

ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР»

А.В. Ковалевская

# Чувствуй! Говори! Доверяй!

Арт-альбом

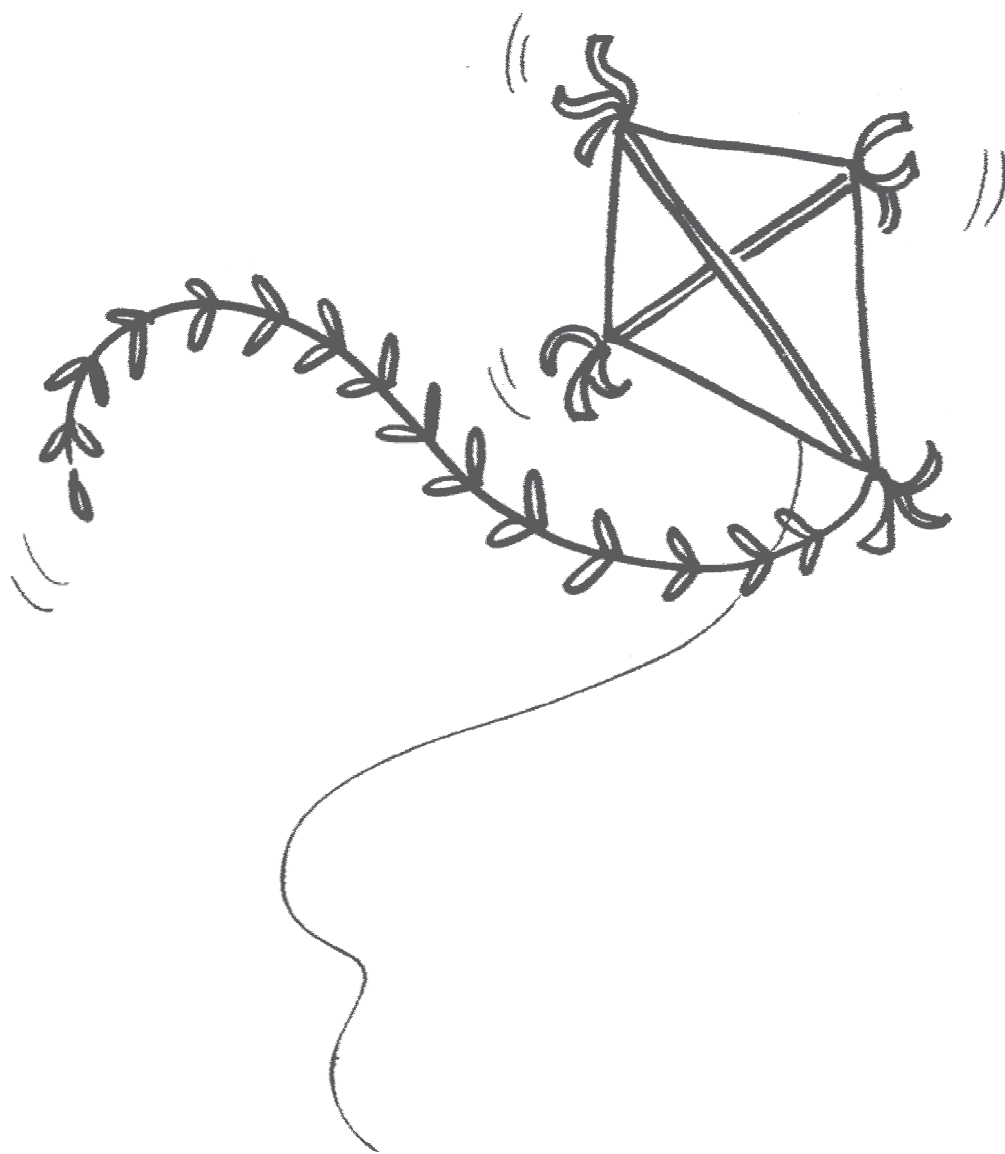


ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР»

А.В. Ковалевская

# Чувствуй! Говори! Доверяй!

Арт-альбом



Минск  
“В.И.З.А. ГРУПП”  
2011

УДК 373.5.015.3

ББК 88.8

К-56

**Автор:** старший преподаватель кафедры общей и детской психологии Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка, педагог-психолог I категории детского социального приюта социально-педагогического центра Центрального района г. Минска, *А.В. Ковалевская*

**Рецензенты:** старший преподаватель кафедры психологии факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета, кандидат психологических наук *Ю.Ф. Лахвич;*

методист Центра поддержки социально-педагогической работы кадров образования государственного учреждения образования «Минский областной институт развития образования» *Е.А. Шеремет*

*Издано при сотрудничестве со Шведской ассоциацией «Адопшунссентрум» в рамках совместного проекта «ЧЕРЕЗ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СЕМЬИ К СНИЖЕНИЮ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА»*

### **Ковалевская, А.В.**

К-56 Чувствуй! Говори! Доверяй!: арт-альбом / А.В. Ковалевская. - Минск: В.И.З.А. ГРУПП, 2011. - 142 с.  
ISBN 978-985-6834-35-9.

Арт-альбом является частью комплекта материалов для психолого-педагогической работы с детьми 9-14 лет, родители которых злоупотребляют алкоголем.

В арт-альбоме представлен комплекс из 29 занятий, объединённых в три темы: «Обо мне», «О моей семье», «Я живу». В каждое занятие включены разнообразные арт-терапевтические техники, что позволяет сделать процесс взаимодействия специалиста с ребёнком более интересным и эффективным, а информацию по теме - более доступной для восприятия детьми.

Арт-альбом предназначен для использования педагогами-психологами общеобразовательных и социально-педагогических учреждений в индивидуальной работе с детьми.

**УДК 373.5.015.3**  
**ББК 88.8**

Выпущено по заказу Общественного объединения «Здоровый выбор»

Республика Беларусь

220040, Минск, ул. Измайловская, 67

Тел.: (017) 2900195, факс: (017) 2160947

Моб.: (029) 6752700

info@choice.by

www.choice.by



**ISBN 978-985-6834-35-9**

© Ковалевская А.В., 2011

© Общественное объединение

«Здоровый выбор», 2011

© Оформление. ООО «В.И.З.А. ГРУПП», 2011

## Содержание

<b>Часть I. Обо мне.....</b>	<b>5</b>
Занятие 1. Я – это Я.....	6
Занятие 2. Мои ценности.....	11
Занятие 3. Мои жизненные цели.....	15
Занятие 4. Мои возможности.....	18
Занятие 5. Мой жизненный опыт.....	24
<b>Часть II. О моей семье.....</b>	<b>29</b>
<b><i>Раздел 1. Трудности в моей семье.....</i></b>	<b>30</b>
Занятие 6. Мои родители.....	30
Занятие 7. Мои родные.....	36
Занятие 8. Общение в семье.....	39
Занятие 9. Зависимость в семье.....	44
Занятие 10. Алкогольная зависимость – это болезнь.....	48
Занятие 11. Алкоголизм – болезнь чувств.....	56
<b><i>Раздел 2. Семейные роли.....</i></b>	<b>62</b>
Занятие 12. Встреча масок.....	62
Занятие 13. Герой семьи.....	70
Занятие 14. Злой клоун.....	75
Занятие 15. Невидимка.....	78
<b><i>Раздел 3. Мои чувства и действия.....</i></b>	<b>83</b>
Занятие 16. Страх.....	83
Занятие 17. Гнев.....	92
Занятие 18. Чувство стыда.....	101
Занятие 19. Чувство вины.....	106
Занятие 20. Издёвки.....	111
Занятие 21. Ответственность.....	117
Занятие 22. Выбор.....	120
Занятие 23. Обида.....	124
Занятие 24. Любовь и сочувствие.....	130
<b>Часть III. Я живу.....</b>	<b>137</b>
Занятие 25. Я чувствую.....	138
Занятие 26. Я говорю.....	143
Занятие 27. Я доверяю.....	147
Занятие 28. Я расту.....	150
Занятие 29. Я благодарю.....	154

## Дорогой друг!

Приглашаем тебя в увлекательное путешествие по стране сказок и творчества.

В стране Фантазии ты – не гость, а полноправный гражданин.

Здесь нет границ и всё возможно, только иди вперёд, действуй, не останавливайся:

**чувствуй, говори, доверяй!**

***В добрый путь!***



**ЧАСТЬ I.  
ОБО МНЕ.**



# Занятие 1. Я – это Я.

**Задание 1.** Подумай о себе. Посмотри на себя в зеркало. Какие у тебя волосы? Какие у тебя глаза? Какой нос? Какие уши?

