дать достойный отпор противнику в случае необходимости.

Белый и пушистый

Материал. Картон, клей, вата.

Инструкция ребенку. «Ты помнишь, о чем мы договаривались с утра? Я запомнил белую пушистую шубу на женщине, а еще я видел по телевизору пушистую гриву льва. Правда, она коричневого цвета. Но зато я видел белый холодильник... А ты?»

Ребенок называет белые предметы и пушистые предметы.

«А теперь я предлагаю сделать белого и пушистого зайца из ваты. Вот я рисую на картоне силуэт зайца. Ты смажешь его клеем и сверху наклеишь кусочки белой ваты. Глазки мы можем сделать из черного перца горошком, а губы — из кусочка моркови... Красивый у нас получился заяц. Погладь его пальчиками. Какой он еще?»

Белый и пушистый.

«Положим твою работу в сундучок — "зоосад моей души" ».

Эффект. Упражнение развивает моторику пальцев рук, координацию движений и тонкие тактильные ощущения.

Волшебные превращения

Инструкция ребенку. «Давай пофантазируем и представим про зайца что-то такое, чего на свете не бывает. Можешь ли ты представить, например, голубого зайца? А зайца, который живет на дереве? Или в спичечном коробке? А как, по-твоему, будет спасаться от лисицы голубой или оранжевый заяц? Он ведь будет слишком заметным? А можешь ли ты представить зайца величиной с наш дом? Ого-го, какой это огромный заяц! И как же станет жить такой заяц?»
В этом упражнении не бывает неправильных ответов. Все фантазии ребенка принимаются на «ура»! И чем нестандартнее, тем лучше.

Сказка

Содержание. Предложите ребенку сочинить сказку о зайце. Перечитайте, если необходимо, главу «Сочиняя сказку». Обратите внимание, о каком зайце рассказывает малыш: о белом и пушистом, о сером и боязливом, а может, о смелом и храбром?

Завершение и итог. Любую версию примите с радостью и похвалите своего малыша.

А что еще?

А еще в День зайца можно почитать ребенку сказки и истории о зайцах.

Заяц — великолепный грызун и любитель овощей. Если ваш ребенок не любит овощи, то День зайца — прекрасный повод аккуратно приобщить малыша к моркови или капусте. Только не перестарайтесь, не действуйте насильственно. Аккуратно, ненавязчиво, в игровой форме. Сместите акцент на ощущения во рту. Что чувствуют губы, зубы, язык, небо? Твердое или мягкое во рту? Кислое или сладкое? Шершавое или гладкое?

Итоги дня

Запишите прямо на этой странице сказку вашего ребенка и самые интересные наблюдения дня.

Что вы открыли для себя?

Понравилось ли вашему малышу быть зайцем? Что показалось ему самым интересным?

Нарисуйте самих себя в образе зайца.

День лисы

Информация для взрослых Животное в естественной среде

Разновидностей лисиц достаточно много. Мы поговорим о красной лисице-огневке, отличающейся ярко-рыжей окраской.

Самой характерной особенностью лисицы считается ее пушистый красивый хвост. Хвостом она укрывается во время отдыха, когда лежит, свернувшись клубочком.

Хвост служит лисице рулем при резких поворотах во время преследования. Хвостом же лисицы заматают свои следы.

Охотятся лисицы в любое время суток. Основная их добыча — мыши, крысы и другие мелкие грызуны. Летом лисицы поедают насекомых, а также плоды и ягоды разных растений. На мышей — основную свою еду — лисицы охотятся круглый год. Зимой они находят норы мышей под снегом по пisku и шорохам. Выйдя на охоту, лисица останавливается возле снежного сугроба и чутко прислушивается. Затем внезапно подпрыгивает, зарывает мордочку в снег и мгновенно разрывает его лапами до самой земли, где находится мышье гнездо. Все происходит настолько ловко и быстро, что мыши не



успевают скрыться.

Весной у лисицы рождаются 4-6 детенышей. Лисята живут в родительской норе 3-4 месяца. Оба родителя целыми днями рыскают по лесу в поисках пищи, а когда приносят ее детенышам, то лисята вступают в драку друг с другом за лучший кусок. Мать-лисица ревностно охраняет нору с детенышами и никого не подпускает близко. В случае опасности лисица прибегает к «хитрости» — старается отвести врага от своего жилища, увлекая за собой.

Лисьи состояния человеческой души

Несмотря на то что хитрость — это качество, присущее большинству диких зверей, даже «трусливому» зайцу, все-таки в человеческом восприятии именно лисица являет собой олицетворение хитрости.

Красивое огненно-рыжее животное обладает смекалкой и хитростью. Издавна и до сей поры людей умных, изворотливых и хитрых называют лисицами. О лисьей хитрости написано немало сказок, поговорок и басен.

У В. Шефнера в книге «Лачуга должника» есть шутовское четверостишие:

«У лисицы красота

Начинается с хвоста,

А у девушек она

На лице отражена».

Женщин часто сравнивают с лисами. Иногда это сравнение в пользу женщин, когда подчеркивают их красоту, яркость, свободную самобытность. Порой «лисья» характеристика содержит осуждение и критику: когда хотят подчеркнуть непостоянство, лицемерие, коварство, умение «водить за нос» или «вилять хвостом».

Людям прямолинейным и категоричным полезно поиграть с образом лисицы, чтобы увидеть прекрасные стороны таких качеств души, как гибкость, изворотливость и хитрость.

Образ лисицы будет полезен также тем, кто не уверен в себе, робок, боязлив, не любит выделяться и привлекать внимание. Разрешить себе быть ярким, заметным, красивым, выделяющимся среди других — значит, признать собственную уникальность, неповторимую особенность, свою творческую свободную часть души. Поиграть с образом лисы, поносить его в своей душе — значит, немного изменить себя в сторону открытости, заметности, яркости и легкости.

Испытание для взрослого, или стратегическая задача на День лисы

Так уж устроен ум, что критика — его вторая натура. А может, даже и первая. Мы часто подвергаем осуждению состояния души, которые считаем неприятными или вредными. Хитрость считается неприличной эгоистичной чертой человеческой природы, а заметную и яркую личность часто критикуют за ее способность быть не такой, как все. Однако в царстве зверей нет таких понятий, как осуждение или критика. Звери просто действуют согласно своей естественной природе. И человеку как частице животного мира необходимы все состояния души. Принять свою хитринку, хитрецу, свою изворотливость и ловкость, свою неповторимость и исключительность очень полезно. Не осуждать и не ругать себя или своего ребенка, а любовно разрешить себе (или другому) быть таким, какой есть.

Тот, кому недостает «лисьих» свойств, приобретет для себя что-то из «лисьего» арсенала. Тот, у кого налицо избыток тех же самых «лисьих» состояний души, одним признанием их в себе, одним любовным разглядыванием освободится от этой чрезмерности.

Проговорите несколько раз: «Я — лиса... Я красивая... я пушистая... я мягкая... я гибкая... я ловкая... я хитрая... я оптимистичная... я солнечная... я брызжущая энергией...» Мое тело откликается вздохами, активизацией дыхания и чувством удовольствия.

А как откликается ваше тело?

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Игры и упражнения Рассмотри рисунок

«Итак, ты выбрал лисицу. Рассмотрим подробнее картинку и припомним все, что мы знаем о лисицах. Что ты помнишь?»

После детского рассказа взрослый дополняет его знания другими подробностями из жизни лисиц.

«А что тебе нравится во внешнем облике лисы? А в ее поведении?»

Скажи о лисе, как будто это ты: «Я лиса... я красивая... я рыжая...» И т. д.

«Оранжевая фантазия»

Содержание. Пусть это упражнение будет одним из первых в День лисы. Рассмотрите с ребенком картинку с изображением лисицы, обратите его внимание на цвет животного. Лису часто называют рыжей. Подчеркните, что рыжий цвет — это оранжевый цвет. Затем предложите малышу обследовать всю квартиру в поисках оранжевых предметов. Не ограничивайтесь только игрушками. Пусть ребенок поищет среди одежды, посуды, бижутерии, пуговиц, книг, ниток; среди хозяйственных мелочей, овощей и фруктов. Заготовьте специально к этому дню морковь и апельсины.

На День лисы отведите в квартире видный и заметный уголок, в котором соберутся все лисьи (по цвету) предметы. Пусть эта зона выделяется особенно. Оранжевый цвет, к которому то и дело будут привлекаться взоры домашних, даст всем отличный заряд бодрости и энергии. Этот цвет ассоциируется с огнем, солнцем, радостью и активностью. Оранжевый настраивает на оптимистичный лад, на открытость и общительность. Оранжевый (и персиковый) особенно незаменим в ситуациях общения с замкнутыми и недоверчивыми людьми (детьми). Он помогает им освободиться от настороженности, страха, поверить в себя и развить творческие способности.

Понаблюдайте за собой и своим ребенком в течение дня. Как часто ваш или его взор обращается в сторону оранжевого уголка? Испытывали ли вы желание потрогать руками какие-то предметы? Насладиться игрой цвета и света?

Будет замечательно, если вы и ваш ребенок облачитесь в этот день в оранжевые одежды. Образ жизни заметной, яркой лисы станет вам более понятным. Вы почувствуете его изнутри.

Лисий хвост

Инструкция ребенку. «Встанем на четвереньки и представим себе, что мы — лисицы. *Взрослый выполняет упражнение вместе с ребенком.* Мы ярко-рыжего цвета, а сзади у нас пушистый красивый хвост. Покрутим хвостом вправо-влево, вправо-влево... Отлично. А теперь полюбуемся на свой красивый хвост. Хвост (бедро и таз) повернется вправо, и голову повернем тоже вправо. Хвост налево — и голова налево... Замечательно. Теперь заметем хвостом следы на снегу. Опустим хвост (таз) немного пониже и плавно-плавно, медленно-медленно подвигаем им из стороны в сторону. Хорошо. Теперь ляг на животик, а я покачаю твой уставший от работы хвост». *Взрослый охватывает таз ребенка с двух сторон и легонько покачивает его из стороны в сторону, позволяя мышцам спины и позвоночника освободиться от напряжения и расслабиться. Это очень приятное упражнение.*

Эффект. Упражнение позволяет укрепить мышцы спины и шеи, увеличить гибкость позвоночника. Последний этап игры помогает снять напряжение с мышц спины! и расслабить тело.

Необыкновенное пение

Содержание и задачи. В этой песне взрослый и ребенок произносят только одно звукосочетание — «Тяф!», подражая голосу лисицы, которая, как известно, тьякает. Звукосочетание «тяф-тяф» накладывается на мотив любой известной песни. Столь необычное пение доставит удовольствие и взрослому, и ребенку. Оно даст хороший эмоциональный заряд, а также позволит поработать с интонационной выразительностью голоса, с силой и длительностью звучания.

Найди мышку

Материал. Кусок серой материи (меха), мягкие игрушки и предметы, платки, шарфы, ткани.

Содержание и задачи. На пол кладется кусочек серого меха или ткани, обозначающего мышшь. Сверху «мышка» забрасывается мягкими игрушками и предметами, платками и тканями — это сугроб. Играющие «лисята» легко и осторожно ходят на четвереньках по комнате, внимательно вслушиваясь в звуки вокруг. Как только «лисята» услышат тонкий писк (пусть его издаст кто-то третий), они тут же бросаются к «сугробу» и разрывают его лапами в поисках «мышки». «Лисенок», который не успел схватить мышку, теперь борется за добычу, стараясь отнять ее у первого «лисенка». «Лисята» твякают друг на друга, выполняют обманные хитрые движения, чтобы сбить противника с толку. Закончить игру полезно примирением и общим расслаблением, лежа на спине.

Полезные рекомендации. Тот, кто будет пищать, как мышка, должен дать достаточно времени лисятам для вслушивания в звуки. И писк должен быть очень-очень тихий, едва слышный.

Во время борьбы «лисята» продолжают ползать на четвереньках, не поднимаясь на ноги.

Эффект. В этой игре ребенок учится быть внимательным и восприимчивым к звукам окружающего мира. Учится гибко переходить от пассивной деятельности к активной; от злости к хитрости и наоборот. Звукоподражание («тяф-тяф!») позволит высвободить через голос накопившееся напряжение, злость и внутренний бунт. Заключительный этап игры — расслабление — поможет успокоить возбуждение, стабилизировать психические процессы и восстановить внутреннее равновесие.

Лисенок

Модификация игры К. Фопеля

Материал. Шарф, или платок, или любой другой аксессуар оранжевого цвета.

Чем легче ткань, тем нежнее и романтичнее будут взаимодействия с «лисицей». Вам также понадобится красивая спокойная музыка.

Инструкция ребенку. «Представь себе, что этот шарф — лисенок. И ты ведешь его на прогулку. Возьми шарфик пальчиками одной руки так, чтобы другим концом он касался пола. Иди не спеша и оглядывайся на своего лисенка: успевает ли он за тобой, приятно ли ему с тобой. Покружитесь с лисенком на одном месте, поднимитесь на горку (на диван), спуститесь и побегайте по полю... Прислушайтесь к шорохам — где-то недалеко, кажется, шуршат мышки...

А теперь представь, что твой лисенок устал. Он много бегал и хочет спать. Положи его осторожно на пол и посмотри, как лисенок укладывается, чтобы вздремнуть».

Эффект. Эта поэтичная игра способствует развитию воображения ребенка и пробуждает нежные чувства внимания и заботы по отношению к другим существам.

Оранжевая сказка

В конце дня предложите ребенку сочинить сказку, используя те оранжевые предметы, которые были собраны утром в одно место. Пусть ребенок пофантазирует, превратив мельницу в домик или в ванну, шарф — в огненную реку, морковь — в дерево... Поиграйте в волшебные превращения, прежде чем перейти непосредственно к сказке.

Инструкция ребенку. «Давай с тобой пофантазируем и превратим наши обычные предметы в волшебные. Как ты думаешь, во что может превратиться этот клубок ниток в сказочной стране?»

В дорогу, если размотать, в мохнатого зверя, в голову, в любой источник света, в спящую лису, в мяч...

После подготовительного волшебного упражнения перейти к сказке будет значительно легче. Предложите ребенку выбрать главным героем лисицу или другое существо (предмет). Перечитайте, если необходимо, главу «Сочиняя сказку».

Итоги дня

Непременно запишите сказку ребенка в книгу. А также самые впечатляющие наблюдения дня.

Какие игры больше всего понравились вашему малышу? А вам? Почувствовали ли вы тонизирующее и радующее воздействие оранжевого цвета?

День ВОЛКА

Информация для взрослых Животное в естественной среде



Вопреки распространенному представлению о волках как жителях густого леса, волки на самом деле предпочитают открытые пространства. Потому что охотятся они стаей, и на открытых местах им легче нападать на добычу. Зимой волки ведут бродячую жизнь, охотятся по ночам и в сумерки. Интересной особенностью волков является их умение бежать трусцой друг за другом, ставя лапы точно след в след. Постороннему наблюдателю покажется, судя по следам, что пробежал лишь один волк. Кроме того, волчий след вытянут в одну линию, так как волк каждую лапу ставит в след предыдущей. Волки выносливы в поисках добычи и способны совершать переходы до 50 километров без отдыха. У волков нет постоянного убежища. И лишь в период, когда они выводят детенышей, волки устраивают в труднодоступном месте логово.

Любопытно, что волчица, которая в обычное время неотступно находится при детенышах, в случае опасности (охотник, собаки) покидает логово, оставляя волчат без защиты.

Она не отваживается на борьбу. Для сравнения: и зайчиха, и лисица в подобной ситуации может прикинуться больной, хромой, чтобы только увести преследователя подальше от детенышей. А в случае прямой угрозы зайчиха, например, вступает в битву даже с более сильным противником.

В словаре современного человека бытует немало фраз, посвященных волку. Однако почти все они с негативным оттенком. «Волчьи законы» — значит, законы жесткие, хищнические, безжалостные. «Волчий аппетит» — это невероятно сильное инстинктивное желание поесть, когда нет сил соблюдать приличия, когда на еду набрасываешься, а не вкушаешь. «Как волка ни корми — все равно в лес смотрит» — это выражение намекает на дикость и необузданность волчьей и человеческой природы, отвергающей правила, благовоспитанность и благодарность. Стремление к дикой природе и свободе превыше всего! Ребенка нелюдимого, недоверчивого, обиженного называют порой волчком.