Подчеркни подходящий вариант или напиши свой.

**Нос у меня:**

курносый, длинный, с горбинкой...

---

---

---

**Уши:**

маленькие, торчащие, большие...

---

---

---

**Глаза:**

голубые, зеленые, карие, серые...

---

---

---

**Волосы:**

рыжие, светлые, темные, черные...

---

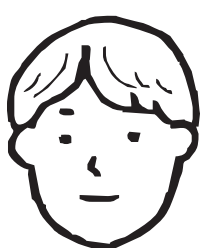
---

---

**Я часто бываю**



злой



спокойный



счастливый



грустный



веселый

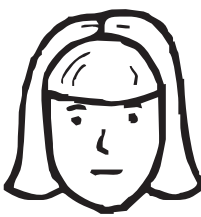


плаксивый

**Я часто бываю**



злая



спокойная



счастливая



грустная



веселая



плаксивая

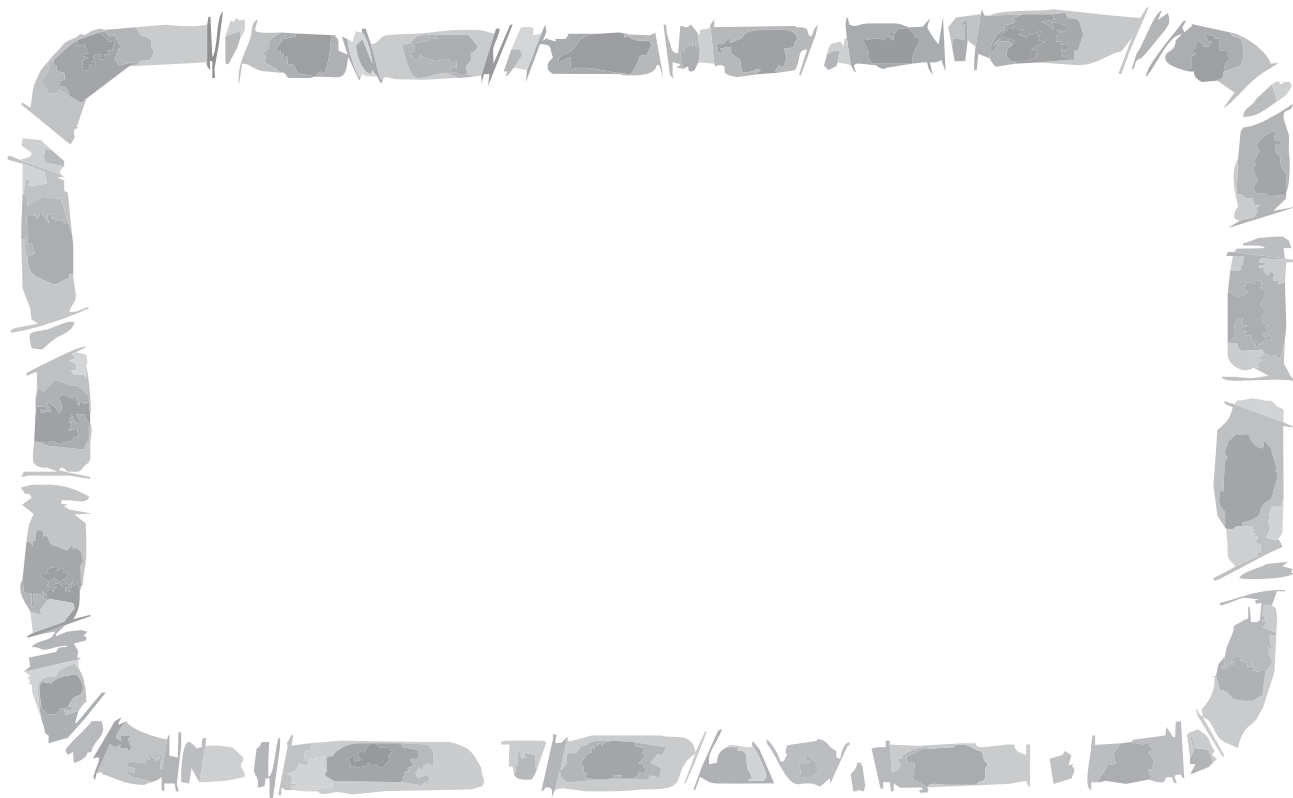


**Задание 2.** Расскажи о себе подробнее.

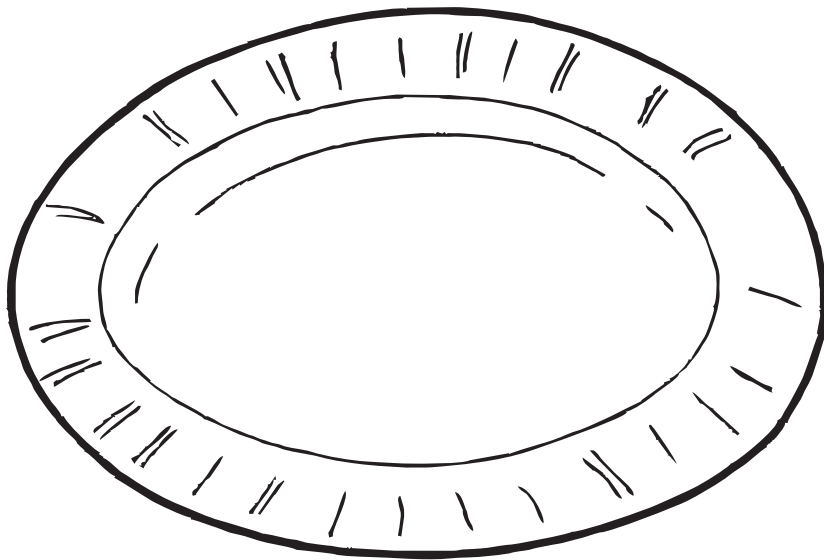
**МОЕ ЛЮБИМОЕ ВРЕМЯ ГОДА**



**МОИ ЛЮБИМЫЕ ЖИВОТНЫЕ**







Моя любимая еда

---

---

---

---

---

---

Мой любимый цвет

---

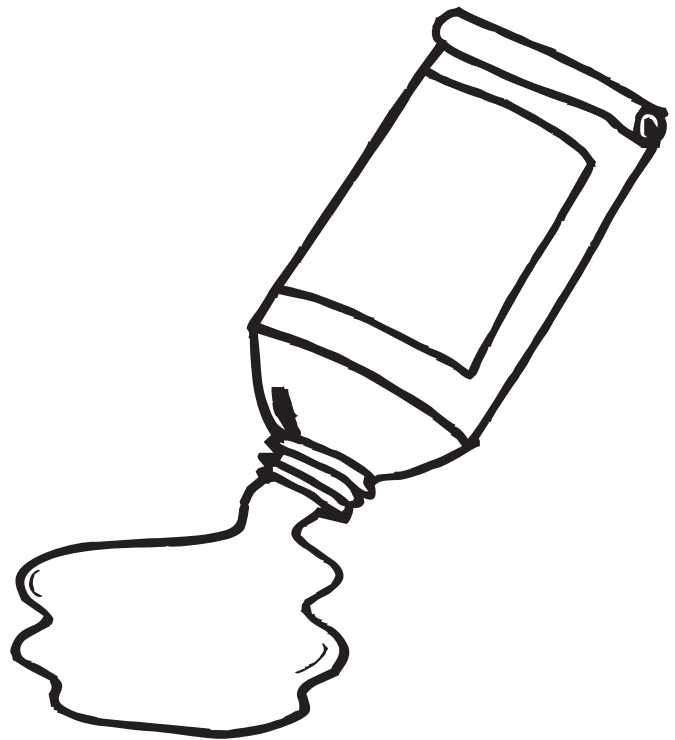
---

---

---

---

---



Что я еще люблю больше всего

---

---

---

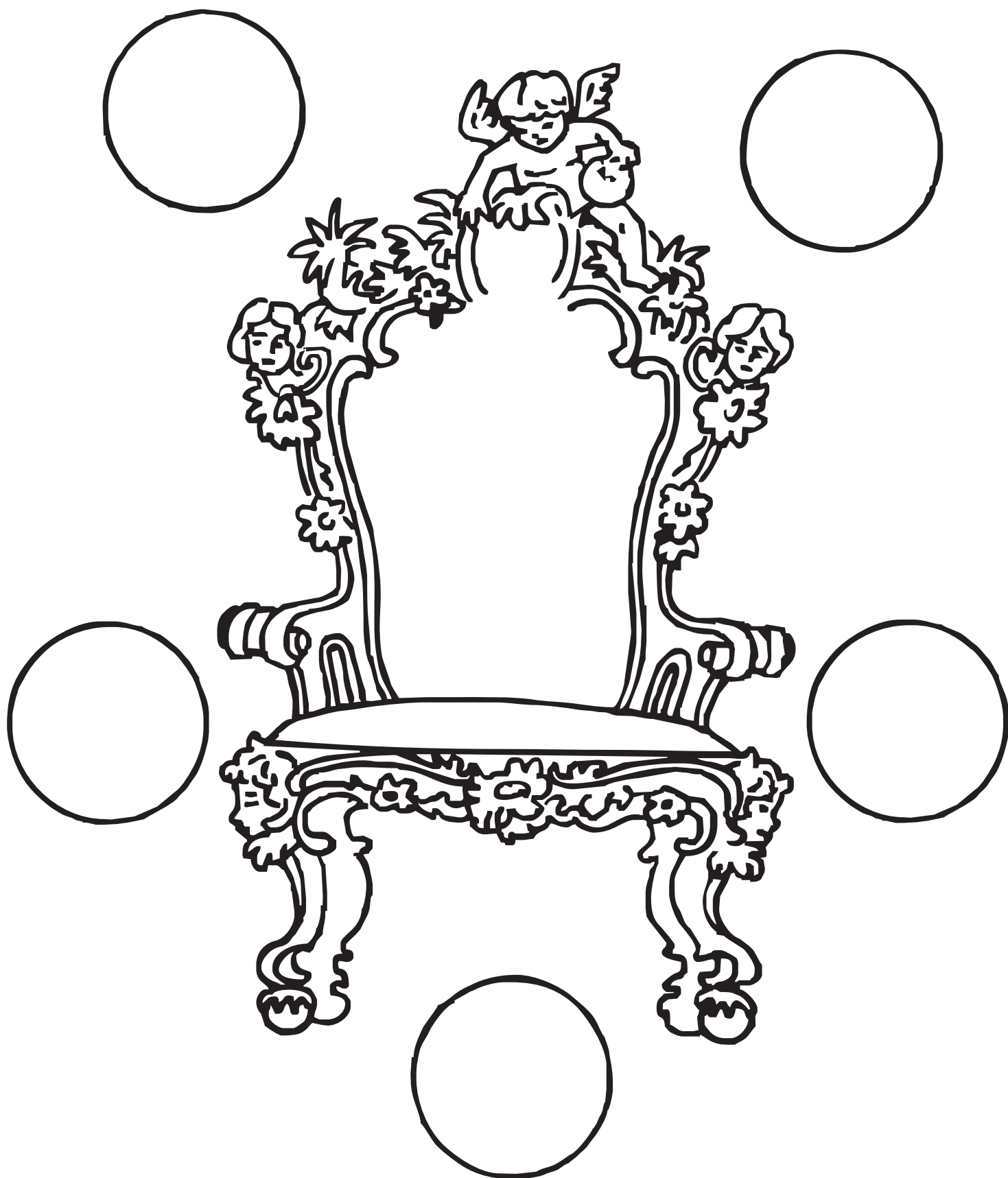
---

---

---



**Задание 3.** Представь, что ты сидишь на этом троне. Нарисуй себя, а в кружочках, нарисованных рядом, напиши свои особенные качества.



**Задание 4.** Ты – человек, достойный уважения! Прочитай и запомни следующие слова.

**Я – это Я. Такого, как Я, никогда не было и не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такого нет.**

**У меня есть ноги, чтобы ходить и бегать, руки, чтобы писать, играть и обниматься. Глаза, чтобы внимательно смотреть на мир вокруг, уши, чтобы слушать.**

**У меня есть вкус, чтобы разбираться, какая еда вкусная, а какая – нет, обоняние, чтобы различать запахи.**

**У меня есть мозг, чтобы думать и язык, чтобы разговаривать.  
У меня есть сердце, чтобы радоваться и огорчаться.**

**У меня есть душа, чтобы понимать других людей и заботиться о животных.**

**У меня есть родители, близкие люди, друзья, любимые дела.**

**У меня есть всё, чтобы стать счастливым!**

**Я – это Я, и это здорово!**



## Занятие 2. Мои ценности.

**Задание 1.** Прочитай, что нравится делать Серёже и Наде. Подчеркни то, что нравится делать и тебе тоже.

**Сережа:**

– Мне нравится гулять, играть в любимые игрушки, ходить в гости к друзьям, читать, кататься на роликах и на самокате, играть в компьютерные игры; нравится когда мама радуется моим успехам, когда идет снег, когда со мной советуются родители.



**Надя:**

– А мне нравится есть мороженное, кататься на каруселях и на санках, рисовать мелом на асфальте, плавать, гулять с друзьями, играть с младшим братом, печь с мамой пироги, получать хорошие отметки; нравится, когда мы всей семьей идем гулять в парк, когда папа говорит мне что я уже взрослая.

Прочитай, что не нравится делать Мише и Даше. Подчеркни то, что и тебе тоже не нравится делать.



**Миша:**

– Мне не нравится, когда делают уколы и лечат зубы. Не нравится рано вставать в школу и мыть посуду.

**Даша:**

– А мне не нравится делать уроки. Не нравится ссориться с братом и сестрой. Не нравится скучать.



**Задание 2.** То, чем тебе нравится заниматься, что доставляет тебе радость, на что ты хочешь тратить своё время – ЦЕННОСТЬ.

У каждого человека свои ценности. Для одного это – компьютер, для другого – теннис, для третьего – рисование.

Перечисли свои ценности. Что для тебя самое ценное? Напиши.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Задание 3.** Спроси родителей, что для них особенно ценно и важно. Запиши их ответы.

Ответ мамы:

---

---

---

---

---

Ответ папы:

---

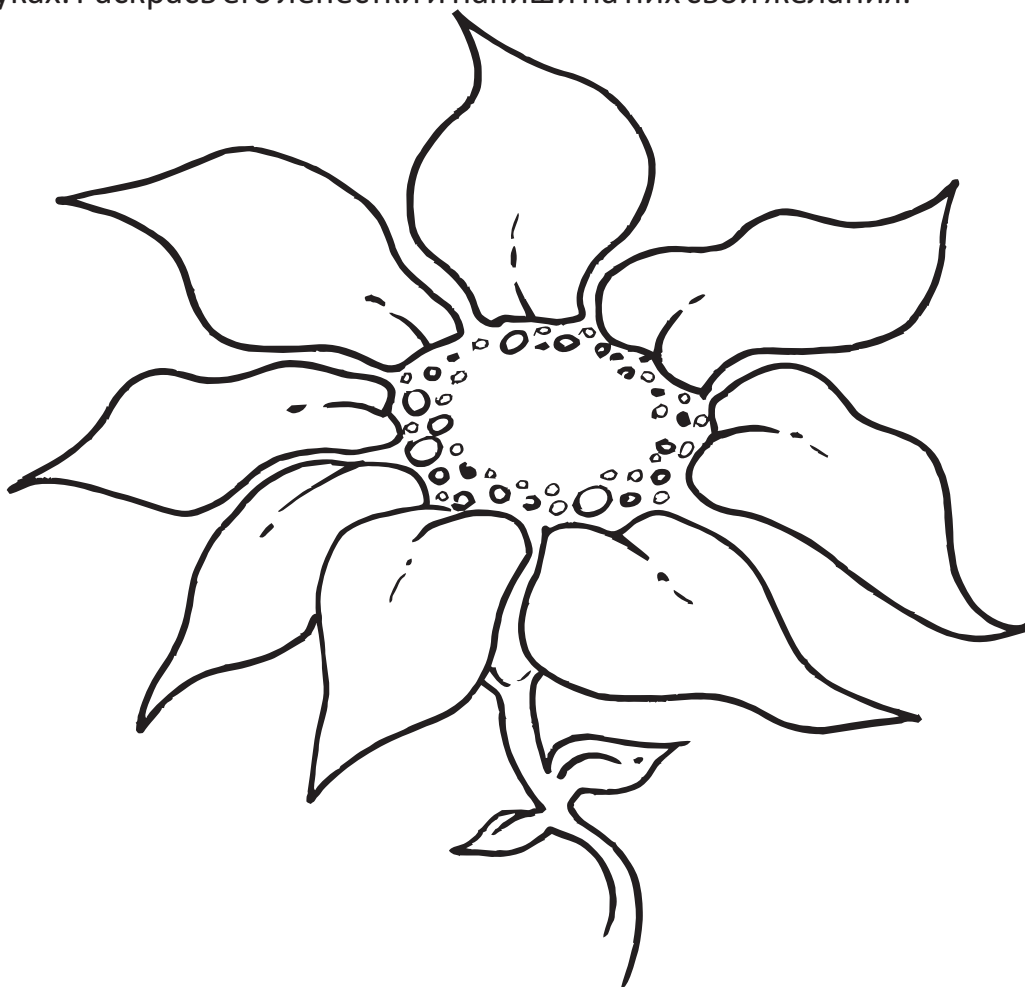
---

---

---

---

**Задание 4.** Вспомни сказку про волшебный цветок, каждый из разноцветных лепестков которого мог исполнить одно желание. Представь, что такой цветок у тебя в руках. Раскрась его лепестки и напиши на них свои желания.