Трудно сказать, в чем тут дело. То ли пронизательный волчий взгляд вызывает такой страх и ужас? Или здесь играет роль серая окраска и поджарость тела? Может быть, что-то иное?

Тот же тигр, который на самом деле куда коварнее волка, потому что может резко броситься из-за куста, почему-то вызывает более приятные чувства.

Может быть, волк всем своим видом и существом демонстрирует нам ту часть человеческой души, которую можно назвать настороженной, недоверчивой, нелюдимою, дикой и серой? Сколько же внимания, тепла и заботы требуется от взрослых, чтобы дикий волчонок нашей собственной души или души нашего ребенка стал понемножку согреваться, размягчаться и открываться любви!

Волчьи состояния человеческой души

Волк — хищный зверь, сильный, умный и осторожный. Еще его наделяют такими чертами, как свирепость, ненасытность и жадность. У волков сильно развито чувство семьи и стаи. Они заботливые родители и прекрасно чувствующие друг друга партнеры.

Поэтому волк может символизировать самые разные состояния души. Кто-то увидит в себе волка как кровожадное свирепое и беспощадное чудовище, а для другого на первом месте окажутся осторожность, нелюдимость, терпеливость и выносливость. В сказке «Маугли», например, волк — заботливый, внимательный и даже благородный родитель.

Стратегическая задача взрослого на День волка

Принять и полюбить в себе и своем малыше любые состояния волчьей природы, будь то дикость, безжалостность, настороженность, жадность или жестокость. Образ волка способен подарить нам осторожность, смелость, отвагу, невероятную выносливость и силу. Проговорите от имени «я» любые состояния волка и послушайте тело: «Я волк. Я дикий... я недоверчивый... я настороженный... я выносливый... я смелый... я...»

Что ощущает ваше тело? Как изменилось дыхание? Проговаривайте волчьи состояния несколько раз в течение дня, слушая тело.

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ Игры к упражнения

Рассмотри рисунок

Посмотрим на волка внимательнее. «Что тебе нравится в нем больше всего? А что не нравится или, может, пугает? Волк кажется тебе опасным? Почему? А если бы ты был волком, то каким? Сильным? Слабым? Могучим? Храбрым? Коварным? Злобным? Каким?»

След в след

Материалы. Мелкие камешки или фасоль.

Инструкция ребенку. «Мы с тобой — волки из стаи. Ты же знаешь, что волки умеют ходить по-особенному — ступая след в след. Попробуем и мы с тобой ходить так же. Сначала я пойду за тобой, а потом ты за мной. Мы только учимся, поэтому идти надо очень-очень медленно и внимательно. Отлично. Теперь ходим так же по камешкам (фасоли, пуговицам, гороху, монетам), которые я разложу на полу.

Завершение и итог. «Молодец, у тебя замечательно получилось. Ты настоящий волчонок. Теперь сядем на пол и ласково погладим свои задние лапы-ступни. Сначала одну, затем другую. А теперь погладим передние лапы-руки.

Каким волчком ты был в этой игре? Скажи от имени «я»: «Я волчонок внимательный... я осторожный... я точный... я наблюдательный... я ловкий».

Эффект. Эффект данного упражнения выразился в вышеперечисленных свойствах. Можно также добавить, что развиваются координация движений и способность гибко подстраиваться под другого человека. Если ходить по фасоли или камушкам, то дополнительно массируются ступни.

Вариант №2: ходить на четвереньках, ступая в следы ног руками.

По-волчьи выть

Содержание и задачи. Чаще всего выражение «С волками жить — по-волчьи выть» воспринимается с негативным оттенком. И это неслучайно. Звук «у», похожий на вой волка, выражает скорее эмоции грусти, тоски, печали, душевную боль, нежели что-то радостное и светлое. Однако вой волка имеет много нюансов: одним воем волк предупреждает стаю об опасности, другим — призывает поохотиться, третьим дает понять, что нашел добычу. И т. д.

Протяжный звук «у-у-у» способен тонко изменить эмоционально-энергетическое состояние человека, высвободить застоявшиеся, подавленные эмоции тоски и печали, уменьшить душевную боль и расслабить мышцы тела.

Начать упражнение рекомендуется с разных способов воя, а закончить спонтанно: выть как хочется, что называется, от души.

Инструкция ребенку. «Я уже говорил тебе, что волки воют по-разному. Попробуем сначала повить, будто зовем других волков охотиться: «У-у-у-у-у-у...» Молодец, здорово у тебя получилось. А теперь повоем от удовольствия, что мы наелись и нам хорошо лежать в тени деревьев на травке: «У-у-у-у-у-у...» Повоем, предупреждая других волков об опасности — на горизонте появились охотники с собаками: «У-у-у-у-у-у...» Молодец! Хорошо у тебя получается. А теперь закроем глаза, представим себе темную-темную ночь, большую круглую луну и повоем от всей души, «рассказывая» луне о своей волчьей жизни... Хорошо... Вдохнем несколько раз, расслабляя тело, и постучим кулачками по груди

как Тарзан». *Постукивания по грудной кости стимулируют вилочковую железу, вызывая прилив сил и энергии.*

Сильные лапы

Модификация игры К. Фопеля

Содержание и задачи. Игра заключается в контакте ног двух партнеров, в данном случае, волка и волчонка. Ребенок с помощью взрослого может потренироваться в создании разных движений — медленных и быстрых, плавных и резких, сильных и слабых. Хорошо тренируются мышцы ног и живота. В

игре развивается способность согласовывать движения ног, чувствуя партнера.

Инструкция ребенку. «Ты уже знаешь, что волки чрезвычайно выносливы и способны к длительным переходам, потому что у них сильные лапы. Почувствуем, какие сильные и чувствительные лапы у нас с тобой. Ляжем на спину, поднимем босые ноги вверх и соприкоснемся ступнями. Попробуем разными способами нажимать на ноги друг другу. Сначала одной ногой, потом другой. Попробуем и медленно, и быстро, и сильно, и едва заметно... Замечательно. Тебе понравилось? Погладим в завершение лапы-ступни. Сначала я твои, а затем — ты мои. Хорошо...»

Мы с тобой одной крови

Инструкция ребенку. «В книге "Маугли" медведь Балу научил мальчика Маугли закону джунглей, который гласит, что при встрече с любым животным сначала надо сказать заветные слова: "Мы с тобой одной крови — ты и я!" А ведь ты знаешь, что Маугли воспитывался в волчьей стае. Мы сейчас походим, поползаем или побегаем, как дикие волчата. А при встрече мы будем останавливаться и при ветствовать друг друга заветными словами. По очереди. На слове "Эты" я легонько хлопну *тебя* по груди, а на слове "я" - *себя*. То же самое сделаешь ты».

Эффект. Игра хорошо регулирует процессы торможения и возбуждения, развивая умение быстро переключаться с активной деятельности на пассивную, и наоборот. Кроме того, у ребенка и взрослого есть прекрасная возможность пережить чувство общности и единения друг с другом.

Волшебные превращения

«А теперь нас с тобой ждет удивительное упражнение. Удивительное тем, что в нем нет никаких ограничений и правил. Можно придумывать все, что хочется. Вот я уже придумала волка в домашних розовых тапочках с пушистыми помпончиками. На каждой из четырех лап — тапочки. И волк так тихо-тихо ходит, что его совсем не слышно. Вот так. *Взрослый тихо ходит по комнате*. А что придумал ты? »

«А у меня волк с золотой шерстью, которая позвякивает, когда он бежит по полю. И этот звук далеко-далеко слышно. Что придумал ты?»

«Аеще...» *Упражнение продолжается до тех пор, пока не иссякнет запас фантазии.*

Сказка «Дикий волчонок»

В конце дня предложите ребенку сочинить сказку про дикого волчка. Загляните при необходимости в главу «Сочиняя сказку». Пусть малыш расскажет свою сказку, а потом вместе с ним опишите волчка прилагательными и проговорите их от имени «я». Например: «Я волчонок Дик. Я смелый... я сильный... я осторожный».

А что еще?

А еще почитайте ребенку истории и сказки про волка.

Расстелите рулон старых обоев тыльной стороной. Предложите малышу оставить на них волчий след, предварительно обмакнув ноги или (и) руки в гуашь. Обратите внимание, помнит ли малыш, что след волка вытянут в одну линию и задние ноги он ставит точно в след передних.

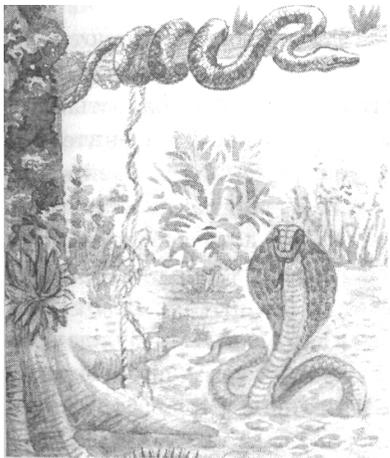
Итоги дня

Запишите сказку своего ребенка.

Отметьте самые интересные моменты дня. Как вам кажется, есть в вашем малыше некое сходство с волчком? Если да, то примите это с любовью.

День змеи

**Информация для взрослых
Животное в естественной среде**



Разновидностей змей очень много. Они значительно отличаются по размерам: одни не достигают и десяти сантиметров, другие же — просто гиганты длиной в несколько метров. Есть змеи ядовитые, и есть безопасные в смысле яда. Есть удушающие свою жертву, и есть заглатывающие добычу живьем.

И все же столь разнообразное змеиное племя имеет много общего. У всех змей отсутствуют ноги, змеи имеют вытянутое туловище и передвигаются по земле или веткам деревьев ползком. Периодически они линяют, освобождаясь от старой кожи, которая снимается чехлом, начиная с головы. С этой целью змеи проползают через узкие щели. Вероятно, выражение «вывернуться наизнанку» родилось у человека в результате наблюдения за змеями.

Основной пищей большинству змей служат лягушки, ящерицы, мелкие птицы и их птенцы, мыши и крысы.

У мелких змей много врагов: лисы, барсуки, куницы, орлы, коршуны, иногда аисты. Большинство змей любят греться на солнце, выбирая для этого кочки, камни, ветви деревьев, а с наступлением холодов впадают в оцепенение, спрятавшись в укромные места (трещины, старые норы, корни деревьев).

Состояния змей в человеческой психике

Змея — неоднозначный и глубокий образ. Несмотря на то что змеи редко нападают на человека, их боятся, с ними связывают злобу, предательство, коварство и подлость. Библейские мотивы характеризуют змея как соблазителя и искусителя. Поэтому характеристикой «У-у-у, змей!» или «Змея подколотная» награждают обычно тех, кто по-змеиному тихо и незаметно влез в душу, а потом воспользовался полученными сведениями в корыстных целях.

Восточные эзотерические традиции описывают силу змеи как способность человека к духовному пробуждению, когда земные энергии поднимаются в организме вверх по позвоночному столбу и несут исцеление и трансформацию. Благодаря своей способности менять кожу, змея олицетворяет энергии возрождения и обновления. Мы регулярно проходим через разрушение старых привычек, привязанностей и установок. Это необходимо, чтобы увидеть новые грани жизни. В древности змея являлась символом целительства. И по сей день змеиный яд применяется в медицине.

Когда змея ползет по земле, она напоминает быстро бегущий ручеек. Возможно, поэтому змея считается символом, тесно связанным с водой. А значит, с эмоциями, интуицией и чувствами.

Разные змеи могут олицетворять и разные состояния души. Удав — это не то же самое, что гадюка. Несмотря на обилие общих черт, удав еще может символизировать огромную удушающую, сжимающую мощь и силу.

Испытание для взрослого, или Стратегическая задача на День змеи

Начнем с «я». Опишите змею через «я». Постарайтесь не думать — просто проговаривайте вслух основные качества змеи, слушая свое тело: «Я змея. Я изворотливая... я извивающаяся... я тихая... я шуршащая... я незаметная... я устрашающая... я ползущая...»

Как реагирует ваше тело? Отозвалось ли оно вздохом, изменением позы или дыхания? Или чем-то другим? Постарайтесь увидеть, что в способностях змеи извиваться, изворачиваться, изгибаться, быть незаметной и тихо ползать есть свои достоинства. Гибкий в психологическом плане человек легче общается и гармонирует с другими. Гибкий человек не давит на мир, стремясь достичь своей цели, а находит естественные «лазейки и щели», незаметно и спокойно «проползая» сквозь них.

В День змеи удобно поработать с такими состояниями души, как злоба, предательство и коварство. Припомните, кто предавал вас или поступил подло по отношению к вам. Приложите все силы для того, чтобы простить этого человека. Прощая другого, мы облегчаем свою душу. Мы освобождаем ее от груза, который «камнем лежит на сердце». Обида не так безобидна, как это может показаться на первый взгляд. Обиды тихо и незаметно создают в теле опухоли, камни, полипы и прочие ненужности. Даже если вам кажется, что вы не в состоянии простить, все же примите

Решение это сделать, и вы увидите, как что-то изменится в Душе. Удобно это делать перед сном, многократно повторяя: «Я прощаю тебя, (имя)». И пока вы спите, ваше твердое намерение будет работать во сне. Несколько дней подобной работы — и вы сумеете простить и себя, и другого! Преобразовать болезненную энергию обиды в здоровую энергию принятия человека таким, какой он есть, — значит, свершить переход от *животного* восприятия мира к *человеческому*. А это и есть трансформация! Вдобавок исцеление и оздоровление! Образ змеи обычно нравится детям. Шумные, суетливые и беспокойные получают возможность обрести некоторое равновесие, потренировавшись в искусстве быть тихими, незаметными и спокойными. Детям неуклюжим или напряженным, с зажатými мышцами образ змеи поможет обрести немного гибкости и расслабленности.

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

«Посмотри на змей. Какого они цвета? Каких размеров? Пройдись по квартире и найди предметы, которые напоминают тебе змею. Почему? Нравится ли тебе змея? Почему "да"? Или почему "нет"? Какая змея кажется тебе? Красивой или некрасивой? Ловкой или неуклюжей? Гибкой или жесткой? Опасной или добродушной? Почему ты так думаешь?»

Дикая змея

Игра К. Фопеля

Содержание и задачи. Игра «Дикая змея» доставит ребенку немало удовольствия, а также позволит потренировать реакцию и координацию глаз и ног.

Материалы. Отрезок веревки длиной до 1,5 метра или широкая цветная лента.

Инструкция ребенку. «Поиграем с тобой в одну интересную игру. Я сейчас присяду на корточки и буду двигать веревкой из стороны в сторону, будто это извивается дикая змея. Тебе необходимо поймать змею, наступив на нее ногой... У тебя получилось. Молодец. Попробуй наступить на змею другой ногой. Отлично. Интересно, сумеешь ли ты поймать змею рукой. А если она будет ползти быстрее? А если еще быстрее? Молодец».

Вариант: меняться ролями после каждого удачного «отлова» змеи.

Подвигайся как змея

Инструкция ребенку. «Ложись на животик и представь, что ты змея. Соедини вместе ноги, а руки вытяни вперед. Приподними немного свой змеиный хвост (ноги) и покачай им из стороны в сторону. Хорошо. Молодец. А теперь я подержу твой хвост (*взрослый прижимает ноги ребенка к полу весом своего тела*), а ты подвигайся, извиваясь всем телом вправо и влево, вверх и вниз.

А теперь потрудится голова змеи и передняя часть ее тела. Руки по-прежнему вытянуты вперед. Покачайся верхней частью тела из стороны в сторону. Приподними одно плечо, оторвав его от пола. Голова при этом наклонится к другому плечу. А потом наоборот.

Теперь я тебя покачаю, и ты немного расслабишься (*взрослый обхватывает ребенка ладонями на уровне подмышек и грудной клетки и слегка покачивает из стороны в сторону*).

Поползай немного по полу, извиваясь телом, как можешь. Оглядывайся время от времени назад, чтобы посмотреть действующим лицом сказки. Перечитайте, если необходимо, главу «Сочиняя сказку».

А что еще?

Нарисуйте вместе с малышом иллюстрацию к составленной сказке.

Вероятно, у вас есть напольный или настенный ковер. Возьмите отрезки разноцветных шерстяных нитей разной длины и предложите ребенку изобразить

их в виде змей на ковре. Пусть малыш пофантазирует, создавая разные положения (змея прямая, змея, свернувшаяся кольцами, змея в изгибах, змея, поднявшая голову над собственными кольцами, и т. д.).