# Занятие 3. Мои жизненные цели.

**Задание 1.** Подумай о своём будущем. О том времени, когда ты станешь взрослым человеком.

## КОГДА Я ВЫРАСТУ

Я буду уметь

---

---

---

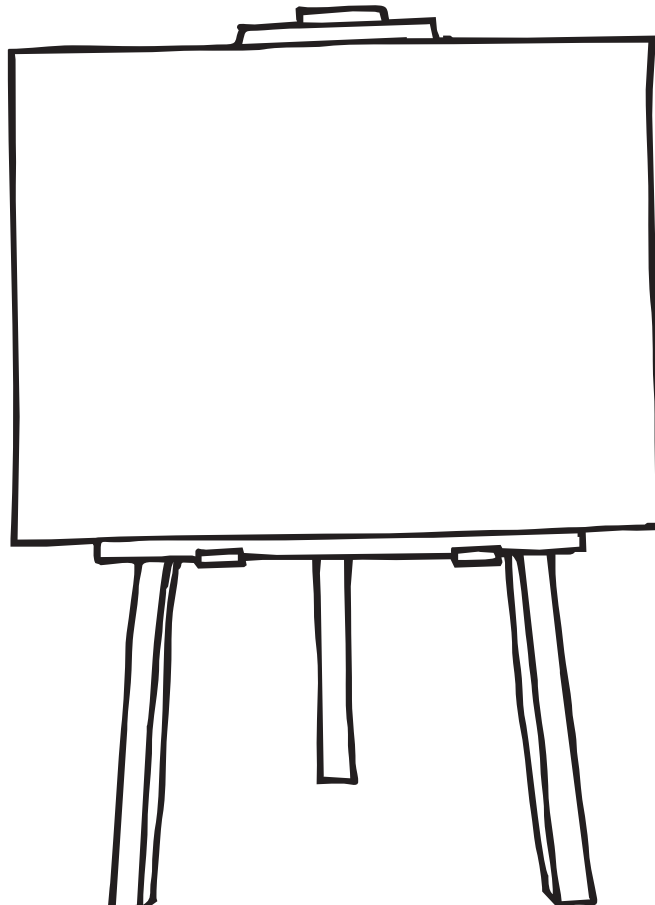
Я уже не буду

---

---

---

Когда я вырасту, я думаю, буду вот такой:





**Задание 2.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### **Сказка о мечте**

Эту историю мне поведал мой старый добрый друг — капитан дальнего плавания, который побывал в разных странах, избородил все моря и океаны. Плавал он и в самом-самом холодном океане, который называется Северным Ледовитым, был он и в теплых водах Индийского и Тихого. А начиналась эта история так...

На берегу небольшой речушки лежал чуть пожелтевший от сырости кусок пенопласта. Ветер обдувал его задеревеневшие бока, капельки воды стекали по щекам и спине. Но ему было уже все равно. Чувство, что он никому не нужен, что его все бросили, не покидало его. Он давно забыл, кем был раньше, где жил, с кем общался... Грязь, лежащая повсюду, стала уже частью его самого.

Однажды ночью пенопласт почувствовал, что вокруг происходит что-то неладное — по нему забарабанили жесткие и холодные струи дождя, загредел гром и засверкали молнии, поднялся сильный ветер и на берег покатались первые волны. Вдруг он ощутил, что земля уходит у него из-под ног. Огромная волна смыла его в бурлящий поток разбушевавшейся реки. Вода застлала его глаза так, что он ничего не видел, а шум перекрывал любые другие звуки. Но пенопласт не испугался, зная, что утонуть он просто не может (это известно даже самым маленьким пенопластикам еще с детства). Наоборот, он представил себе, что теперь он не просто кусок какого-то там материала, а быстроходная парусная яхта. И он так сильно стал мечтать об этом, что почувствовал, как неожиданно увеличивается в размерах. У него и впрямь появилась длинная, стройная мачта, на которой развернулись яркие белоснежные паруса. И он поплыл вниз по течению, чтобы выйти в открытое море и посмотреть на мир, он хотел стать кому-нибудь полезным, найти друзей.

Тут-то его и повстречал мой друг-капитан (который тогда был еще мальчиком), и они стали неразлучными товарищами, а через несколько лет отправились в свое первое кругосветное плавание... Но это уже другая история.

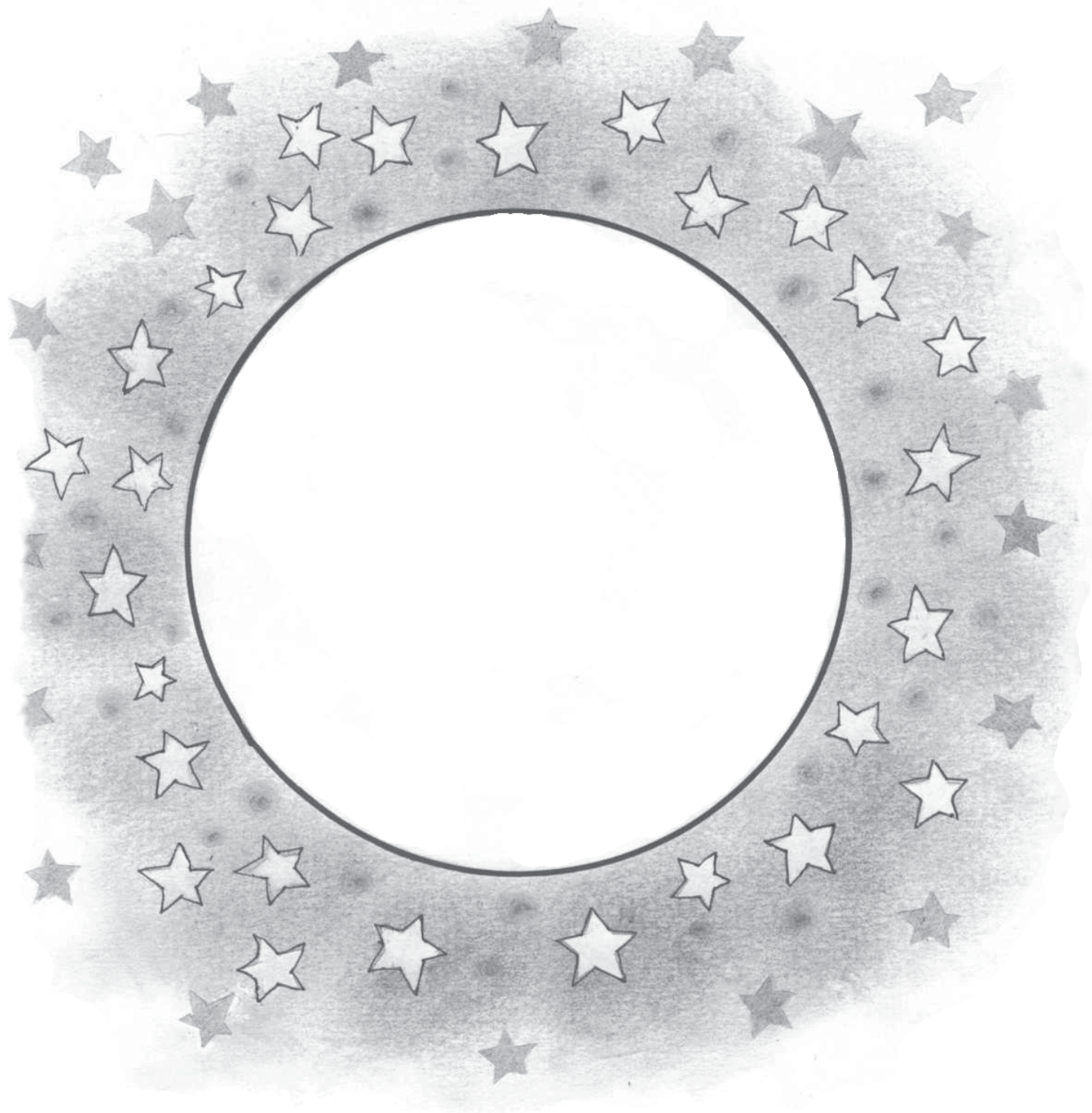
#### **Вопросы для обсуждения:**

- Как помогли мечты куску пенопласта?
- Что значит «очень сильно мечтать»?



**Задание 3.** Расскажи о своей мечте, которая является целью твоей жизни.  
Нарисуй рисунок.

### А ЭТО МОЯ САМАЯ ЗАВЕТНАЯ МЕЧТА



---

---

---

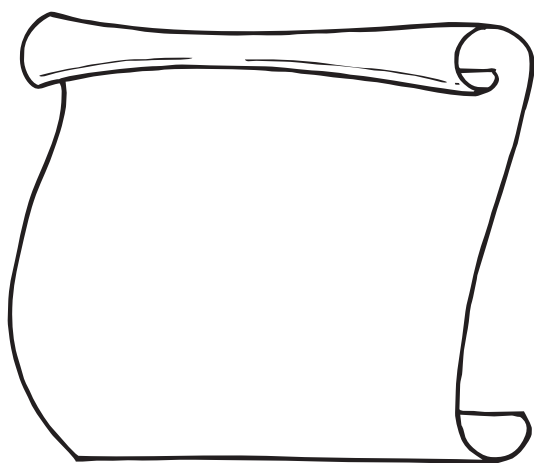
---



## Занятие 4. Мои возможности.

**Задание 1.** Подумай, что у тебя сегодняшнего есть для осуществления твоей мечты. Что ты умеешь? Какими качествами характера обладаешь?

Лучше всего я умею



---

---

---

---

---

Я не очень хорошо умею

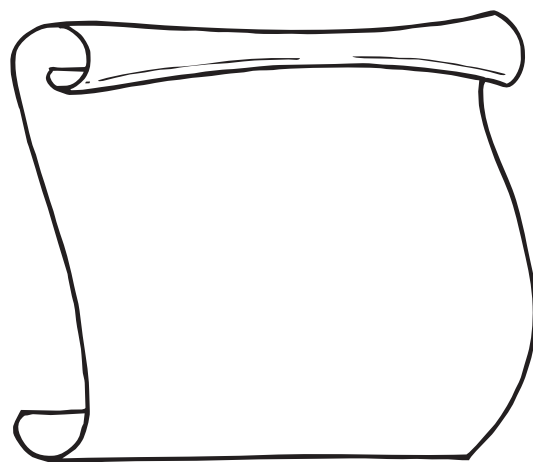
---

---

---

---

---



Раскрась зелёным цветом квадратики рядом с теми чертами характера, которые у тебя есть. Красным цветом раскрась кружки рядом с чертами характера, которые ты хочешь иметь.

скромность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
гордость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
хитрость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
жизнерадостность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
нерешительность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
трудолюбие	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
самостоятельность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
грубость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
неуверенность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
смелость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
лень	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
общительность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
вежливость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
осторожность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
честность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
доброжелательность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
злость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
доброта	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
обидчивость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
аккуратность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
щедрость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
жадность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
заботливость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
завистливость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
сдержанность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
чуткость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>



**Задание 2.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

## ***Про мальчика Неудоба***

В стране Суворишь, там, где суровый климат и люди весь год ходят в толстых шубах и шапках, жил один народ. И то ли очень суровый климат влиял, то ли по какой другой причине, но жил он скучно и однообразно. Все думали только о том, как бы накопить побольше денег. Когда денег было уже очень много, люди искали способы их потратить: купить что-то подороже или съездить подальше. Потом потихоньку старели и так же тихо уходили из жизни.

Но там же в стране Суворишь жил мальчик, о котором мы сейчас расскажем. Звали его Неудоб, потому что с ним неудобно было родителям и учителям. Вечно он задавал взрослым какие-то странные вопросы, не хотел слушать их мудрых советов, а главное, не хотел он жить скучно и однообразно, а хотел изменяться, хотел развиваться, хотел искать и находить в себе новые возможности, хотел делиться искорками своего внутреннего света с окружающими людьми. Но то ли климат не позволял ему изменяться, то ли мешали люди вокруг него, застывшие в однообразном движении по кругу: заработать, потратить, заработать... И казалось Неудобу, что и сам он здесь не развивается, и пошел он тогда в дальний путь, чтобы найти в других странах людей, которые ему помогут.

В сердце его было много отваги, поэтому он прошел много стран: теплых и совсем холодных, солнечных и звездных. Где-то люди вообще почти не жили, а все делали как во сне: во сне ходили в школу, на работу, женились и так же старились. Где-то, наоборот, жизнь искрилась и бурлила. Каждую секунду люди наполняли чувствами и смыслом. Каждый человек, с которым сталкивала жизнь, воспринимался как ценность, подарок, а общение с ним — как Встреча. Можно сказать, что люди в этой стране «пели» жизнь, а кто не умел петь, тот «танцевал» ее.

А что же наш Неудоб? Он спал вместе со всеми в Сонной стране, искрился в Искрящейся. Когда он уходил оттуда, то чувствовал, что приобрел много знаний, хотя все равно не нашел, как казалось ему, источник своего развития. «Неужели никто и никогда не поможет мне?» — думал он. А однажды странная мысль посетила его: «Ведь сонных людей никто не заставляет спать. У них всегда есть возможность сделать глубокий вздох и проснуться. А «петь» жизнь тоже не всегда просто, ведь очень трудно петь серое утро или мелкий холодный дождь. Так же трудно рассмотреть искренность за дежурной улыбкой Повстречавшегося тебе». И тогда вдруг понял Неудоб, что он уже получил помощь, потому что знает, кто может ему помочь.



Он с сожалением бросил последний взгляд на Искрящуюся страну, помахал рукой Сонной и медленно пошел по дороге к своей стране. Потому что он нашел свой Источник развития, доступ к своим силам, возможностям, целям и ценностям. И теперь ему очень хочется рассказать об этом другим. Может быть, им тоже захочется найти свой источник. А если очень сильно захочется, значит, они тоже его обязательно найдут.

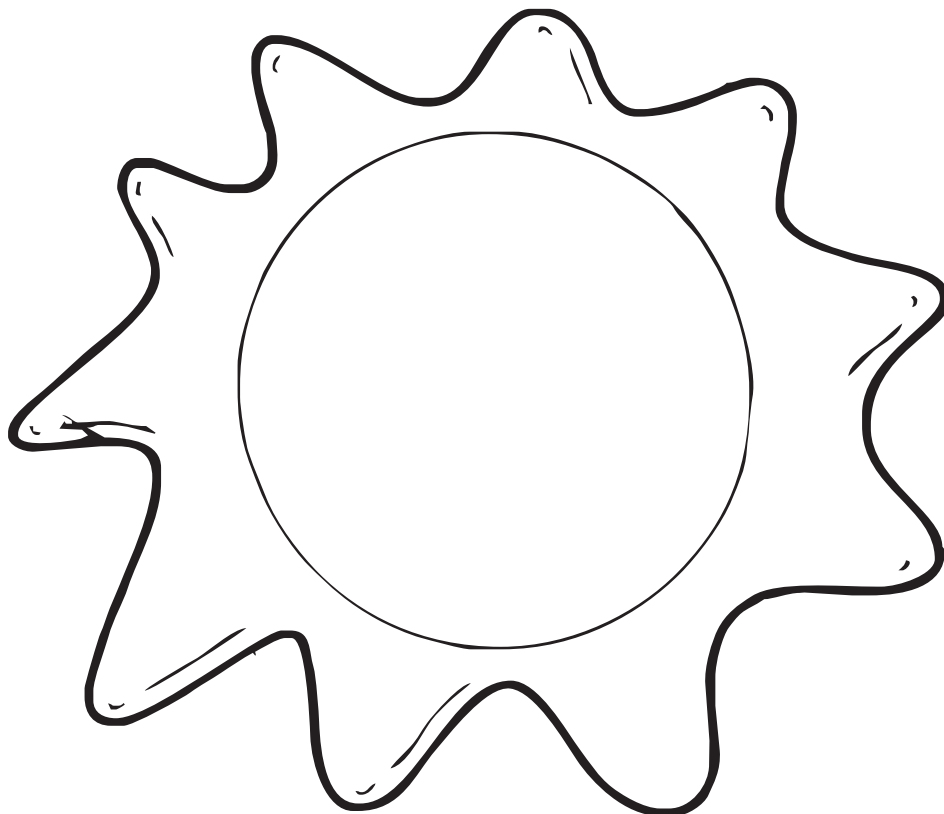
**Вопросы для обсуждения:**

- Какой источник своего развития нашел Неудоб?
- Почему важно найти именно внутренний источник развития?
- Что будет с человеком, если он не захочет развиваться?