Итоги дня

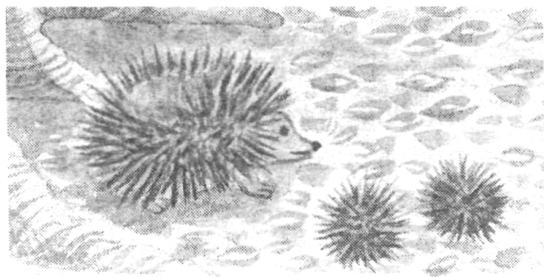
Запишите сказку на странице книги.

Отметьте все самое интересное и необычное, что случилось в этот день с вами и вашим ребенком.

Какие игры и упражнения понравились вашему малышу? Какие показались неинтересными или трудными?

День ЕЖА

Информация для взрослых Животное в естественной среде



ежи — небольшие млекопитающие животные, достигающие 15-30 см в длину. Они встречаются в лесах, садах, зарослях кустарника, поймах рек и степи. Еж — хищное ночное животное. Днем он прячется под кучей хвороста и листвы среди кустарников, ночью выходит кормиться. Питается преимущественно насекомыми, червями, ящерицами, мышами, лягушками, змеями. Пищу разыскивает в темноте в основном за счет тонкого обоняния. Тот, кто слушал ночные шорохи в местах, где обитают ежи, мог слышать топоток его коготочков по твердой земле или камням, шуршание среди листьев и сухих веток.

В случае опасности еж фыркает и подпрыгивает, стараясь уколоть врага. Если это не помогает, он свертывается в клубок, прижимая голову к брюху и втягивая лапки и хвост под себя: получается колючий шар с торчащими во все стороны иглами.

Гнезда ежи делают под кустом, в ямке или неглубокой норке. С наступлением зимы и недостатка пищи еж скрывается в убежище, где впадает в спячку. Температура тела ежа понижается, он редко дышит, сердце работает медленно и слабо — весь организм находится в глубоком оцепенении до наступления теплого времени года. Весной у ежихи появляются 5-7 слепых ежат, которых она выкармливает молоком.

Состояния ежа в человеческой душе

Ежа мы чаще всего воспринимаем как самостоятельного и умного зверька, умеющего защитить свою жизнь. Колючесть ежа символизирует такие состояния души, как осторожность, неприступность, закрытость, боязнь боли и потребность в защите.

Способность ежа сворачиваться в шар в духовном смысле означает глубокое внутреннее единение с космическими силами Вселенной. Раскрыться, принять привычную форму — значит, снова вернуться в обычное земное состояние сознания. Прочувствуйте состояние ежа, проговорив от имени «я»: «Я еж. Я маленький... я фыркающий... я колючий... я осторожный... я находчивый... я неприступный... я закрытый... я нуждаюсь в защите...»

Испытание для взрослого, или Стратегическая задача на День ежа

Вы проговорили от имени «я» то, что было предложено вам выше? И как? Ваше тело откликнулось? Как именно? Проговорите это самому

себе вслух. Какие состояния ежа вам трудно принять в себе или в собственном ребенке? Может, колючесть, неприступность, закрытость? Или что-то Другое? Осознайте это и поставьте перед собой задачу на день ежа: внимательнее и глубже, с любовью и заботой рассмотреть те состояния души, которые труднее всего принимаются, которые обычно хочется осуждать, критиковать, исправлять. Заявите себе в этот день: «Никакой критики, никакого осуждения, только принятие! Полное и безоговорочное!»

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

«Посмотри на ежа. Каким он тебе кажется? Мягким? Грубым? Сильным? Слабым? Хитрым? Или каким-то иным? Опиши, как он выглядит, какой у него носик, спинка, лапки. Что ты знаешь о ежихах, о том, как они живут? Расскажи мне. А потом я дополню твой рассказ тем, чего ты еще не знаешь».

Шуршащий ежик

Материалы. Газеты, полиэтиленовые пакеты с ручками.

Содержание. Взрослый и ребенок надевают на ноги полиэтиленовые мешки, берутся за их ручки и ходят по комнате. Ходить лучше всего в разном темпе, время от времени делая паузы. Взрослый также имитирует стук коготков ежика, выполняя переступающие шаги указательным и средним пальцами одной руки. Или обеих. Можно создать и другие звуки, используя камешки, палочки, спички, имитируя треск сучьев, ломание веток.

Инструкция ребенку. «Когда ежик чувствует себя в безопасности, он не заботится о том, чтобы двигаться тихо и бесшумно. А ночью — еж ведь ночное животное — звуки кажутся более громкими и отчетливыми, чем днем. Поиграем в ночных шуршащих ежиков. Сначала ежиком буду я, а ты послушаешь с закрытыми глазами, какие звуки я издаю...

Мне интересно, догадался ли ты, с помощью каких предметов мне удалось создать походку ежа. А теперь я послушаю, как передвигается темной ночью твой ежик... Интересно... Давай вместе походим, пошуршим, потрещим, попыхтим и пофыркаем».

Эффект. В этой игре ребенок учится слушать звуки, развивает внимание и самоконтроль. Кроме того, ходьба в шуршащих пакетах доставляет немало радости.

Колючий ежик

Инструкция ребенку. «Про ежа все говорят, что он колючий. Но по-настоящему колючим он бывает, только когда чего-то опасается. Тогда он сворачивается в шар и выставляет свои иглы. Попробуй найти в нашем доме колючие предметы (кактусы, иглы, сухие ветки, аппликаторы и т. д.). Потрогай и почувствуй их прикосновение... Немного болезненно? А как ты думаешь, человек может быть колючим? Нет? Почему ты так думаешь? И все же про некоторых людей говорят «колючий». Как тебе кажется, про какого человека можно сказать, что он колючий? (*Про человека нелюдимого, скрытного, угрюмого, недоверчивого, озлобленного.*) Изобрази такого человека. Покажи, какое у него лицо, какая поза, какие движения. Замечательно...

А теперь представь, что ты колючий ежик или колючий человек — как тебе больше нравится... Я буду задавать тебе вопросы, но ты не должен на них отвечать. Я попытаюсь дотронуться до тебя, но тебе следует отвергнуть мои прикосновения. Попробуем?

И как тебе понравилось? Что ты чувствовал? А теперь я буду колючим ежиком, а ты попробуешь со мной пообщаться.

Замечательно у нас получилось. Однако это очень трудно, когда ты один и ни с кем не желаешь разговаривать. Можем ли мы помочь колючему человечку стать мягким, доверяющим и открытым? Попробуем для этого поговорить и прикоснуться друг к другу с такой любовью и нежностью, чтобы колючий ежик в душе «растаял» и превратился в пушистого и приветливого. Прекрасно...»

Эффект. Упражнение помогает осознать состояния «колючести», недоверчивости, угрюмости, злости и принять их с одобрением и любовью.

Шар

Инструкция ребенку. «Ежик, как известно, может становиться просто шаром. А любой шар умеет кататься. Сейчас ты можешь почувствовать, каково это — быть шаром. Сядь на пол, прижми коленки к груди, обняв их руками, а голову наклони к коленям. Закрой глаза. Вот ты и стал похожим на шар. Держись крепко. Я сейчас буду тебя перекачивать». *Взрослый аккуратно наклоняет ребенка назад так, чтобы тот постепенно опрокинулся на спину. В этом положении хорошо покачать малыша вперед-назад. Потом можно осторожно переворачивать его с одного бока на другой. Завершите упражнение нежными поглаживаниями спины и ног, а также объятием, подсев к малышу сзади. Конечно, выполнять это упражнение лучше не на голом полу, а на коврике.*

Эффект. Это приятное упражнение развивает чувство доверия и надежности. Ребенок с закрытыми глазами остается один на один со своими ощущениями, доверяя телу, и одновременно он чувствует заботу и поддержку взрослого.

Волшебные превращения

«Поиграем в волшебные превращения?

Попробуем увидеть вместо колючек на спине ежика что-то другое. Что видишь ты?.. Замечательно... А у моего ежика малюсенькие воздушные шарики вместо игл. Их так много, что ежик начинает медленно подниматься в воздух... Теперь я вижу ежа, который похож на цветущий кактус. Колючки остались, но на них распустилось много-много красивых голубых цветов... А вот еж с фонтанчиками. Вместо колючек у него маленькие трубочки, из которых фонтанчиками бьет вверх газированная вода. Правда, здорово? Что еще можешь придумать ты?»

Сказка

«Попробуй сочинить сказку про ежика. Про колючего, а может, про пушистого, а может, про цветущего, а может, про поющего, а может, про танцующего. А может, про осторожного или злого ежика».

А что еще?

Почитайте малышу истории и сказки, в которых участвует ежик.

Сделайте аппликацию «Еж» из спичек, деревянных зубочисток или сосновых иголок.

Итоги дня

Запишите сказку ребенка. Похвалите его за все, что он Делал в течение дня. Отметьте все самое интересное, самое трудное, самое радостное, самое красивое, самое печальное, самое оптимистичное.

День бурого медведя

Информация для взрослых Животное в естественной среде

Разновидностей медведей достаточно много. Мы, как следует из заголовка, уделяем внимание только одному — бурому. Бурый медведь -обитатель леса, он достигает в длину 2,5 метра и имеет массу тела до 500-750 кг. И хотя с виду он кажется неуклюжим, в действительности медведь очень подвижный и ловкий: быстро бегают, лазают по деревьям, плавают. Передвигается он необычно: попеременно ступает то сразу на обе правые, то на обе левые лапы. В гору бежит быстрее, чем с горы или по ровному месту, так как задние лапы у него длиннее передних. По лесу медведь ходит осторожно и бесшумно. А название «косопалый» медведь получил



оттого, что в спокойное время движется медленно, ставя лапы немного внутрь.

Медведь — всеядный зверь. Его пища — молодые побеги деревьев, ягоды, орехи, грибы, мед диких пчел, насекомые, мелкие грызуны, лягушки, рыба. В голодное время может напасть даже на крупных зверей вроде оленя, лося, кабана. К осени медведи жиреют и готовы залечь в берлогу в спячку на зимний период. Представление, что во время сна медведь сосет лапу, сложилось неслучайно. Зимой у медведей отслаивается с подошв старая кожа, а молодая нежная зудит и мерзнет. Поэтому медведь время от времени облизывает кожу на лапах горячим языком, причмокивая при этом губами. Зимой у медведицы рождаются 2-3 крошечных медвежонка, всего по полкило каждый. Мать кормит их молоком, укрывает телом, шерстью и согревает дыханием, а весной подросшие медвежата покидают берлогу вместе с матерью. Мать-медведица ухаживает за медвежатами, помогая им найти пищу, купает в лесных озерах и ручьях, удерживая зубами за загривок. Подрастая, медвежата становятся очень активными, доставляя матери немало хлопот: бегают, лазают по деревьям, вступают в борьбу, дерутся. Человека медведи опасаются и, почуяв его запах, уходят в глубину леса.

Состояния медведя в человеческой психике

Истолковывая образ медведя, следует учитывать его двойственную природу. С одной стороны, медведя считают неуклюжим, неповоротливым тяжелым существом, с другой стороны, медведь необычайно ловок и быстр. Медведь — олицетворение жесткой, грубой и злой силы. И одновременно мы часто связываем этот образ с добродушием и защитой. В сказке «Маугли», например, медведь Балу демонстрирует учительскую мудрость, благородство и заботливость.

Испытание для взрослого, или Стратегическая задача на День медведя

Какие из медвежьих состояний свойственны вам или вашему ребенку? На какие качества вы обращаете внимание прежде всего? Проговорите от имени «я» состояния, свойственные медведю: «Я медведь. Я большой... я сильный... я ворчащий... мне некого бояться, так как я силен и могуч. Я любитель сладостей... меда... малины...» Что вы чувствуете? Как откликается ваше тело?

Образ медведя будет особенно полезен детям слабым, боязливым, неуверенным в себе. Он придаст необходимые им мужество, отвагу, смелость и силу. Если вас или вашего ребенка называют неуклюжим или косолапым, то образ медведя поможет с любовью принять названные состояния в своей душе. А потом обратить внимание на другие свойства медведя: на его ловкость, способность быстро передвигаться, лазать по деревьям и даже плавать. В движениях медведя есть своеобразная грация и пластика. А если ваш ребенок непоседлив и драчлив, то вы сумеете понять маму-медведицу, а заодно разовьете необходимое терпение и умение принимать малыша таким, какой он есть.

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

«Посмотри на медведей. Что делает мама-медведица? Каким тебе кажется медвежонок? Какого медведи цвета? Какие они по характеру? Что тебе нравится в них больше всего? Чем медведи отличаются от обезьян? А что у них похожего, общего?

Если бы ты был медвежонком, то какими бы словами сказал о себе? Какой ты медвежонок? ... Замечательно».

Забавные медвежата

Инструкция ребенку. «Давай походим как забавные медвежата. Ведь они действительно очень симпатичны и забавны. Сначала походим на всех четырех конечностях. Поставим руки на пол и переставим одновременно правую руку и правую ногу, а затем левую руку и левую ногу. Ходить будем, слегка покачиваясь из стороны в сторону, как мишка, и время от времени тихо рычать».

А теперь походим только на "задних лапах", ставя носки ступней немного внутрь. Во время ходьбы будем наступать на пятку и как бы перекачивать вес тела от пятки к носку. Так у нас получится качающаяся медвежья походка. Хорошо... "Передние лапы" опустим вдоль тела. А можем держать ими бочонок с медом или малиной.

А теперь ты по-прежнему медвежонок, а я просто дерево. Вот я раскидываю в стороны свои руки-ветки и застываю на месте. Попробуй влезть на дерево. Молодец... Отлично у тебя получается».

Эффект. Упражнение укрепляет мышцы спины, рук и ног, повышает способность сосредоточивать внимание на мышцах тела.

После зимней спячки

Игра К. Фопеля

В этой игре дети могут сосредоточиться и расслабиться, постепенно растягивая все мышцы.

Материалы. Спокойная лиричная музыка.

Инструкция ребенку. «Ты уже знаешь, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге, засыпают и видят красивые сны про мед и лесные ягоды. Представь, что ты медведь. Ложись на пол и

свернись калачиком. Ты можешь спать всю зиму до весны. А чтобы медведь мог помечтать во сне, я включу подходящую музыку... *Через несколько минут можно продолжить рассказ.*

Наступила весна. Стало припекать солнышко, начал таять снег. Медведи медленно просыпаются. Они переворачиваются на спину. Они еще совсем-совсем сонные и усталые. Очень медленно вытяни вперед одну руку. Протяни ее в сторону... А теперь назад...

Подними другую руку и протяни ее вперед... в сторону... назад... Медленно, очень медленно, как неуклюжий медвежонок, встань на четвереньки. Надави обеими руками на пол и почувствуй, как он устойчив.

Покачайся назад и вперед; сделай это четыре раза... Упираясь руками в пол, качнись назад так далеко, как только можешь. Растяни спину. Ты почувствовал, как растягиваются твои пальцы?

Окончательно проснуться тебе помогут движения ногами. Пусть руки упираются в пол, подними вверх одно колено и медленно потяни ногу назад... Растяни таким же образом вторую ногу... Теперь ложись на живот. Вытяни обе руки далеко вперед, а ноги — назад... Продержись в таком положении как можно дольше, а я буду считать: раз... два... три... четыре...

Теперь ты можешь расслабиться и порадоваться пришедшей весне».

Медвежонок и медведица

Материал. Небольшие отрезки (40 на 40) легкой коричневой ткани по числу игроков, голубой шарф или платок.

Инструкция ребенку. «Подрастающие медвежата непоседливы и драчливы и доставляют немало хлопот своей матери. Эти коричневые платки будут нашими медвежатами, а мы с тобой поиграем в мам-медведиц. Встанем на четвереньки, походим, как медведицы. ... Теперь порычим на нашего медвежонка по-разному, будто

- зовем его с собой в малинник: р-р-р-р-р;
- объясняем, что в соседней речке можно половить рыбу: р-р-р-р-р;
- ругаем за драку с братишкой: р-р-р-р-р;
- удивляемся, как высоко взобрался малыш на дерево: р-р-р-р-р;
- предупреждаем, что за оврагом живет большая рысь, опасная для медвежат: р-р-р-р-р;
- радуемся и хвалим медвежонка за то, что он нашел вкусные ягоды: р-р-р-р-р;
- зовем медвежонка купаться в речке: р-р-р-р-р. Хорошо у нас получилось. Сейчас я расстелю голубой шарф, который будет в нашей игре речкой.