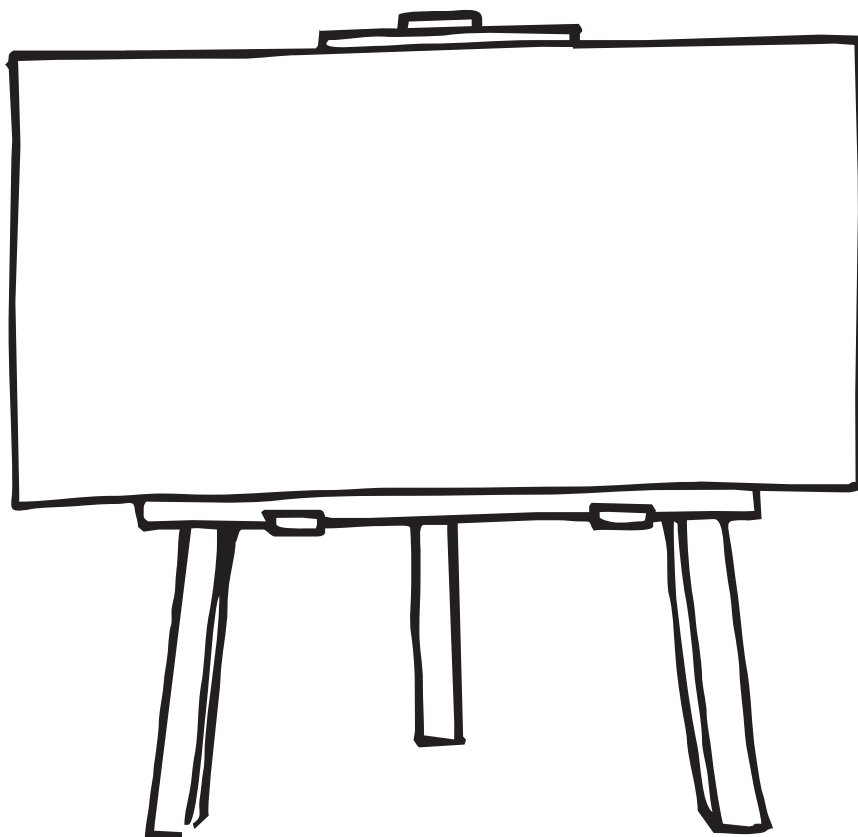


**Задание 3.** Поразмышляй о возможностях своего развития.

**Больше всего на свете я хочу научиться**



**Вот что мне для этого нужно**



Если ты хочешь что-то изменить в своём характере, то тебе будет полезно узнать, что все люди хотят общаться и дружить с теми, кто:

- часто улыбается, имеет много интересных увлечений;
- доброжелателен, не ссорится и не злится;
- умеет поделиться не только различными привлекательными вещами, но и своим хорошим настроением;
- смело вступает за правду и сам старается не лгать;
- внимательно относится к другим, замечает их настроение;
- не обижается по пустякам, но и имеет чувство собственного достоинства, то есть уважает себя.

#### **Задание 4. Прочитай и запомни.**

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого(й) же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это...

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Я знаю кое-что во мне, что озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе...

...Когда Я вглядываюсь в свое прошлое; смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что делал(а); как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом(й)...

...Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

**Я — это Я, и Я — это замечательно!**





## Занятие 5. Мой жизненный опыт.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Сказка о Дрюпе Дрюпкине*

В далекой-далекой Солнечной системе, на далекой-далекой планете Земля, в одном далеком и большом городе жил Дрюпа Дрюпкин. Как жил? Да по-разному. Но считал он себя не очень счастливым, слишком уж часто с ним что-то нехорошее само собой случалось. То в столовой его любимый суп с цветной капустой прольется, то на любимом уроке географии любимая учительница «три» поставит, то любимый друг Пустель Пупкин с ним поругается. А то как-то сидел Дрюпа на стуле в своей комнате, просто сидел — и свалился на пол. Да больно так! Аж искры из глаз посыпались! Открыл Дрюпа глаза и вдруг голосок чей-то услышал:

- И не надоело тебе, Дрюпон, так жить?
- Ты кто? — испугался Дрюпа.
- Я — твоя шишка, — пропищал голосок.

Подскочил Дрюпа к зеркалу: синяк под глазом, царапина на шее и такой огромный «шишак» на затылке, что действительно глазками подмигивает.

- Тебе надо измениться, Дрюпыч!
- Да я уж изменился, куда больше! Увидишь в темноте — испугаешься, — вздохнул Дрюпа.
- Нет, Дрюпа, не так. Тебе нужно почаще выполнять уроки жизни.
- Да у меня и так жизни нет от школьных уроков!
- Слушай меня, Дрюпкин. Слушай и благодари. Тебе нужно учиться у неприятных, трудных ситуаций. Тогда сразу поумнеешь, а иначе скоро из Дрюпы тебя переименуют в Большого Шишака.

Дрюпа от такого нахальства собственной шишки дар речи потерял, а когда нашел — шишки уже не было. И синяка под глазом, и царапины на шее.

Но появился зато резвый младший брат Купер-Персик. И не просто появился, а тут же Дрюпкину карандаш сломал. Хотел Дрюпа ему двинуть, но остановился. Может, на Купер-Персике жизни поучиться? Посидел и подумал: «А может, пожалуй Персика для разнообразия?» Тут мама пришла с работы и, как всегда, с претензиями: «Собаку не выгулял. Купера обижал». Хотел Дрюпа, как



всегда, обидеться, а потом подумал: «Может быть, жизни поучиться и попробовать понять маму?»

Не хочется длинно рассказывать о Дрюпе — вы ведь и так уже все поняли. Понравилось Дрюпе выполнять уроки жизни, понравилось ему изменять себя. Ну и жизнь его, конечно, изменилась к лучшему. Какой она стала? Это вы тоже лучше меня знаете, какой должна быть жизнь у человека, чтобы он чувствовал себя счастливым.

**Вопросы для обсуждения:**

- Почему Дрюпа не считал себя счастливым?
- Что значит «уроки жизни»?
- Приходится ли тебе иногда выполнять не только школьные уроки, но и уроки жизни?
- Каким, на твой взгляд, стал Дрюпа, когда вырос, когда школу закончил?



**Задание 2.** Заполни схему, записав в прямоугольниках, соответствующих годам твоей жизни, значимые события прошлого, настоящего и, возможно, будущего.

### ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ

Имя \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

год  
событие

	1	2	3
7	6	5	4
8	9	10	11
15	14	13	12
16	17	18	19
23	22	21	20
24	25	26	27
31	30	29	28



Какое событие из прошлого тебе запомнилось, как самое радостное?  
Какое событие из прошлого тебе запомнилось, как самое печальное или страшное?  
Что из прошлого тебе не хочется брать в будущее?  
Что тебе хочется взять в будущее?  
Хочешь ли ты стать старше? Почему?  
Младше? Почему?

### **Задание 3.** Медитация «Коробочка с Сокровищем».

Устройся удобнее, закрой глаза, расслабься. Выдохни все сегодняшние проблемы, волнения, все, что ты сделал или должен был сделать. Вдохни свежую чистую энергию и воздух.

Представь, что ты совершаешь путешествие в своё особое секретное место – место, где ты чувствуешь себя защищенным и счастливым. Подумай о том, где ты находишься. Ты внутри или снаружи? Что ты там видишь? Какие цвета тебя окружают? Какие запахи? Что чувствует твоё тело? Кто-нибудь есть рядом – люди или существа? Как они выглядят?...

Что-то или кто-то, кому ты действительно доверяешь, приближается к тебе и даёт коробочку. Внутри есть что-то особенное, что ты можешь хранить как сокровище.

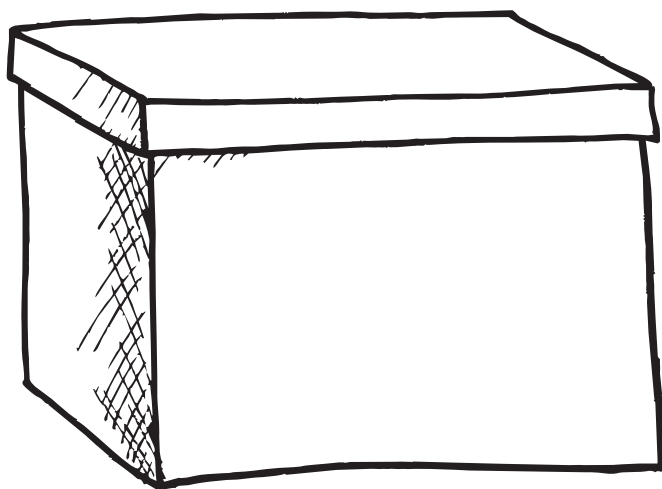
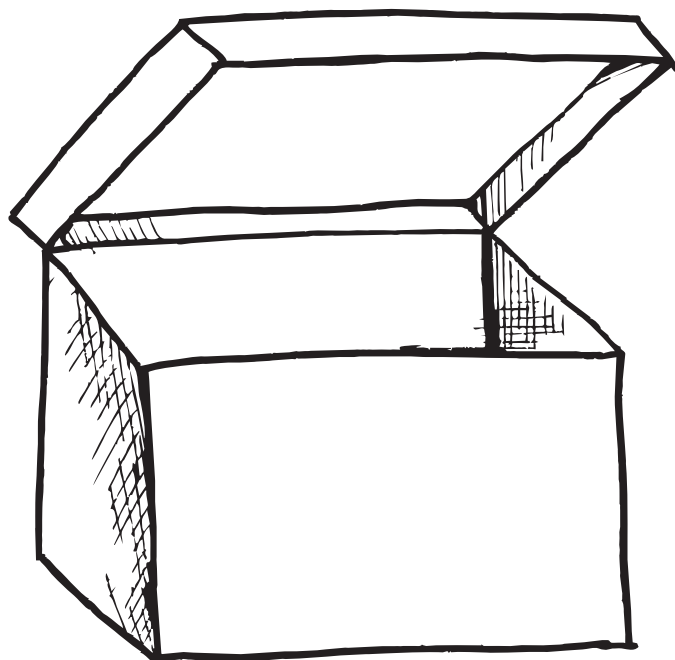
Нужно время, чтобы покинуть эти места. Ты знаешь, что это место – только для тебя. Ты можешь вернуться сюда, когда захочешь, когда тебе будет нужно особое и безопасное место. Медленно возвращайся в своё тело. Начинай чувствовать свое тело, но не забывай о секретной комнате. Открой глаза, когда будешь готов.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Куда ты путешествовал?
- Что самое радостное ты делал?
- Кто был там с тобой?



**Задание 4.** Перед тобой коробка. Это не обычная коробка, а памятная. Размести в ней то, что ты хотел бы оставить в памяти после наших занятий о тебе. Нарисуй эти предметы или чувства, либо напиши их названия.



Вторая, закрытая коробка – твоя личная. В ней ты можешь разместить те вещи, которые напомнят тебе о каких-то событиях твоего прошлого.

Для нас самих очень важно обнаружить вещи, которые заставляют нас хорошо к себе относиться. Как только мы узнаем, какие у нас пристрастия и таланты, мы можем развить силу. Еще одна вещь, которая может сделать нашу жизнь приятней, – это искать особые черты в наших семьях и друзьях. Затем мы можем поддержать их, чтобы они также стали лучше к себе относиться.



ЧАСТЬ II.  
О МОЕЙ СЕМЬЕ.



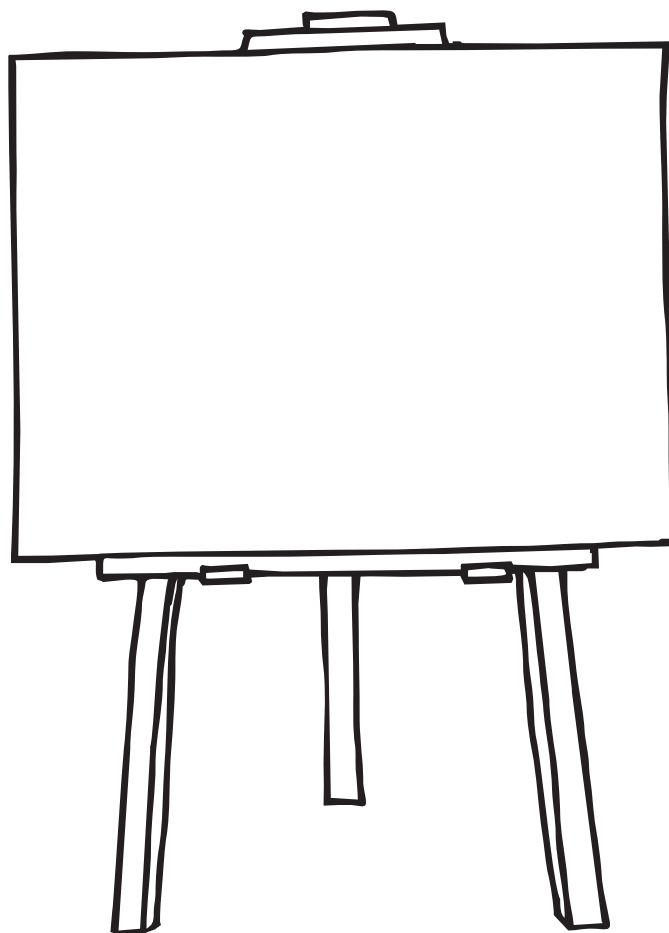
## Раздел 1. Трудности в моей семье.