Когда медвежонок не хочет сам мыться в воде, медведица берет его за загривок зубами и опускает в воду. Вот так. *Взрослый берет зубами*

коричневый платок и опускает его на голубой шарф, а потом крутит головой из стороны в сторону, "прополаскивая медвежонка в воде".
Сделаем это несколько раз, будто мы купаем поочередно троих медвежат».

Завершение и итог:

- «Что ты теперь чувствуешь?»
- «Что тебе больше всего понравилось?»
- «Что показалось трудным?»
- «Какой медведицей ты был?»

«Давай подберем нужные слова. Медведица-мама в этой игре была... строгая... заботливая... внимательная-любящая... настойчивая... *(взрослый при необходимости задает дополнительные вопросы)*. Теперь повторим все это через слово «я»: «Я заботливый... я внимательный... я любящий...»

Эффект. Ребенок в этой игре получает возможность почувствовать себя взрослым родителем, ощутить ответственность за маленьких и слабых, почувствовать потребность опекать и заботиться. Разнообразное рычание позволяет высвободить застоявшиеся эмоции. Кроме того, звук «р» обладает свойством придавать уверенность, решительность и стойкость.

Волшебные превращения

«Что волшебное может случиться с обыкновенным медведем? Попробуем переместить его в те сказки, в которых он никогда не бывал. Например, в "Золушку". Что бы стал делать медведь в этой сказке? А в "Красной шапочке"? А в "Дюймовочке"? Хорошо...

Помнишь сказку "Машенька и медведь"? Давай перепишем ее по-своему. Будто бы не Машенька заблудилась в лесу, а медведь попал в город и заблудился в нем. А Машенька ему помогала. Как станет звучать такая сказка?»

Сказка

Предложите ребенку взять игрушку-медведя и сочинить сказку. Это может быть и большая мягкая игрушка, и пластмассовый медвежонок, и даже просто картинка. Пусть выбранная игрушка будет главным героем сказки.

Если главным героем будет большой мягкий медвежонок, то у родителей появится возможность увидеть любимые и нелюбимые, места ребенка в собственной квартире. То место, где медведь будет жить, связано с наибольшей безопасностью и защищенностью. То место в квартире, где будут происходить какие-то баталии или встречаться препятствия, связаны, возможно, с какими-то беспокойствами и опасениями в душе вашего малыша.

Коричневая страна

Материалы. Предметы коричневого цвета — бумага, нитки, кусочки тканей, меха, кора дерева, орехи, пуговицы, фасоль и др. Клей обычный и клей-момент.

Содержание и задачи. На картон или плотный лист любой формы (от круга или силуэта медведя до простого прямоугольника) ребенок наклеивает разнообразные материалы (для орехов, фасоли или пуговиц используйте клей «Момент»). Задача — создать коричневую страну с городами, лесами, полями, реками, озерами, островами, растениями и животными.

Инструкция ребенку. «Посмотри на предметы коричневого цвета. Нравится ли тебе коричневый цвет? Почему нравится? Почему не нравится?

Каким тебе кажется этот цвет? Теплым или холодным? Мягким или грубым? Спокойным или тревожным? Приятным или отталкивающим? Надежным или не вызывающим доверия?

Молодец, ты замечательно почувствовал этот цвет. Коричневый цвет — цвет самой земли. В природе встречаются коричневые камни, коричневая глина,

коричневый песок. У многих деревьев стволы и ветки коричневого цвета. Этот цвет дарит спокойствие, надежность и прочность. Он помогает снять беспокойство и тревогу. Это цвет защиты, цвет-защитник.

Сейчас мы создадим с тобой настоящую коричневую страну. На этот лист бумаги мы наклеим наши коричневые предметы так, чтобы получилась коричневая страна с морями и озерами, с лесами и реками».

А что еще?

Как всегда, почитайте ребенку истории и сказки, в которых участвует медведь.

Нарисуйте самих себя в образе медведя. Какие из медвежьих качеств проявились в рисунке наиболее зримо?

Полакомитесь в этот день орехами, ягодами, медом. Почувствуйте вкус лакомств во рту, пережевывая их неспешно, медитативно, расслабленно.

Итоги дня

Как всегда, отметьте все наиболее интересное, запишите сказку ребенка, поблагодарите друг друга за совместную работу.

День ОБЕЗЬЯНЫ

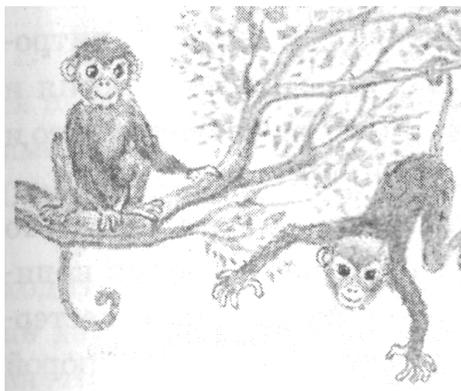
Информация для взрослых Животное в естественной среде

В природе существует немало разновидностей обезьян. Есть очень маленькие, карликовые длиной всего пятнадцать сантиметров, есть огромные, достигающие двух метров. У некоторых обезьян (например, у человекообразных) нет хвоста. У других он есть. У всех обезьян пятипалые конечности, почти как у человека. И у большинства из них большой палец противопоставляется остальным. Конечности этих животных приспособлены к образу жизни на деревьях, чтобы можно было цепко хвататься за ветки. Из органов чувств у обезьян наиболее развиты слух и особенно — зрение. Питаются они плодами, листьями, насекомыми, улитками, яйцами птиц, мелкими птицами. Главные враги обезьян — змеи, хищные птицы, леопарды и крокодилы.

Большинство обезьян ведут стадный дневной образ жизни. У них достаточно сильно развита социальная структура. Главенствует вожак стаи — самец, которому подчиняются остальные. У обезьян очень крепкие семейные узы: они заботятся друг о друге и особенно — о детенышах.

Детеныши обезьян обычно обучаются всем способам общения с миром через подражание матери и другим взрослым

особям.



Состояния обезьяны в человеческой психике

Отношение к обезьянам среди людей самое разнообразное. Для кого-то они милые игривые создания, а для кого-то — олицетворение самых дурных черт в человеке: хитрости, подлости, коварства, безалаберности, кривляния и лени. На что мы обращаем внимание в первую очередь, то и является нашим собственным состоянием души.

Иногда мы употребляем выражение «обезьянничать», то есть подражать другим. Нет ничего плохого в умении копировать других. Напротив, это требует определенного мастерства и говорит о хороших актерских способностях. Но порой мы склонны подражать бездумно, бессознательно, не отдавая себе отчета в

собственных поступках. Подобное подражание говорит о неумении ценить самого себя. Быть обезьянкой, идущей на поводу у других, забывающей об истинных потребностях собственной души, — не самый лучший выбор.

Обезьяна может символизировать и прекрасные грани души: лукавство, шаловливость, игривость, легкость и жизнерадостность.

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

«Обезьяны — интересный народец, чем-то напоминающий людей. Чем, как тебе кажется? А чем обезьяны отличаются от людей? Что ты знаешь о жизни обезьян? Расскажи мне, а я дополню твой рассказ. Если бы ты превратился в обезьяну, чем бы ты стал заниматься? А какой обезьяной ты бы стал? Игривой? Лукавой? Хитрой? Заботливой? Храброй? Боязливой? Какой-то другой? Почему?»

Обезьянка в движении

Содержание и задачи. В этом упражнении предлагается несколько видов движения обезьяны. Упражнения позаимствованы из книги Розы Деметр «Бегай, ползай, прыгай». Они направлены на укрепление мускулатуры ног и спины.

Обезьянка на двух ногах. Вы видели когда-нибудь, как ходит обезьянка? По земле она ходит точно так же, как и по дереву: на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку.

Попробуйте ходить как обезьянка. Для этого ноги надо слегка согнуть в коленях.

Подпрыгивающая обезьянка. Низко приседаем и подсакиваем, убирая под себя обе ноги — как маленькая обезьянка, которая чему-то рада.

Обезьянка на дереве. Лягте и поднимите одну ногу отвесно вверх, крепко возьмитесь двумя руками за бедро и, перебирая руками, поднитесь до щиколотки, как обезьянка на дереве. Ногю обхватывайте, как ствол дерева! Время от времени надо отдохнуть. А затем снова повторять упражнение, поднимая вверх то правую, то левую ногу.

Обезьяна-кривляка

Материалы. Веселая динамичная музыка. **Инструкция ребенку.** «Ты ведь знаешь, что обезьяны — большие любители подражать другим, повторяя их движения. Поиграем в повторялки-отражалки. Встанем напротив друг друга». *Взрослому поначалу лучше сесть на стул или встать на колени, чтобы быть на одном уровне с ребенком.*

«Поиграем сначала с обезьяньей мордочкой. Построй какую-нибудь гримасу и удержи ее ненадолго. А я повторю. Затем сделай другое выражение лица, и я снова буду повторять то, что вижу». *Упражнение выполняется 5-7 раз, а затем партнеры меняются ролями: взрослый показывает, ребенок копирует.*

«Придумывай любые обезьяньи позы, а я буду подражать тебе во всем. Потом поменяемся».

«Продолжим нашу игру обезьяньими плясками. Я включу музыку, и мы начнем танцевать, повторяя движения друг за другом. Сначала — я за тобой, потом — ты за мной».

«И завершим наше упражнение отдыхом на берегу моря. Ляжем на песочек, послушаем, как набегают на берег волны, как спокойно и убаюкивающе шуршит по песку вода».

Эффект. Дети, как правило, с удовольствием относятся к упражнениям с подражанием, с изобретением необычных гримас, поз и движений. Эта игра активизирует интерес к процессу и стимулирует зрительное внимание ребенка, побуждая концентрироваться на заданных образах. Упражнение также способствует снятию телесного и эмоционально-психического напряжения.

Звуки джунглей

Содержание. Хорошо, если в этой игре примут участие все члены семьи. Чем больше участников, тем интереснее игра.

Участники ложатся на спину, закрывают глаза и фокусируются на своем дыхании, расслабляя мышцы тела. По сигналу ведущего (он одновременно и участник) каждый начинает издавать определенный звук, соответствующий джунглям. Можно изображать голоса птиц, зверей, шелест листьев, журчание воды, шум водопада, грозный рык льва или кваканье лягушки. Каждый участник выбирает себе только один звук и производит его на выдохе. Ведущий предлагает очень медленно и постепенно увеличивать громкость. Сначала звуки едва слышны, потом достигают некоего порога и по сигналу ведущего опять доходят до шепота и... полного исчезновения.

Инструкция ребенку. «Обезьяны, как известно, живут в джунглях. Ты знаешь, что такое джунгли? Это огромный густой лес. Там живет много-много разных животных, птиц и насекомых. Джунгли, в отличие от нашего обычного леса, очень звучащее место. Там могут раздаваться самые необычные и разнообразные звуки. Теперь мы попробуем подражать голосу джунглей. Каждый из нас выберет какой-то один звук, и будет издавать только его».

Эффект. Игра тренирует способность концентрироваться только на звуках и согласовывать собственное звучание со звуками других участников. Игра позволяет высвободить мышечное напряжение через голос.

Прыжок обезьяны

Содержание и задачи. В этом упражнении ребенок прыгает со стола в объятия взрослого. Детям обычно нравятся подобные занятия. Прыжки со стола — это возможность преодолеть страх и научиться доверию, возможность проявить смелость и получить удовольствие. Сначала взрослый стоит близко от стола. С каждым последующим разом расстояние увеличивается до такой степени, чтобы ребенку пришлось тянуться и отталкиваться сильнее. Он должен прыгнуть как можно дальше.

Лакомство для обезьяны

Материалы. Пластилин, ветка дерева, клей.

Содержание и задачи. На большой альбомный лист бумаги или картона наклейте настоящую ветку дерева. Она будет играть роль необыкновенного сказочного дерева, на котором растут любимые лакомства обезьян. Предложите ребенку вылепить из разноцветного пластилина фрукты, орехи, овощи и «развесить» их на ветках волшебного дерева.

Волшебные превращения

«Представим обезьяну, живущую не в джунглях, а в глубоком море. Что-то изменится во внешнем облике обезьяны? Что? А на ее поведении и характере это как-то отразится? Как?»

«А если обезьяну переселить в Антарктиду? Как она справится с холодом? Чем станет питаться? Что изменится в ее облике и поведении?»

«Представим, что родным домом обезьяны стала наша квартира. Как станет вести себя обезьяна?»

Сказка

Инструкция ребенку. «Сегодня я предлагаю сочинить сказку не только про обезьянку. Сегодня тебе предстоит сочинить сказку, в которой участвуют обезьянка и... утюг (*чайник, яблоко, кактус, кастрюля,...* любой предмет).

А что еще?

Почитайте истории и сказки.

Понаблюдайте в течение дня за людьми — поищите в позах, жестах, походке, выражениях лиц сходство с обезьянами.

Полакомьтесь бананами, грушами, орехами и, возможно, какими-нибудь экзотическими плодами.

Итоги дня

- Подведите итоги дня, отметив все самое яркое.

- Запишите сказку.
- Пожелайте ребенку красивых и вкусных «обезьяньих» снов. И не забудьте утром спросить, что ему приснилось.

День ТИГРА

Информация для взрослых Животное в естественной среде

Тигр — самый крупный зверь из семейства кошачьих. Длина его тела может достигать 3 метров. Окраска его тела (желтые с черным полосы) великолепно маскирует тигра в чаще

леса. Имея огромные размеры и невероятную силу, тигр совершенно бесшумно и крайне осторожно передвигается по лесу. Тигр — необычайно красивый, грациозный и ловкий

зверь. Подобно домашней кошке, он так же, как она, умывается, облизывая лапы, чистит когти, царапая ими по стволам упавших деревьев. Порой тигр громко мяукает, но чаще издает глухие гортанные звуки, похожие на урчание и рычание. Тигр отлично плавает и славится своим умением терпеливо и выносливо подстергать добычу. Из засады он нападает на оленей, косуль, диких кабанов и других зверей. Охотится тигр преимущественно ночью. Он способен сделать прыжок до семи метров в длину и до двух метров в высоту.

Раз в 2-3 года у тигрицы рождается 2-4 тигренок. Логово тигры устраивают в расщелинах скал, в пещерах, в чаще кустарников.

Состояния *тигра* в человеческой душе

Внешность этого зверя необыкновенно притягательна. Его оранжево-желтая полосатость, могучее и вместе с тем грациозно-гибкое тело излучают силу, мощь и яркую солнечную энергию. Тигр принадлежит породе кошачьих, и все черты, свойственные кошкам, львам, ягуарам и пантерам, свойственны и ему.

Восхитительная внешность не мешает тигру в полной мере проявлять свою хищническую природу: нападать, убивать, разрывать когтями и зубами. Так что тигр в психическом мире символизирует и такие качества, как осторожность, хитрость, коварство, жестокость и безжалостность.

Испытание для взрослого, или стратегическая задача на День тигра

Задайте себе вопрос: «Если я тигр, то какой»? Запишите прилагательные и проговорите их, слушая тело: «Я тигр. Я могучий... я сильный... я безжалостный... я невероятно красивый... я ловкий... я грациозный и гибкий».

Не знаю, какие слова прозвучали у вас, но те, что всплыли на поверхность моего сознания, придали мне уверенность и крепость. Обладая тигриной силой и изяществом, кошачьей цепкостью и хваткостью, невозможно ощущать себя беспомощным и слабым. Отождествляясь с образом тигра, сливаясь с его состояниями, можно преодолеть в себе уныние и тоску, беспомощность и страхи, нерешительность или чрезмерную уступчивость. Позволить себе и своему ребенку быть тигром в душе — значит, открыть путь к красоте и грации, к смелости и решительности, к состояниям непоколебимой внутренней силы духа.

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

«Посмотри на тигра. Правда, он красив? Просто великолепен! Ты знаешь, каких размеров бывают тигры? А какого он цвета? Сравни тигра с лисицей. Чем они похожи и чем отличаются? А в чем ты видишь сходство тигра с домашней кошкой? Что тебе нравится в тигре и что не нравится? Что ты еще знаешь о

тиграх?»

Тигры в джунглях

Материал. Синий или голубой шарф, символизирующий реку.

Инструкция ребенку. «Мы с тобой — два больших красивых тигра в джунглях. Джунгли — это густой-густой лес в жарких странах. Попробуем почувствовать себя настоящими тиграми. Встанем на четвереньки и походим по-кошачьи мягко, расслабленно и гибко.

А теперь по-кошачьи красиво и плавно потянемся, наклоняя тело сначала к передней левой лапе, а потом к передней правой. Потянемся так несколько раз. Почувствуй, как приятно растягиваются мышцы тела.

Почувствуем свою тигриную гибкую спину. Мягко прогнем ее, а потом выгнем, напрягая мышцы спины, ощущая их упругость и силу. Сделаем несколько раз.

Побродим по джунглям, взбираясь на большие камни (диван, кресло), по-кошачьи гибко вползая в пещеры (под стол, под кресло...).

Мы стараемся двигаться бесшумно и осторожно. *Взрослый говорит шепотом.* Где-то тут недалеко есть река. Пойдем на водопой. А вот и река (синий шарф). Какая прохладная чистая вода! Высунем свои кошачьи языки и полакаем воду. *Следите, чтобы движения действительно были лакающими. Язык при этом должен быть широким и расслабленным.*

Теперь неплохо и полежать где-нибудь в тенечке под деревом. Все тигриное тело расслаблено и спокойно. Послушаем эти ощущения».

Эффект. Упражнение развивает пластичность и выразительность движений тела, укрепляет суставы и мышцы, позволяет ощутить внутреннюю силу и уверенность в своих действиях.

Нападение и защита

Содержание и задачи. Пусть ребенок станет тигром, а родитель возьмет на себя роль травоядного и беззащитного животного. «Хищник» делает угрожающие выпады, рычит, хрипит, ворчит... Травоядное животное защищается, спасая свою жизнь доступным ей способом. Оба участника наблюдают за возникающими в душе чувствами и ощущениями в теле. Затем партнеры меняются ролями. После окончания игры полезно обсудить, как разнообразные способы нападения и защиты, а также как пережитые чувства способны помочь в реальной жизни.

Спросите ребенка, понравилось ли ему быть тигром. А защищающейся жертвой?

Эффект. Упражнение поможет прочувствовать разные позиции, попеременно вживаясь то в образ могучего тигра, то беззащитного животного. Упражнение позволит принять и объединить в своей душе противоположные состояния: слабость и силу, агрессию и жертвенность, напористость и податливость.

Боевая раскраска

Материалы. Акварельные краски, кисточки, динамичная «дикая» музыка.

Инструкция ребенку. «В этой игре мы можем превратиться в настоящих тигров. Ты помнишь, как выглядит тигр? Какого он цвета? Верно, тигр раскрашен в черно-желтые полосы. И мы с тобой раскрасимся, как тигры. Разрисуем лица и руки черно-желтыми полосами... Здорово у нас получилось!»

• «Какие у нас красивые и сильные передние лапы. Проверим, достаточно ли острые у нас когти. Раскроем веером чуть полусогнутые пальцы, сделаем их напряженными и твердыми. Отличные когти! Теперь расслабим пальцы, спрятав коготки. Пусть кисти рук просто свободно свисают». *Выполняется 4-5 раз.*

• «Походим по комнате, громко мяукая, — тигры ведь умеют мяукать, — и затем порычим, обнажая свои острые зубы. Покажем всем зверям джунглей, какие мы могучие, опасные и безжалостные. Отлично».

• «Наконец, танец диких тигров. Совсем-совсем диких. Как только зазвучит музыка, мы станем танцевать, рычать, размахивать лапами, прыгать... Чудесно».

• «И немного расслабимся, отдохнем в тени больших деревьев. Послушаем, как шелестят листья деревьев, как ветерок ласково прикасается к нашей

коже. Что ты теперь чувствуешь?

Каким тигром ты был в этой игре? Назови от имени «я»: «Я...»

Эффект. В этой игре тренируется способность произвольно напрягать и расслаблять мышцы пальцев рук. Бойцовская Раскраска под тигра стимулирует внимание и интерес к игре, позволяя ребенку и взрослому отстраниться от своего привычного образа и почувствовать внутри себя дикую необузданную силу. Кроме того, игра способна пробудить творческую энергию и чувство детской непосредственной радости.

Волшебные превращения

Поиграйте с образом тигра вместе с ребенком. Представьте:

- что он стал крошечным, как насекомое;
- что его когти покрыты разноцветным лаком;
- что из желто-черного он превратился в сине-голубого или в бело-розового;
- что тигр стоит на задних лапах, а передними жестикулирует, объясняя вам, как добраться до ближайшей станции метро;
- что, пытаясь рычать, он квакает или свистит.

Сказка о том, как тигр стал полосатым

Сегодня предлагается сочинить сказку на заданную взрослым тему. Взрослый объясняет, что у сказки есть название и начало. Осталось придумать продолжение.

Начало: *два варианта на выбор.*

- *В далекой-далекой Африке жил черный-пречерный тигр...*
- *В одном лесу жил очень странный тигр. Он никак не мог понять, какого он цвета...*

А что еще?

- Почитайте истории и сказки о тиграх.
- Предложите ребенку нарисовать необычного, нестандартного, может, даже нелепого тигра. И сами примите участие в рисовании. Сравните ваши рисунки. Обязательно похвалите малыша за проявленное творчество.

Итоги дня

Запишите сказку ребенка. Отметьте достоинства его сочинения.

Обсудите вместе, что понравилось в День тигра и что нет.

День морских животных

Занятие с ребенком в День морских обитателей можно построить по-разному. Можно слегка познакомиться со всеми предложенными в книге животными за один день. Можно распределить материал на два дня или даже больше дней. Все решает ваше собственное творчество.

Часть информации о животных моря — это рассказы прекрасного писателя и натуралиста Николая Ивановича Сладкова из его книги «Подводная газета».

Информация для взрослых Животные в естественной среде



Животные, населяющие воду, отличаются невероятным разнообразием форм и размеров, фантастической феерией цветов и раскрасок. Разноцветные мелкие рыбки; огромные синие головастые киты; кальмары, похожие на ракету; морские звезды, рыбы-пилы, рыбы-лисицы, рыбы-коньки; насквозь прозрачные медузы, огненно-красные кораллы... При всем разнообразии морских обитателей большинству из них присущи обтекаемость форм, округлость и гладкость поверхности тела.

Вода как стихия ассоциируется в мире психики с интуицией, чувствами, эмоциями, с подсознательными силами души, с глубинными желаниями и влечениями. Поэтому водные животные, в отличие от зверей суши, в большей степени символизируют интуитивно-чувственные силы души и восприятие жизни на эмоциональном уровне.

«Мы вышли из моря» (Н. И. Сладкое)

Земная жизнь зародилась в воде. Все, что сейчас ползает, бегаёт и растёт на земле, все, что летает над землей, и все, что роется под землей, — все когда-то вышло из моря.

Значит, и мы, люди, тоже «начинались» в море. Наше тело до сих пор наполовину состоит из воды. Наши руки и ноги — это бывшие грудные и брюшные плавники рыб. Наши легкие образовались из рыбьего плавательного пузыря. Наше сердце гонит по жилам кровь, солёную, как морская вода. И удары нашего пульса так же ритмичны, как приливы и отливы моря...

ДЕЛЬФИН

«Голоса дельфинов» (Н. И. Сладкое)

Большое стадо дельфинов-белобочек обметали сетью и вытащили на борт. И тут вдруг все услышали, что дельфины кричат! Дельфины пищали мышами, свистели рябчиками, крякали утками, квакали лягушками и даже верещали по-кошачьи.

«Вкус страха» (Н. И. Сладкое)

Можно ли наследить в воде? Помните: «Еду, еду — следу нету»? И «вилами по воде писано»? Но стареют пословицы! Устарело и «нем, как рыба», устарело и «вилами по воде писано».

Плывёт стадо дельфинов — и тянется за ними пахучая следовая дорожка. Пересекут её другие дельфины и сразу узнают: свои прошли! Теперь не зевай, не разевай рот — скорее вдогонку! Ой, извините, заговорился — именно теперь и зевай, и рот разевай. Да, да — рот! Потому что запахи дель-фины ртом узнают. Впрочем, как в воде отделить вкус от запаха? Так что след в воде скорее не пахучий, а... вкусный! Но не только...

Однажды зверобои обстреляли стадо белых китов -белух. Убить не убили, но до смерти напугали. Белухи развернулись и умчались в открытое море. На другой день точно по следу этих белух плыло другое стадо. Шли след в след — значит, след первого стада ещё сохранился в воде. А ведь сутки прошли!

Шли белухи весело, уверенно и спокойно. Но вдруг испуганно заметались, ни с того ни с сего быстро развернулись и кинулись в открытое море — точно с того самого места, где вчера зверобои обстреляли первое стадо! И точно туда же уплыли, куда и те!

Белухи не только чуяли в воде вчерашний след, но даже узнали по следу, где их сородичей напугали. Узнали вкус страха!

Состояния дельфина в человеческой душе

Один взгляд на дельфинов может поднять настроение. Мало кто из животных производит впечатление улыбающихся. Дельфины способны прийти на помощь тонущему человеку и доставить его к берегу. Таких случаев описано немало. Эти красивые добрые создания отличаются преданностью и верностью. Дельфин никогда не оставит в беде своего сородича. Среди животных лишь дельфинов наделяют особой сверхразумностью, сознательностью и духовностью. Взаимоотношения этих морских животных между собой удивительно гармоничны, благожелательны и чисты.

С дельфинами мы связываем такие состояния души, как безграничная радость, игривость, легкость, доброта, непредсказуемость, взаимовыручка, заботливость.

Почувствуйте себя дельфином, вживитесь в образ и проговорите через «я»: «Я — дельфин. Я красивый... я гладкий... я добрый... я внимательный... я заботливый...»

Какие еще слова хочется добавить? Что чувствуете в душе? Какие ощущения возникают в теле?

МЕДУЗА

«Медузы» (Н. И. Сладкое)

Медузы в море похожи на воздушные шарики, разрезанные пополам. Только они бесцветные. И прозрачные. Я плыл рядом с медузой и сквозь ее тело видел камни, песок, водоросли. Даже рыбки были видны, когда проплывали недалеко.

Состояния медузы в человеческой душе

Человека «бесхребетного», чрезмерно мягкого и податливого, чересчур ранимого и нежного, не умеющего отстаивать себя и свои интересы, называют порой медузой. Для такого человека осознать свое сходство с медузой, прочувствовать этот образ в теле — значит, в какой-то степени освободиться от состояний мягкости и ранимости.

Особенно образ медузы будет полезен людям чрезвычайно жестким, категоричным, принципиальным и нетерпимым к мнению других. Свойства медузы отдаваться воле волн и течений, ее прозрачность и нежность придадут таким людям необходимые им мягкость, нежность, доверчивость и чувствительность.

«Я — медуза. Я нежная... я податливая... я отдающаяся... я влекомая волнами... я чувствительная...»

Что происходит в вашем теле?

РЫБА

«Сестры милосердия» (Н. И. Сладкое)

Они не в скромных белых халатах, как положено быть медицинским сестрам. Одежка на них броская и заметная: черное с голубым. Им очень важно, чтобы их еще издали увидели и узнали. Иначе случится беда: пациенты их могут... съесть. А в остальном они ничем не отличаются от сестер милосердия: работают в поликлиниках, лечат больных.

Поликлиники их под водой. Это какой-нибудь выдающийся риф или затонувшее судно. Там они неотлучно дежурят, поджидая больных. Больные — большие зубастые рыбы! -плывут на прием. Сестры — черно-голубые рыбешки! — сейчас же начинают больных осматривать. И острыми зубками, словно скальпелем, вскрывают нарывы, срезают наросты, выскабливают болячки. Больные рыбины терпят. Сестрам в ярких халатиках они позволяют даже заглядывать в рот. Сестры работают, очередь движется. Больные лечатся, сестры зарабатывают на хлеб.

«Хлопот полон рот» (Н. И. Сладкое)

Большинство рыб икру вымечет — и никаких хлопот! А иные об икре заботятся. Да еще и как! Колушка для икры гнездо вьет. Морской конек и морская игла носят икру в особой сумочке на брюшке. А одна рыбка носит икру... на затылке! А есть еще рыбки — тилапия, апогон, — которые прячут икру... в рот. Так и плавают с полным ртом икры. Не пьют, не едят, чтоб ненароком икру не проглотить. Старательно шевелят жабрами -промывают икру свежей водичкой. Беспокойное это время, хлопот полон рот...

«Скрежет зубов» (Н. И. Сладкое)

Рыбы любят поесть и при еде чавкают и скрежещут зубами. У разных рыб челюсти и зубы разные, поэтому и звуки, которые они издают, получаются разные. По этим звукам можно определить не только породу рыбы, но и ее размер и даже пищу, которую она жует.

«Подводные громкоговорители» (Н. И. Сладкое)

Рыбы не немые, рыбы «говорят». И «язык» многих рыб уже расшифрован. Оказалось, например, что рыбы, живущие вдоль берегов Америки, «говорят» совсем на других «диалектах», чем те же рыбы морей Европы.

Уже сделаны переводы с трескового «языка» на человеческий. Сигналы призыва, предупреждения, угрозы. Сигналы эти записаны на магнитофон. Рыбаки собираются транслировать рыбе «песни» через подводные громкоговорители. Дикое косяки рыб, услышав в море ласковые призывы своих сородичей, сами зашпешат в... сети.

Состояния рыбы в человеческой душе

С образом рыбы связано множество разнообразных выражений: «Молчать как рыба», «Биться как рыба об лед», ощущать себя «как рыба в воде»... Каждое из этих выражений описывает характерное состояние души, понятное любому человеку.

- Стихия рыбы — вода, то есть эмоционально-чувственный мир. И образ рыбы часто ассоциируется с «всплыванием» глубинной психической бессознательной информации. Рыба может быть символом духовных переживаний, находок и открытий.

- Можно говорить и о таких чертах характера, как холодность и бесстрастность, потому что рыба - существо не теплокровное.

- Иногда рыба символизирует скользкость, когда человек, с которым мы общаемся, ловко уходит от нужной темы, избегает острых моментов или ситуаций.

«Я рыба. Я холодная... я скользкая... я красивая... я чешуйчатая... я терпеливая...» Добавьте те слова, которые идут у вас. Что вы чувствуете? Что ощущаете?

АКУЛА

«Акулы» (Н. И. Сладкое)

Акулы представляются нам огромными. А ведь акула акуле рознь. Китовая акула впрямь огромна. Но есть акулы совсем крохотные, длиной всего в 15 сантиметров. Акул все считают свирепыми хищниками. А ведь не все акулы хищные. И именно самые большие из них — китовая и гигантская - совершенно для человека безопасны. Питаются они планктоном и мелкой рыбешкой. Акулы представляются нам зоркими. А оказалось, что они подслеповаты и на первом месте у них не глаза, а нос, не зрение, а обоняние. Но уж тут у низе соперников нет! Акула чует лучше, чем гончая собака. Пробовали в водоем с акулами добавлять воду, в которой до этого жили рыбы, — акулы сейчас же начинали метаться по водоему: они чуяли «следы» рыб и искали их! А еще акулы невероятно живучи. Одну акулу выпотрошили и бросили в море. Но она тут же схватила крючок, наживленный... ее же кишками!

«Красное море» (Н. И. Сладкое)

Известному ныряльщику Гансу Хассу посчастливилось встретиться в море с самой огромной в мире рыбой — китовой акулой. Длина ее достигает 20 метров, а вес — десятков тонн. Гигантская рыба позволила приблизиться к себе вплотную и сфотографировать себя со всех сторон. Мало того, Хасс схватил акулу за хвост, и она поволокла его за собой. Осмелевший ныряльщик взобрался к акуле на спину и, уцепившись за жесткий акульий плавник, прокатился на ней. Верхом!

«Глаза-приманки» (Н. И. Сладкое)

*Живут в Гренландском море акулы, у которых глаза ночью светятся ярким зеленым светом. Бывает, целые вереницы зеленых огоньков движутся в темноте, как вереница свободных такси: «Садитесь, пожалуйста, с ветерком прокатим!»
Непонятная сила в этих страшных глазах: рыбы кидаются на их свет, как бабочки на огонь. И попадают в акульи зубы.*

Состояния акулы в человеческой душе

Образ зубастой акулы прочно связан у большинства людей с агрессией и опасностью. Благодаря массовой культуре и кинофильмам человеческое сознание стало связывать акулу со свирепой кровожадностью, беспощадностью и жестокостью.

Поскольку агрессия и страх — две стороны одной м^д-ли, то образ акулы может символизировать бессознательный скрытый страх. И один из способов преодоления страха -перевоплотиться в акулу, извлечь из собственных глубин коварство, злобность, свирепость, поиграть с этими состояниями. Образ акулы придаст уверенность и решительность слабым и робким.

«Я акула. Я свирепая... я быстрая... я безжалостная..., я мощная... я зубастая... я крупная...»

Проговорили? Добавили свои слова? Что почувствовали? Как отозвалось тело?

РАКУШКА МОЛЛЮСК

«Коралловое море» (Н. И. Сладкое)

Среди коралловых рифов живет огромная раковина — тридакна. Весом она бывает в полтонны. Местные жители называют ее убийцей: она будто бы заземляет своими створками, как капканом, руки и ноги неосторожных ныряльщиков и топит их под водой. Один подводник решил правду рить рассказы туземцев. Он взял с собой под воду ногу человека, сделанную из гипса, и сунул ее между створок тридакны. Раздался хлопок, створки сомкнулись и стиснули ногу. Более получаса подводник пытался вытащить ногу, но чем сильнее он ее выкручивал и дергал, тем крепче сжимала ее тридакна. Наконец подводник сдался: тридакна так крепко сжимала ногу, что края раковины вдавились в гипс!

«На лунной дорожке» (Н. И. Сладкое)

Хорошо плыть ночью по лунной дорожке!

Справа и слева от тебя черная стена, а впереди дорожка золотая — прямо на луну. Плынешь и бросаешь в темноту полные пригоршни лунного золота. Если голову окунуть и посмотреть под воду, то и на дне увидишь светлую тропинку. Неясные тени движутся по ней: кто-то ходит по лунной тропе. Чьи-то извилистые следы-бороздки пересекают ее.

Я плыл и напряженно вглядывался в диковинный извилистый след. Лунный след, как блестящие чешуйки рыб, искрясь, оседал на дно. Дно слабо светилось. В конце следа я увидел большую, похожую на гигантское семечко подсолнуха, черную раковину. Это она пробороzdила песок. Раковина была старая, вся испещренная темными годовыми полосками; сколько на раковине полосок, столько раковине и лет. Каждая полоска — как морщинка. Створки у раковины приоткрыты, и в щель, будто сквозь черные губы, высунулся белый язык. Нет, раковина не дразнилась, она прислушивалась. Я-то знал, что в белом «языке» моллюска скрыт орган слуха. Но язык не ухо, и даже не язык, а нога; с помощью его раковина передвигается. Ногой идет, ногой и слушает!

Очень смешное животное: тело есть, нога есть, сердце есть, даже рот есть, а вот головы нету! Ученые раньше так и называли их — семейство безголовых. Не очень-то хорошее название, мне по душе другое: жемчужницы. Так называют их рыбаки. За то, что внутри этих раковин часто находят настоящий жемчуг.

Речная жемчужина похожа на капельку ртути. Или на пузырек воздуха: вся она светится и переливается. Рыбаки говорят, что в лунные ночи, когда жемчужница приоткрывает створки, туда проникает капелька лунного света, из него-то и вырастает жемчуг.

Это так и не так.

Действительно, что-то проникает в раковину, и действительно, вокруг этого «чего-то» нарастает жемчужина. Но только это не капля лунного света, а... простая песчинка.

Ловцы нашего пресноводного жемчуга подсчитали, что только одна жемчужина приходится на тысячу раковин. Так что одну раковину мне не стоило и проверять.

Но мне повезло. Я проверил и сразу же нашел жемчужину.

Состояния ракушки в человеческой душе

Нежный мягкотелый моллюск живет в ракушке, являющейся для него своеобразным домом. В этом смысле он может символизировать закрытость или открытость, защищенность или незащищенность, в зависимости от того, открыты створки раковины или закрыты.

Нежнейшее тело моллюска ассоциируется с женственностью и сексуальностью.

Раковины моллюсков бывают очень красивы, как и жемчужины, вырастающие в их теле из песчинки. Поэтому моллюск-ракушка может служить знаком, помогающим обратить внимание на прекрасные, излучающие сияние грани души. «Я ракушка... я восхитительная... я ранимая... я нежная... я открытая и доверяющая...» Что чувствуете?

«Я черепаха. Я мудрая... я осторожная... я хорошо защищенная... я медлительная... я спокойная...» Как отозвалось тело на сказанные слова?

ЧЕРЕПАХА

«Красное море» (Н. И. Сладкое)

У подводников Красного моря есть развлечение — катание на черепахе. Подкрavшись к спящей на воде черепахе, подводник хватает ее за края панциря. Морская черепаха -большая черепаха. Передние лапы у нее как широкие весла. Она то ныряет на дно, то взмывает к «небу», — все фигуры высшего пилотажа! Вместе с ней делает мертвые петли и перевороты наездник-подводник.

Состояния черепахи в человеческой душе

Черепаха — древнейшее животное, дошедшее до наших дней с минимальными изменениями во внешности и, вероятно, в своей сути. В этом смысле черепаха может считаться своеобразным хранителем древних знаний и символизировать мудрость. А также неизменность и постоянство.

Благодаря мощному, прочному панцирю черепаха при малейшей опасности имеет возможность спрятать под его защиту уязвимые лапы и голову. Поэтому в психическом мире образ черепахи может указывать на чрезмерную осторожность, убежание от опасностей и разрешения проблем, закрытое выжидательное состояние души.

И бесспорно, для всех черепаха являет собою символ медлительности и неторопливого, но неизменного движения к собственной цели.

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

«Рассмотри картину "Море". Кого из морских обитателей ты видишь? Какими они тебе кажутся? Расскажи о каждом. А потом я прочитаю тебе несколько интересных рассказов о морских животных». *(В процессе разговора взрослый помогает ребенку вопросами, обращая внимание как на внешний облик животных, так и на их характерные проявления и особенности.)*

Берег моря

Материал. Большой платок или отрезок ткани голубого (синего) цвета.

Инструкция ребенку. «Я расстилаю на полу голубой платок. Он будет у нас морем. А ты будешь берегом. Ложись на животик рядом с морем, и я буду рисовать на твоей спине все, что увижу вокруг. Вот лежат камешки (*взрослый аккуратно нажимает сложенными в горсть пальцами на разные участки тела*). А это песочек (прикосновения отдельными пальцами). Его много-много... На берег набегают волны... Одна за другой... одна за другой... (*волнообразные движения пальцами*). Сейчас я нарисую дерево, а ты Попробуй догадаться какое. А вот солнышко... А над морем летают чайки... Вот такие...

Понравилось тебе быть берегом? Попробуй теперь быть художником. А я стану берегом».

Эффект. Это нежное и красивое упражнение развивает тактильные ощущения, создает условия для расслабления и глубокого внутреннего контакта взрослого и ребенка.

Дыхание моря

Инструкция ребенку. «Ты слышал когда-нибудь, как шумит море? Вода с шумом накатывает на берег и откатывается назад, шурша по песку или камешкам. Встанем на колени, а затем сядем на пяточки. Руки спокойно свисают вдоль тела. На вдохе мы будем мягко и плавно поднимать вверх руки, слегка наклоняясь вперед. Вот так (*взрослый показывает*). Это волна накатывает на берег. На выдохе мы медленно опускаем руки, отклоняемся слегка назад и длительно произносим звук: "Ш-ш-ш-ш-ш..." Это волна откатилась в море».

Эффект. Упражнение выполняется в спокойном, замедленном ритме и способствует успокоению нервной системы — погружению в состояние покоя и расслабленности. Кроме того, ребенок учится согласовывать ритмичное дыхание с движениями тела. Можно включить соответствующую музыку.

Рыбка

Упражнение Розы Деметр

Инструкция ребенку. «Представь, что ты маленькая рыбка. Ляг на животик, руки вытяни вперед, а ноги соедини вместе и выпрями. Теперь подними руки и ноги вверх, а затем опусти. Я покажу тебе (*взрослый показывает*). Получилось? Замечательно. А сейчас мы будем взмахивать как можно выше ногами и перекатываться от головы к ногам и обратно словно выпрыгнувшая из воды рыба.

Завершение и итог. «Полежи немного на полу и прислушайся к телу. Понравилось твоему телу это упражнение? Что показалось трудным?»

Эффект. Упражнение тренирует мышцы спины, ног и плечевого пояса.

Золотая рыбка

Модификация игры К. Фопеля «Рыбацкая сеть»

Содержание и задачи. Ребенок и взрослый пробуют хватать пальцами ног полотенце и в то же время медленно идти. Задача игры — вызвать тактильные ощущения пальцев ног.

Материалы. Тонкое полотенце средних размеров на каждого участника игры.

Инструкция ребенку. «Расстели на полу перед собой полотенце и босиком стань на один уголок. Ухвати его пальцами ног и постарайся немного скатать. Представь, что полотенце — это рыбацкая сеть, в которую попала золотая рыбка. Медленно отходи назад и тащи за собою сеть. Хорошо у тебя получается. Возьми воображаемую золотую рыбку и шепни ей на ушко свое заветное желание. А теперь отпусти ее в море».

Разговор дельфинов

Содержание и задачи. Перед играющими стоит задача поговорить друг с другом при помощи свиста, писков, щебетания, скрежета и других звуков. Осмысленные слова не употребляются. О чем говорить? Можно рассказать короткий эпизод из жизни, мультфильма или книги. Можно о чем-нибудь попросить или предложить свершить какие-то действия. Призовите на помощь воображение.

Игра позволяет раскрепоститься и получить удовольствие от нестандартного общения. Детям обычно нравится язык чистых эмоций, без участия разума.

Инструкция ребенку. «Мы с тобой два дельфина, которые прекрасно понимают друг друга без слов. Сейчас я попробую что-нибудь рассказать на своем дельфиньем языке. А ты спрашивай и дополняй мою речь своими дельфиньими звуками».

Ракушка

Материалы. Бусина жемчужного цвета и спокойная красивая мелодия.

Инструкция ребенку. «Я хочу поиграть с тобой в очень красивую игру. Ты ведь знаешь, что внутри некоторых морских ракушек находят жемчужины — вот такие, как эта (*взрослый показывает жемчужного цвета бусину*). Ракушки осторожны и боязливы, так как имеют очень мягкое ранимое тело. Поэтому при малейшей опасности они крепко-накрепко соединяют створки раковины. И приоткрывают их, только если вновь становится безопасно.

Представь, что ты ракушка. Возьми в ладонь жемчужину и танцуй с нею, пока звучит музыка и нет никаких других звуков. Но стоит тебе услышать посторонний звук, ты сразу падаешь на пол, сжимаешься всем телом и крепко зажимаешь в ладони жемчужину. Когда посторонний звук исчезнет, ты сможешь постепенно расслабить тело и разжать кулачок, позволяя жемчужине выкатиться... Медленно-медленно распрямляешь руки и ноги и продолжаешь танцевать, сидя или стоя. До очередного постороннего звука».

Взрослый создает шумы, скрипы, звяки, трески с помощью различных предметов.

Эффект. Эта красивая игра тренирует слуховое внимание. Она также создает условия для гибкого переключения с активной деятельности на пассивную, с напряжения на расслабленность. И наоборот.

Акула

Инструкция ребенку. «Посмотри на акулу. Какой она тебе кажется?»

Поиграем в акул? Заведи руки за спину и вложи одну ладонь в другую. Представь, что у тебя удлинённая, вытянутая вперед голова. Немного наклонись вперед и вытяни голову. Теперь оскаль зубы и приоткрой свою акулью пасть. О как страшно! Сейчас я тоже стану акулой. Мы будем плавать по нашему морю-комнате и заглатывать то, что нам особенно понравится. При этом надо округлить свои акульи глаза, широко открыть пасть и, заглотнув что-то, щелкнуть зубами. Акула — очень хищная рыба. Она высматривает добычу, резко поворачивая голову то в одну сторону, то в другую. Покажи, как ты будешь это делать. Молодец, отлично! А теперь вместе... Поплыли по своим акульим делам...»

Завершение и итог. «Теперь ласково погладим нашу акулью мордочку... наш акулий лоб... брови... щеки... нос... кожу под носом... подбородок... Чтобы хищная акулья мор-Да расслабилась, стала мягкой, доброй и превратилась в лицо... Нади и Пети (назвать свои имена). Теперь я похо-ж(а) на твоего папу (маму)? И ты похож на... (имя ребенка).

Мне интересно, что заглотнула твоя акула? Моя проглотила книгу, торшер, кофточку и диванную подушку. А твоя?

А тебе было страшно видеть меня акулой?»

Прозрачный танец медуз

Материалы. Газовые платки по числу участников, спокойная красивая музыка.

Инструкция ребенку. «Медузы так же красивы, легки и прозрачны, как эти газовые платки. Давай с тобой потанцуем под красивую музыку и поиграем с нашими нежными и податливыми медузами-платками. Мы подбросим медузу вверх и понаблюдаем, как она плавно оседает. Вот так... Сделаем это несколько раз. Теперь набросим платок на голову и покачаем ею из стороны в сторону, будто медуза качается на волнах... Замечательно... И еще потанцуем, перебрасывая медузу из одной руки в другую и наблюдая за ее мягкими, плавными и текучими движениями. И наши тела двигаются так же нежно и пластично, как тело медузы».

Завершение и итог. «Полежим немного на полу рядом со своей медузой и послушаем, как чувствует себя тело, как стучит сердечко... Тихо-тихо слушаем свое дыхание...»

Эффект. Танец медузы чудесно расслабляет, концентрирует внимание на мягких и пластичных движениях тела, развивает способность тонко и артистично взаимодействовать с предметами.

Домик на спине

Игра К. Фопеля

Содержание и задачи. Обычно дети любят черепах, особенно их способность прятаться в домики, которые они носят на спинках. В этой игре ребенок и взрослый должны удерживать на спинах подушки, символизирующие панцири.

Кроме того, во второй части игры ребенок должен проявить творчество и попытаться каким-нибудь необычным способом поместить подушку на спину взрослому.

Материалы. Подушки по числу участников.

Инструкция ребенку. «Возьми себе подушку и представь, что ты — черепаха. Встань на четвереньки, и я положу на твою спину подушку, которая будет твоим панцирем.

Теперь ползай по комнате, как черепаха. Старайся делать это так, чтобы панцирь не упал. Если же он все-таки упадет, я подниму его и снова положу тебе на спину.

Теперь черепахой буду я, но черепахой быстрой. Если панцирь будет падать, ты должен возвращать его мне на спину. *Ползайте по комнате и время от времени теряйте свою подушку.*

А можешь ли ты положить мне на спину панцирь не руками, а как-то по-другому? Например, ногами? А может быть, еще как-нибудь?»

Волшебные превращения

«Пофантазируем? Придумаем что-нибудь такое, чего не может случиться с морскими обитателями в реальности, но может случиться в сказке.

- Например, акула покинула море и стала жить на суше. Она построила себе дом. Как изменится акула, если это с нею случится? Как будет выглядеть ее дом?

- А если представить, что панцирь черепахи — это своеобразный экран, на котором появляются разные картины. С помощью этих картин черепаха "разговаривает" с теми, кто к ней обращается. Ей можно задать любой вопрос и получить ответ в виде рисунка. Например, я задаю ей такой вопрос: "Скажите мне, уважаемая черепаха, как будут жить люди через триста лет?"... Давай посмотрим на панцирь-картину и "прочитаем" ответ. Что ты видишь? ... А я увидел ...

- Однажды, когда я плавал в Черном море, я нашел удивительную ракушку-жемчужницу. В ней была не одна жемчужина, как обычно... Эта волшебная ракушка могла выдавать много-много прекрасных жемчужин. Но для этого надо, чтобы Что для этого нужно, по-твоему?»

Поиграйте аналогичным способом и с другими обитателями моря.

Сказка

«Теперь ты, наверное, готов сочинить морскую сказку? Какое из морских животных ты хочешь сделать главным героем? Попробуй сочинить такую сказку, в которой морское животное может жить и в воде, и на суше. А может, оно вовсе покинет водный мир и переселится, например, в лес?»

А что еще?

Создайте оригинальную аппликацию на альбомном листе бумаги или картона, раскрасив его в сине-голубой или зеленоватый цвет. Дно можно сделать из манной крупы. Получится настоящий песочек. Наклейте натуральные мелкие ракушки и бусинки. Из толстых ниток можно создать водоросли и другие подводные растения. Призовите свою фантазию, которая поможет додумать, из каких материалов лучше всего сделать кораллы, рыбок и других обитателей

моря.

Итоги дня

Ну и, как всегда, подведите итоги дня.

День несуществующего животного

Информация для взрослых

День несуществующего в природе животного - это день чистого творчества, когда фантазия не имеет границ, когда возможность проявить себя нестандартным способом приветствуется и одобряется от всей души. Нет никаких шаблонов и правил. Чем дальше от реальности изобретенные образы, тем лучше.

В психологии существует тест, в котором ребенку предлагают нарисовать несуществующее животное. Анализируя рисунок, внимательный психолог может узнать немало интересного о своем подопечном.

Эта методика разработана М. З. Дукаревич и подробно освещается в книге А. Л. Венгер «Психологическое консультирование и диагностика». Коротко остановимся на некоторых моментах данной методики.

Способ построения образа

Способ, который использует ребенок в изобретении несуществующего животного, характеризует тип его *воображения и мышления*, подход ребенка к творческой задаче.

Низкий уровень — изображение реального животного (зайца, крокодила, змеи...). Возможно, ребенок боится уйти от реальности. Может быть, его фантазии никогда не поощрялись. В таком случае следует обратить на это внимание и научиться приветствовать нестандартные, необычные, выходящие за рамки принятых правил слова и поступки малыша.

Более высокий уровень — изображение животных, позаимствованных из книг, кинофильмов, сказок (Змей-Горыныч, динозавр...).

Следующий уровень — конструирование рисунка из деталей реальных животных (например, панцирь черепахи, хобот слона, хвост зайца). Это рационалистический подход к задаче, но не творческий.

Высокий уровень — создание действительно оригинального, ни на кого не похожего существа, не напоминающего обычных животных и не построенного по стандартной схеме (голова с глазами и ртом, туловище, конечности...). Следует заметить, что дети до 9-10 лет редко способны к подобному творчеству. И для дошкольников средний уровень будет соответствовать высокому.

Общее впечатление

Рассматривая рисунок несуществующего животного, обратите внимание на непосредственное впечатление. Каким вам кажется это животное: веселым или грустным, испуганным или агрессивным, общительным или закрытым от контактов, упрямым или податливым? И т. п. В рисунке несуществующего животного ребенок отражает самого себя: свои страхи, обиды, агрессию, коммуникабельность, одиночество, Радость, потребность в защите и многое другое.

Органы чувств, конечности, сексуальная символика

Если в рисунке присутствует чрезмерное количество глаз, ушей или других органов чувств, это может быть показателем тревожности, внутреннего беспокойства и потребности зорко и напряженно следить за миром. Такую функцию выполняют и необыкновенно большие глаза или уши.

Конечности массивные и крепкие могут говорить о хорошей внутренней устойчивости и душевном равновесии или о сильной потребности в этих состояниях. А слабые, хилые ноги (лапы, клешни, щупальца) повествуют о потере опоры и психологической нестабильности. Изображение половых органов,

вымени или женской груди говорит об интересе к сексуальной сфере.

Средства защиты и нападения

Изображение любых защитных аксессуаров (панцирь, иглы, броня, толстая кожа) указывает на боязнь агрессии и потребность в защите. «Боязнь агрессии легко переходит в собственную защитную агрессию» (Венгер А. Л., 2005).

На рисунке признаком защитной агрессии служат всевозможные средства активной самообороны: шипы, рога, острые выросты на теле.

Любые орудия нападения — когти, клыки, зубы, жало, острые рога — свидетельствуют о прямой агрессивности.

Описание образа жизни

При изложении ребенком образа жизни несуществующего животного первое, на что следует обратить внимание, — соответствие слов рисунку. Иногда слова могут быть красноречивее, но вряд ли правдивее завитушек и линий.

Чаще всего, описывая любимые занятия или действия животного, ребенок рассказывает о том, что он сам любит и чем бы хотел заниматься.

При описании места обитания придуманного ребенком зверя обратите внимание на удаленность и изолированность. Если животное слишком изолировано, это может говорить о чувстве одиночества, недостатке общения или некоторой эмоциональной усталости маленького человека, когда в душе возникает чувство, выражающееся во фразах: «Оставьте меня одного! Отстаньте все».

По рассказу о питании его творения (предпочитает плоды, корни или других животных) можно определить степень агрессивности, таящейся в душе ребенка. Стремление разрушать, уничтожать, кровожадно истреблять выдает повышенную тенденцию к нападению и борьбе.

По ответу на вопрос, боится ли животное чего-либо, можно узнать о типичных страхах ребенка (боязнь темноты, хищников, огня, и т. д.).

Подводя итоги, хочу еще раз подчеркнуть, что, создавая необычное, ребенок творит, исходя из самого себя. Все накопленное в нем, все впечатления, опасения, радости и горести отражаются в созданном образе. И это замечательно. Постарайтесь обойтись без критики и осуждения. Примите любое творчество ребенка с пониманием и любовью. Если вы хотите научить малыша другим моделям поведения, то делайте это не через отрицание имеющихся, — так вы можете лишь заблокировать любое самовыражение, -а через привлечение его внимания к желательным моделям и стилям проявления себя в мире.

«Невероятное существо» (Н. И. Сладкое)

В воде много удивительных существ. Но самое удивительное, пожалуй, — просто неправдоподобное! — это мик-сина. Похожа она на миногу. Живет в глубине океана. У нее столько поразительных особенностей и способностей, что не сразу и перечислишь. Ну во-первых, она может завязываться узлом! И не ради потехи: так она счищает с себя лишнюю слизь. Протянется через свой же тугой узел — и чистенькая! Но совсем без слизи ей тоже нельзя. Попробуйте ее, слизкую, схватить: чем крепче сожмете, тем она быстрее выскользнет. А если все же сумеете удержать, она сейчас же завяжет на хвосте узел, передвинет его к кулаку, упрется и выскользнет из руки.

Не обрадуется враг, если схватит ее зубами. Она столько напустит слизи, что забьет ему глотку, глаза, нос и жабры.

Однажды миксину посадили в ведро. И сразу вода в ведре превратилась в кисель.

Миксина видит, но не глазами, а — хвостом! Там у нее особая зрячая кожа: отличает свет от темноты. У миксины нет челюстей, но зато есть... зубастый язык, у нее нет желудка, но зато есть... четыре сердца. Одно из них бьется в... хвосте. Миксина может полгода не есть. Может без головы плавать много часов. Сердце ее -- отдельно от тела! -бьется несколько дней. Чего она только не может!

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

Материалы. Краски или фломастеры.

Инструкция ребенку. «Сегодня — день несуществующего животного. Поскольку животное несуществующее, то его на цветной иллюстрации и нет. Но есть кое-что другое. Давай посмотрим, что именно. Назови предметы, которые ты видишь. Тебя ожидает удивительно интересная работа — превратить каждый (или один из выбранных) предмет в несуществующее животное. Ты можешь придумывать и воображать все что угодно. Дорисуй или измени эти предметы на картинке так, чтобы они превратились в невиданных животных, которых не существует в природе, которых нет ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах».

Когда ребенок закончит рисовать, попросите его придумать животным названия и рассказать об образе жизни одного из них. Можно задавать дополнительные вопросы о месте обитания, питании, врагах и друзьях, любимых занятиях.

Зверь из бумаги

Материалы. Газеты, краски.

Инструкция ребенку. «Необычное животное можно не только нарисовать, но и сконструировать из любых материалов. Например, из газеты. Давай попробуем создать таких животных. Интересно, что у нас получится. Газету можно мять, рвать, сворачивать в трубочку или в конвертик. Как тебе захочется... А когда животное будет готово, его Можно раскрасить в любые цвета по желанию».

Завершение и итог. «Как зовут твое животное? А моего звать ... (имя). Какое интересное получилось животное. А где оно живет? И самое главное, какое оно? Злое или доброе? Веселое или грустное? Сильное или беззащитное? Проговорим это от имени "я": "Я... (имя зверя)". "Я... (прилагательные)"».

Эффект. Упражнение позволяет активизировать творческое мышление, воображение и фантазию, развивает моторику рук.

Чудище несусветное

Содержание и задачи. В этой игре животное создается всем телом. И ребенок, и взрослый поочередно изображают движения, звуки, мимику, свойственные чудищу, и придумывают ему имя. Когда один показывает свое животное, наблюдающий копирует движения и звуки, определяет характер получившегося зверя (злой, добрый, резкий, агрессивный, мягкий, нежный, странный и т. д.).

Другой интересный вариант: ребенок «лепит» образ зверя из родителя, используя разнообразные предметы, ткани, одежду, одеяла. И т. п.

Упражнение развивает воображение ребенка, позволяет сбросить любые ограничения в творчестве и получить удовольствие от процесса.

Инструкция ребенку. «Теперь мы создадим чудище невообразимое прямо из своего тела. Если хочешь, можем сразу сделать двух чудищ. Для этого можно брать любые предметы, одежду, ткани... Ууу, какое ты интересное чудище. А как тебя звать? Как ты передвигаешься? Покажи, а я повторю. Как ты разговариваешь? Какой у тебя голос?»

Помнишь сказку "Аленький цветочек"? Там было страшное-страшное с виду чудище. И голос у него тоже был очень страшный. И когда оно кричало на купца за то, что тот сорвал цветочек аленький, то его голос гремел словно гром. Давай я немного побуду купцом, а ты чудищем из сказки. Покричи на меня страшным и низким голосом: "Что ты наделал"! Взрослый имитирует страх и смирение. После нескольких попыток партнеры меняются ролями. Завершение игры. «Помнишь, как в сказке чудище превратилось в прекрасного принца? Потому что дочь купеческая полюбила его, некрасивого и страшного, всей душой, всем сердцем. Попробуем и мы с тобой превратиться из чудищ в прекрасных и красивых принцев (принцесс)». *Страшное «чудище» ложится на пол и закрывает глаза. Задача партнера — нежными легкими прикосновениями помочь телу расслабиться. «Чудище» постепенно раскрывается, расслабляется, «растекается» по полу. По мере расслабления происходит процесс трансформации, преобразования «чудища» в прекрасное существо (принца, принцессу, человека).*

Коркочидил на поводке

Содержание и задачи. Эта игра родилась в результате одного сновидения, в котором я училась преодолевать страхи. В своем сне я водила крокодилов на

поводке.

В данной игре предлагается придумать невиданное животное, которое будет помощником и защитником. Это игра-медитация. То есть все действия будут производиться мысленно. Но эффект может быть достаточно сильный. Мысленный образ могучего и смелого, а вдобавок ручного животного подарит чувство надежности, защищенности и храбрости.

Инструкция ребенку. «Тебе хотелось бы иметь рядом собою могучего и сильного защитника? Да? Тогда придумай такое животное. Каких оно будет размеров? Какой формы? Цвета? Опиши подробнее... И назови его каким-нибудь именем. Теперь погуляй с ним по парку, например. Пусть наша квартира превратится в парк. Веди свое животное на поводке или просто ошущай, как оно движется рядом. Оно твой защитник и помощник в любых ситуациях. Как ты чувствуешь себя рядом с ним?.. Хорошо... Заботься о нем, поговори с ним. Представь, что оно впервые на Земле и многого не знает. Покажи ему в нашем парке озеро, объясни, что это такое. Покажи деревья, траву, собак, кошек, людей. Объясни, что это за существа. Спроси, готово ли оно помогать тебе в те трудные минуты жизни, когда появляется страх? И услышь его положительный ответ».

Маленький зверек

Игра К. Фопеля

Описание. В этом упражнении ребенок взаимодействует с маленькой губкой.

Он учится вовремя останавливать движение, используя руки, ноги и другие части тела.

Взрослому предлагается говорить вкрадчивым и таинственным голосом, чтобы подчеркнуть, что обращаться с губками-зверьками надо очень осторожно.

Материалы. Маленькая губка.

Инструкция ребенку. «Возьми губку, сядь на пол и сними обувь. Поставь губку на пол так, чтобы она была высокой (на короткую сторону). Представь, что губка — это маленький зверек, который упадет от страха, если ты не будешь осторожным.

А ну-ка, сумеешь ли ты одним пальцем коснуться губки так мягко, что она не упадет? Попробуй коснуться пальцем другой руки. Хорошо у тебя получается. А теперь коснись губки пальцами ног...

А сумеешь ли ты коснуться губки пальцами другой ноги так, чтобы она не упала?

...локтем?

...локтем другой руки?

...коленом?

...коленом другой ноги?

...кончиком носа?

А чем еще ты можешь коснуться губки так, чтобы она не упала?

Я думаю, твой маленький зверек очень рад, что ты с ним так нежно поиграл... А ты как думаешь?»

Сказка о звере невиданном и неслыханном

Содержание. Поскольку «День несуществующего животного» есть одно *волшебное превращение*, то мы пропускаем аналогичный раздел и сразу перейдем к сказке. Сегодня предлагается сочинить совместную сказку.

Спросите ребенка, где он хочет поселить своего невиданного зверя: под землей, в воде, в пещере, в лесу, в пустыне? Пусть ребенок начнет сказку. А далее развернется совместное творчество. Одно предложение произносит ребенок, другое взрослый. Следующее — вновь ребенок, и опять — взрослый.

Итоги дня

- Запишите плоды вашего совместного творчества.
- Подведите итоги дня, отметив самые удачные превращение и фантазии, самые интересные находки и открытия. Похвалите малыша.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Упражнения и игры на ощущение мышц тела

Цели:

- Упражнения повышают эластичность мышц и суставов тела, развивают координацию движений и способствуют созданию красивой осанки.
- Вырабатывают чувство опоры и внутренней стойкости.
- Формируют умение ориентироваться в пространстве, планировать движения, двигаться в определенном ритме и темпе.
- Уравновешивают психические процессы, способствуют снятию эмоциональных и телесных напряжений.
- Стимулируют интерес к собственному телу, к его проявлениям и выразительным движениям.

Ожившее животное

Содержание. Ведущий выносит на подносе набор из самых разнообразных камней, камешков, стекляшек, сучков...

Дети с закрытыми глазами берут по одному предмету. Рассматривая камень, игроки определяют для себя, на какое животное похож их предмет, а потом поочередно изображают это животное, не проговаривая вслух название. Остальные игроки копируют движения, жесты и звуки демонстрируемого животного и потом угадывают его.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Упражнения и игры на ощущение мышц тела

Цели:

- Упражнения повышают эластичность мышц и суставов тела, развивают координацию движений и способствуют созданию красивой осанки.
- Вырабатывают чувство опоры и внутренней стойкости.
- Формируют умение ориентироваться в пространстве, планировать движения, двигаться в определенном ритме и темпе.
- Уравновешивают психические процессы, способствуют снятию эмоциональных и телесных напряжений.
- Стимулируют интерес к собственному телу, к его проявлениям и выразительным движениям.

Ожившее животное

Содержание. Ведущий выносит на подносе набор из самых разнообразных камней, камешков, стекляшек, сучков...

Дети с закрытыми глазами берут по одному предмету. Рассматривая камень, игроки определяют для себя, на какое животное похож их предмет, а потом поочередно изображают это животное, не проговаривая вслух название. Остальные игроки копируют движения, жесты и звуки демонстрируемого животного и потом угадывают его.

«Глина» и «скульптура» слушает ощущения в теле, переводя внимание с одной части тела на другую.

- В процессе разминания глины скульптор может использовать не только свои руки, но и все тело, мягко наваливаясь на партнера, сгибаясь вместе с ним.
- После обсуждения своих чувств, ощущений и характера созданного образа партнеры меняются ролями.
- Скульптура может «ожить», подвигаться и позвучать.

Бараны

Содержание. Дети разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Расставив для хорошего равновесия ноги, игроки упираются ладонями и лбами друг в друга. Вслушиваясь в телесные ощущения, в возникшее напряжение, участники противостоят друг другу. Когда кто-то один отступит, противостояние заканчивается, но вслушивание в телесные ощущения продолжается. Теперь задачей участников является осознание расслабленности, возникшей в теле.

Зеркало

Содержание. Дети разбиваются на пары. Один демонстрирует разнообразные движения, имитирующие животных, другой (зеркало) отражает увиденное. Ведущий обращает внимание игроков на то, чтобы движения, требующие напряженности мышц, чередовались с движениями расслабленными и пластичными. Например: выпущенные когти — мягкие лапки, напряженная готовность к прыжку -дремотное состояние после еды, злобный взгляд волка (собаки...) — забавная мордочка белочки. И т. д. Затем партнеры меняются ролями.

ШЕСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Розы Деметр

1. Собачка на задних лапках

Станьте на колени, потом сядьте на пятки, поднимите руки вперед и делайте ими так, как собачка, когда она «служит». Вдруг щенка что-то напугало, и он начал вилять хвостом. Это движение выполняется следующим образом: после того как вы посидели на пятках, надо быстро подняться и занять исходное положение, а затем снова сесть на пятки. Будьте внимательны. Щенок все еще испуган и виляет хвостом!

2. Любопытный котенок

Вытяните руки вперед, станьте на колени, а затем сядьте на пятки. Наклонитесь, опершись об пол руками, как можно ниже, почти касаясь его носом. В таком положении начните передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую, и так несколько раз. При этом вы должны озираться по сторонам, как крадущийся котенок. Наконец котенок, не найдя ничего интересного, опять садится на задние лапки.

3. Кошка ловит мышей

Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте и вы ползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот больше всех поймает мышей.

4. Щенок

Ходите на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге подтягивайте вперед колено, стараясь коснуться им носа. Будьте осторожны, не упадите!

5. Упрямый жеребенок

Маленький пони очень жизнерадостен и все время старается выбежать во двор — уж очень там весело. Садитесь на корточки и обопритесь руками об пол. Затем подкиньте ноги назад-вверх, оттянув при этом носки. Затем, мягко выпрямив, приземлитесь на ступни ног (не на колени). Во время подкидывания ног надо держать голову высоко, так как иначе можно «клонуть» носом. Выполнив это указание, вы можете мотать головой и ржать!

6. Испугавшиеся лошади

Станьте спинами друг к другу, сделайте один шаг вперед. Руками, отведенными назад, возьмитесь за одну и ту же палку (или гантель) и по сигналу тяните в противоположные стороны, как две испугавшиеся лошади — повозку. Плечи опустите вниз, а спину выгните дугой.

Улыбка лягушонка

Содержание. Дети садятся в позу лягушат, то есть раздвинув в стороны колени и упершись ладонями в пол перед собой. «Лягушата» широко улыбаются сжатыми губами. С напряжением раскрывают (выпучивают) глаза. Несколько секунд удерживается положение напряженной улыбки, а затем мышцы лица расслабляются: глаза... веки... лоб... щеки... губы... язык... Упражнение выполняется несколько раз. Дети наблюдают за изменениями в лице и теле.

Лягушка ловит насекомых

Содержание. Детям сначала предлагается занять такую же позу, как в предыдущем упражнении. Затем — как можно дальше вытянуть изо рта язык и подержать его в напряжении некоторое время. По сигналу ведущего мгновенным движением они должны втянуть язык в рот и расслабить. Выполнить несколько циклов, наблюдая за ощущениями напряженности и расслабленности мышц.

Крот

Содержание. Один из игроков «крот», другой — «скульптура». Остальные наблюдают за процессом. «Кроту» завязывают глаза. «Скульптура» замирает в любой выбранной позе. «Крот», ощупывая «скульптуру», определяет ее позу и принимает аналогичное положение. Наблюдающие сравнивают, насколько «крот» близок к оригиналу.

Можно сделать подгруппы из 3-4 человек, в которых 1-2 участника становятся наблюдателями.

Мыши и кони

Из сказки «Золушка» (Погосова Н. М. Погружение в сказку, 2005).

Содержание. Сначала ведущий объясняет и показывает, как ведут себя мыши и кони. Потом дети приступают к выполнению упражнения:

- «Мыши» быстро и беспокойно бегают во всех направлениях в пределах ковра. Бегают они мелкими семенящими шажками, передние «лапки» держат перед грудью. При этом «мышки» шевелят «усами», т. е. выполняют движения мышцами верхней губы по направлению «вправо-влево».
- Как только ведущий касается «мышки» волшебной палочкой, та сразу превращается в «коня». «Конь» стоит на одном месте, бьет «копытами» (кулачками) и фыркает. Ведущий напоминает, что спина должна быть прямая, голова поднята высоко и гордо, кулачки напряженные и твердые.
- В завершение игры все дети стоя расслабляются. У них опускаются плечи, свисают руки, голова падает на грудь.

Кот и мыши

Содержание. По комнате расставляются разнообразные предметы. Один игрок становится «котом», он спит. «Мыши», то есть остальные дети, стараются ходить по комнате, осторожно обходя предметы (препятствия), чтобы не разбудить кота. «Кот» просыпается и ловит «мышей», когда слышит шум. Поймав «мышь», он снова ложится спать. В процессе игры дети вслушиваются в телесные ощущения и в пространство вокруг. Они стараются двигаться расслабленно и бесшумно.

Перетекающие формы

Содержание. Игроки разбиваются на подгруппы по 3-4 человека. Один в подгруппе изображает бесформенное существо, а двое-трое других принимают позу выбранного ими животного. Бесформенный, двигаясь медленно и плавно, как, например, в восточных школах единоборств «У-шу» или «Тайцзи-цюань», постепенно принимает позы каждого животного, находящегося перед ним. Движения должны быть очень медленными и текучими, чтобы переход из формы

одного животного в форму другого выглядел буквально перетекающим. Все участники, а особенно бесформенный, наблюдают за мышцами тела, отличая зоны напряженности и расслабленности мышц.

Затем роль бесформенного исполняет следующий игрок.

Игры с направленностью внимания на эмоциональные состояния и на взаимодействие с партнерами

Цели:

- Игры способствуют развитию воображения, выразительности движений и голоса, осознанию эмоциональных реакций и ощущений в теле.
- Игры позволяют увидеть свои телесные реакции при взаимодействии с другими, учат внимательно и тонко чувствовать своих партнеров.
- Некоторые игры ярко способствуют преодолению чувства страха, неуверенности в себе и неумения контролировать ситуации.
- Игры позволяют развивать в себе такие качества, как воля, внутренняя сила, решительность, умение управлять своими эмоциями и находить пути эффективного взаимодействия с другими.

Дрессированное животное

Содержание. Участники разбиваются на группы из 3-5 человек. Один становится дрессировщиком, остальные — той группой зверей, которую выбрал себе для работы дрессировщик (тигры, львы, собачки, обезьяны, кошки, медведи, змеи, лошади и т. д.).

«Дрессировщик» создает простую композицию, обучая «животных» выполнению определенного набора движений. «Животные» демонстрируют разные модели поведения: от полного послушания до неповиновения. «Дрессировщик» добивается выполнения заданий.

В сказке

Содержание. Участники делятся на 2 (3-5) команды. Каждая группа задумывает фрагмент сказки с участием животных и изображает этот фрагмент без слов. Остальные участники стараются узнать сказку.

Могут использоваться сказки «Колобок», «Красная шапочка», «Три медведя», «Маугли», «Лиса и петушок», «Теремок», «Лягушка-путешественница» и др.

Аналогично можно провести игру с использованием басен Крылова («Лиса и виноград», «Мартышка и очки», «Волк и ягненок», «Квартет», «Слон и Моська» и др.).

Ноев ковчег

Содержание. На бумажках пишутся парные названия животных (например, кот-кошка, гусь-гусыня, бык-корова и т. д.). Бумажки складываются в мешок, и участники не глядя вытаскивают бумажку и читают название выпавшего им животного. При этом запрещается сообщать название своего животного другим участникам игры. Затем в комнате на несколько минут выключается свет, и игроки начинают издавать звуки, свойственные их животному. Задача: найти свою пару — «животное» той же породы. Те участники, которые не успели найти пару к моменту включения света, получают штрафные задания.

Зоопарк

Содержание. Участники садятся в круг. Каждый выбирает себе животное и придумывает, каким движением можно его изобразить. Затем участники по очереди демонстрируют свое движение, чтобы остальные могли запомнить. Игра начинается с того, что один из участников показывает свое животное и животное любого другого участника. Тот, чье животное показали, должен немедленно отреагировать и показать свое животное и животное какого-либо участника. Игра ведется ради интереса, можно играть на выбывание или на фанты.

Примеры движений, изображающих животных:

жираф — поднятая вверх рука с согнутой ладонью; крокодил — хлопок вытянутыми вперед, прямыми руками;
змея — волнообразные движения одной рукой вперед в горизонтальной плоскости;
заяц — поставить на макушку ладони с прижатыми друг к другу пальцами;
еж — поднять перед лицом обе ладони с широко растопыренными пальцами;
орангутанг — сделать несколько ударов сжатыми кулаками в выгнутую колесом грудь.

Охрана границы

Содержание. На полу с помощью лент или веревок очерчивается граница с нейтральной полосой в 1-1,5 метра. Нейтральную полосу охраняют пограничные собаки. Задача участников игры — перейти границу. Собаки ведут себя довольно угрожающе, охраняя территорию.

После перехода партнеры меняются местами.

В конце игры все расслабляются, а затем обмениваются впечатлениями.

Неожиданность

Содержание. Одному из играющих завязывают глаза. Остальные садятся по кругу на стулья. Водящий с завязанными глазами подходит к любому из участников игры, садится ему на колени и просит подать голос. Перед началом игры каждый участник задумывает любое животное и по просьбе водящего звучит в соответствии с характером выбранного существа (гавкает, мяукает, хрипит, лает, рычит, молчит, пыхтит и т. д.).

Услышав голос «животного», на коленях которого он сидит, водящий позволяет себе инстинктивно отреагировать (отпрыгнуть, насторожиться, довериться, погладить и т. д.).

Бедный котенок

Содержание. Водящий изображает котенка. Переходя от одного играющего к другому, он становится на колени, на четвереньки, мяукает, со вкусом урчит, мурлычет и при этом без конца строит рожицы -- чем уморительнее, тем лучше. Тот, к кому обращается «котенок», должен погладить его по голове и, ни в коем случае не улыбнувшись, сказать три раза: «Бедненький-бедный, черненький-черный котенок Кис!» Если же водящему удалось заставить кого-то улыбнуться, он становится «котенком», и игра продолжается.

Бывает, что «котенку» никак не удастся рассмешить детей. Тут в игру обязательно должен включиться воспитатель: сказать что-нибудь смешное, чтобы все засмеялись, или, к примеру, начать изображать «кошку», которая разговаривает с «котенком» на кошачьем языке.

Дразнилка

Содержание. Ребенок изображает кота, который сидит высоко (на столе) и, чувствуя себя в безопасности, дразнит собаку. Ребенок, изображающий собаку, сердится, лает, подпрыгивает, злится. Затем дети меняются ролями.

Что за зверь?

Содержание. Известную интеллектуальную игру с отгадыванием задуманного одним из участников животного можно с успехом превратить в медитативную. Все, что нег обходимо сделать, — просто расслабиться. Тогда контакт с задуманным образом станет гораздо глубже.

Водящий задумывает некоторое животное. Игроки, стараясь отгадать его, задают водящему вопросы, на которые он может отвечать лишь «да» или «нет». Игрок, первым отгадавший задуманное животное, становится новым водящим.

Игра полезна для выявления основной сути духа животного. Потому что определить животное по внешнему виду будет трудно. Часто придется задавать вопросы: агрессивное ли это животное? Хитрое ли? Безобидное? Неповоротливое? Ловкое? Гибкое? Быстрое? Медлительное? И т. п.

Кенгуру. Игра-розыгрыш

Содержание. Из числа участников выбирается «жертва», которой предлагается водить в простой игре. Задача, поставленная перед «жертвой», — показать определенное животное пантомимой так, чтобы остальные участники догадались, что это за животное.

Однако на самом деле участники предупреждены о том, какое животное показывает жертва розыгрыша. И их задача — притвориться непонимающими и выдвигать любые версии, кроме правильной. Игра ведется до тех пор, пока «жертва» не догадается о розыгрыше или не потеряет надежду быть понятой.

Медведь. Игра-розыгрыш

Содержание. Игроки становятся в круг. Им сообщается, что сейчас каждому из них назовут животное. После этого игроки должны ходить по кругу, а ведущий будет перечислять различных животных. Как только кто-то услышит название своего животного, он должен присесть на корточки, а его правый и левый соседи должны помешать ему это сделать. Розыгрыш заключается в том, что всем игрокам называется одно и то же животное (например, медведь). Сначала ведущий перечисляет трех-четыре других животных, а потом говорит: «Медведь!» И на игровой площадке начинается веселая свалка.

Египетский осел. Игра-розыгрыш

Содержание. В качестве водящего выбирается «жертва», незнакомя с этим розыгрышем. Ей сообщаются «правила игры», по которым она покидает помещение, а остальные участники выбирают египетского осла. Когда «жертва» возвращается, она спрашивает: «Кто египетский осел?» И все присутствующие хором кричат: «Я!» Задача «жертвы» — угадать, кого выбрали ослом. После того как со второй-третьей попытки «жертва» угадает, выбранный ею игрок становится водящим. Он выходит за дверь, а остальные участники выбирают нового «египетского осла».

На самом деле вся описанная игра проводится лишь для того, чтобы «жертва» поверила в правила игры. На самом деле, когда «жертва» выходит из помещения, участникам сообщаются настоящие правила розыгрыша. Розыгрыш состоит в том, что, когда во втором туре водящий спрашивает: «Кто египетский осел?» — предупрежденные участники молчат. И раздается лишь громкий крик «жертвы»: «Я!»

Ежик-колючка или недотроги

Содержание. Игроки встают кружком, взявшись за руки и образуя хоровод. Ежик стоит в центре круга на четвереньках. После пения или произношения хором слов: «Ежик, ежик, догони! Ежик, ежик, уколи!» — ежик стремится прикоснуться к участникам хоровода -- «уколоть иглами». Участники хоровода увертываются, ежик наступает.

Ослик-тяжеловоз

Содержание. Для этой игры надо приготовить самые различные предметы, которые можно как-либо прицепить к одежде или же надеть на человека. Понадобится и повязка для глаз.

Одного из играющих выбирают на роль «ослика». Ему завязывают глаза и водят по комнате. «Ослик» должен одной рукой ощупывать различные предметы, которые ему дают потрогать остальные участники игры, а потом сказать, что это такое. То, что «ослику» не удалось с первого раза угадать, прицепляют к его одежде, надевают на голову или вешают на плечи до тех пор, пока «ослик» не окажется нагруженным с головы до ног. Тут и снимают с его глаз повязку.

ЛИТЕРАТУРА

Белобрыкина О. А. Речь и общение. Ярославль: Академия развития, 1998.

Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Ч. I. М.: Генезис, 2005.

- Деметр Р.* Бегай, ползай, прыгай. М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Дениз Л.* Указатели, знаки, знамена. М.; К.: София, 1998.
- Клейн Б.* Движения силы. М.; К.: София, 1996.
- Клюева Н. В., Касаткина Ю. В.* Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1997.
- Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996.
- Лазарус А.* Мысленным взором. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
- Лютлова Е. К., Моница Г. Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2001.
- Минаева В. М.* Развитие эмоций дошкольников. М.: Аркти, 1999.
- Обухов Я. Л.* Символдрама. Минск: Европейский Гуманитарный Университет, 2001.
- Огненно Н.* Путеводитель по стране сновидений. СПб.: Речь, 2005.
- Ошо Р.* Оранжевая книга. М., 1991.
- Погосова Н. М.* Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2003.
- Погосова Н. М.* Погружение в сказку. СПб.: Речь, 2006. *Трошихина Е. Г.* Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2002.
- Удовольствие в игре // Сборник / Составители И. Бор-де-Кляйн, М. Арндт, В. Зингер. М.: Знание, 1983.
- Фопель К.* С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет. М.: Генезис, 2005.
- Фопель К.* Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. М.: Генезис, 2005.
- Фопель К.* Привет, ножки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. М.: Генезис, 2005.
- Фопель К.* Привет, ушки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. М.: Генезис, 2005.
- Фридель Л.* Образный язык народных сказок. М.: Эниг-ма, 2000.