### Занятие 6. Мои родители.

**Задание 1.** Расскажи немного о своих родителях.

**ЭТО МОЯ МАМА**

Ее зовут \_\_\_\_\_

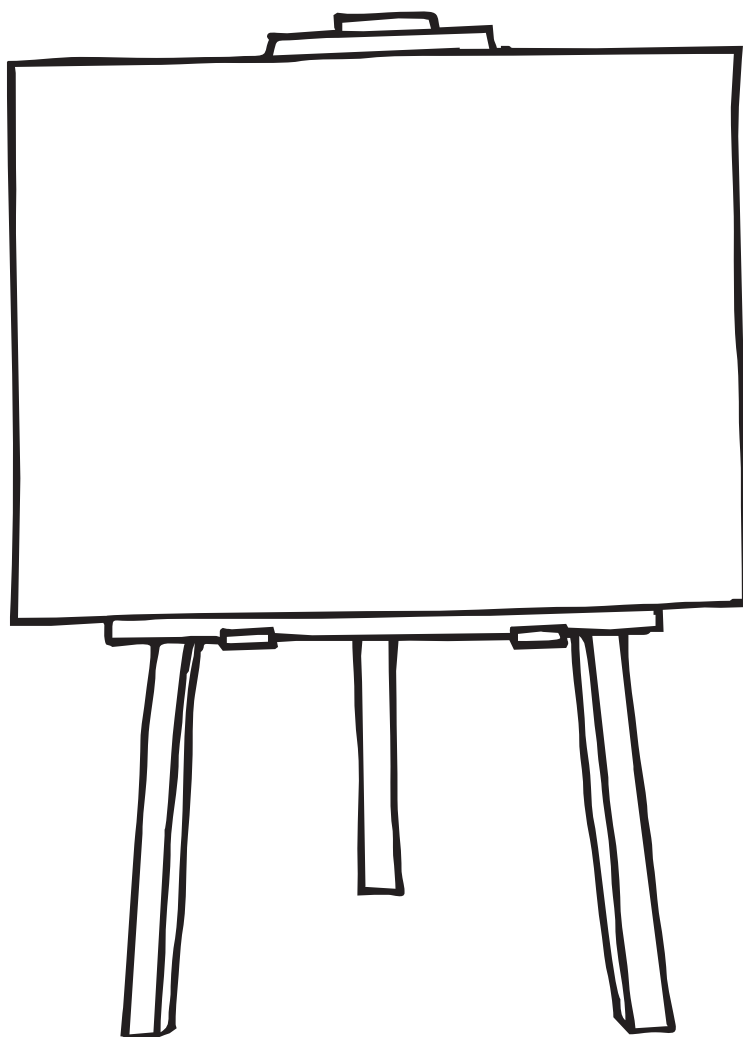


У моей мамы чаще всего бывает такое лицо

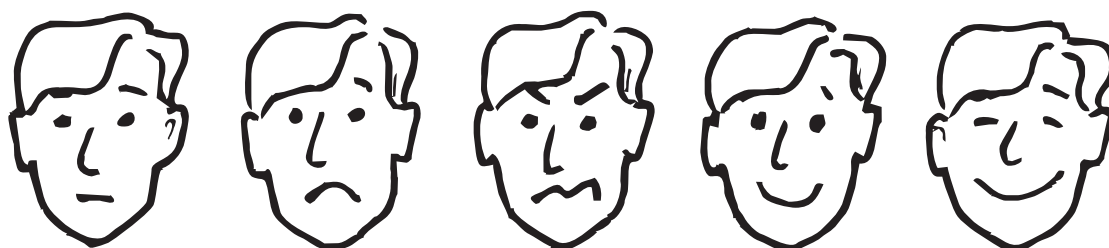


# ЭТО МОЙ ПАПА

Его зовут \_\_\_\_\_



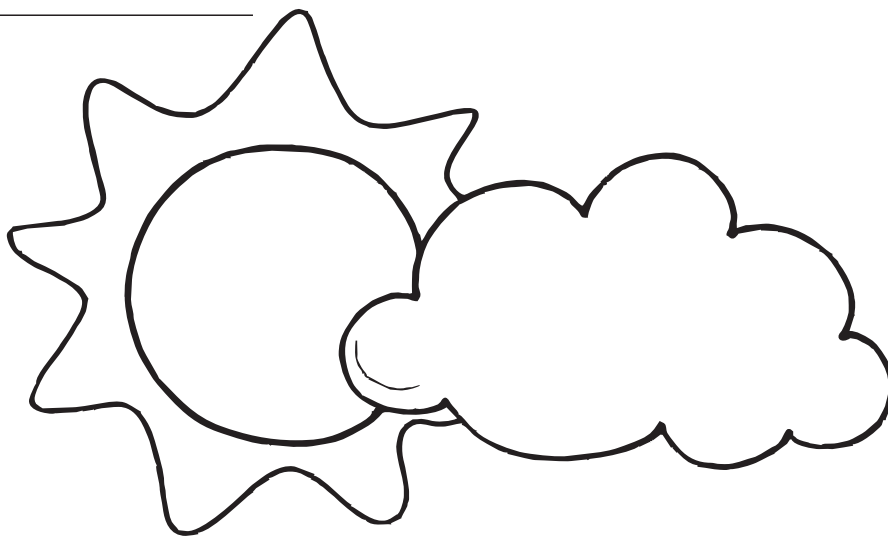
У моего папы чаще всего бывает такое лицо



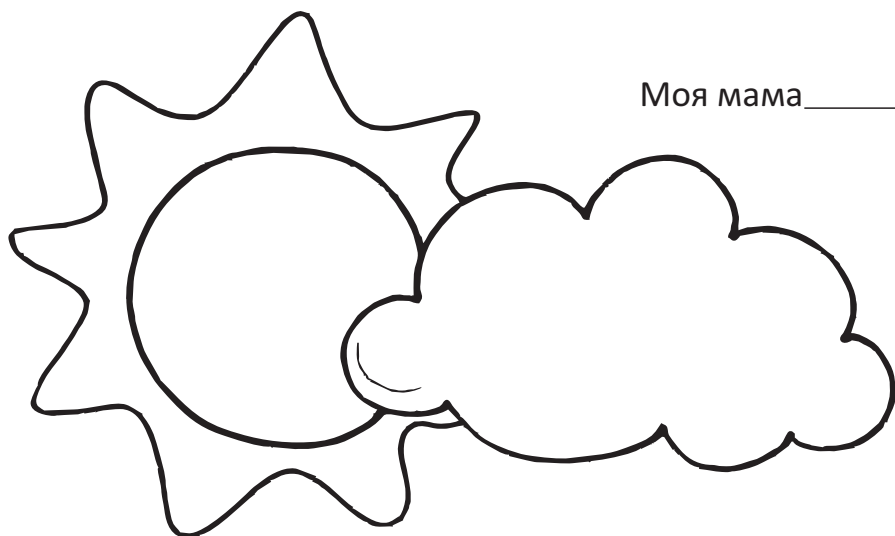


**Задание 2.** Напиши в солнышке, что тебя радует, а в тучке – что тебя печалит.

Я \_\_\_\_\_

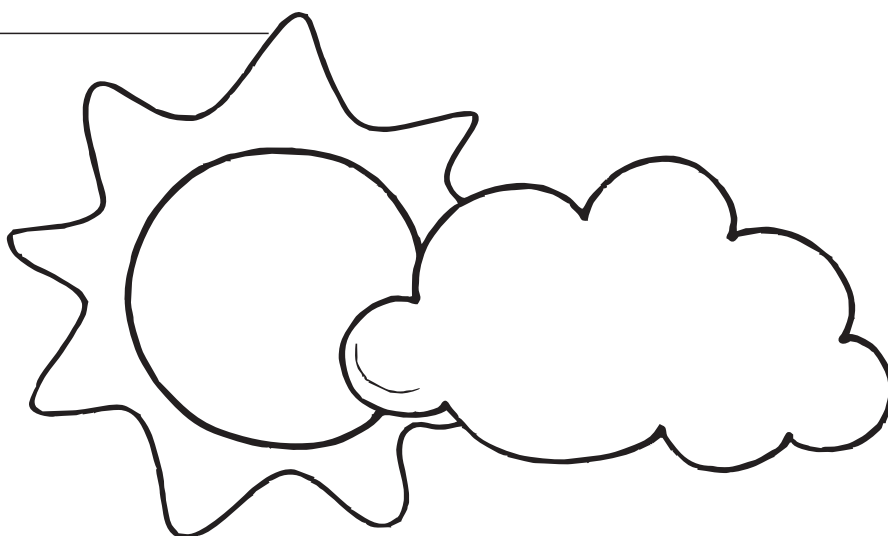


А что радует или печалит твоих родителей? Попроси их написать.



Моя мама \_\_\_\_\_

Мой папа \_\_\_\_\_



**Задание 3.** Посмотри на это облачко. Заполни пустые строчки в нём. Строчки в двух остальных облачках пусть заполняют твои родители.

Я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Я ценю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Я умею \_\_\_\_\_  
Для меня важно \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Я ценю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Я умею \_\_\_\_\_  
Для меня важно \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Я ценю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Я умею \_\_\_\_\_  
Для меня важно \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Задание 4.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

## Облачко

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда его не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились Фламинго? Тогда слушай.

Жило-было маленькое Облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дул ветер, и ему это нравилось. Но больше всего на свете Облачко любило смотреть на закат.

Однажды мимо Облачка пролетали маленькие цветные птички. Они были очень красивы, и Облачку захотелось полетать с НИМИ, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

— Куда вы летите? — спросило Облачко.

— Мы птички, куда хотим — туда и летим, — сказала одна из них.

— Да, да, — сказала другая. — Мы можем летать, куда нам хочется.

— Возьмите меня с собой, — попросило Облачко.

— Ха-ха-ха, — засмеялись птички, — да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер. — Так сказали птички и улетели прочь.

Облачку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички порхают вокруг него, смеются и дразнят: «Маленькое, глупое, неуклюжее, серое облако!»

Однажды вечером, когда приближался закат, Облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

«Какая разница? — подумало Облачко. — Я ведь все равно не умею летать самостоятельно, буду одиноким серым облаком».

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил Облачко и очень быстро понес к самой большой горе. Это был очень-очень сердитый ветер.

— Как ты посмел забраться на мою территорию?! Вы, облака, только мешаете нам — ветрам. За это я разобью тебя о скалу! — сказал ветер.

Облачко попыталось оправдаться, сказать, что его сюда занес какой-то



случайный озорной ветерок, но сердитый ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно никогда не смогу летать!»

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

«Неужели я его больше не увижу? — подумало Облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день. — Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра!»

В этот момент ветер со всей силы кинул Облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится!» Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облако, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся!» — решило Облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за ним. Облачко старалось лететь скорее, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у Облачка появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что Облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Это же настоящее чудо: я — птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!!!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица, и как хорошо она летит!»

Маленькое серое облако превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли — Фламинго.

### **Вопросы для обсуждения:**

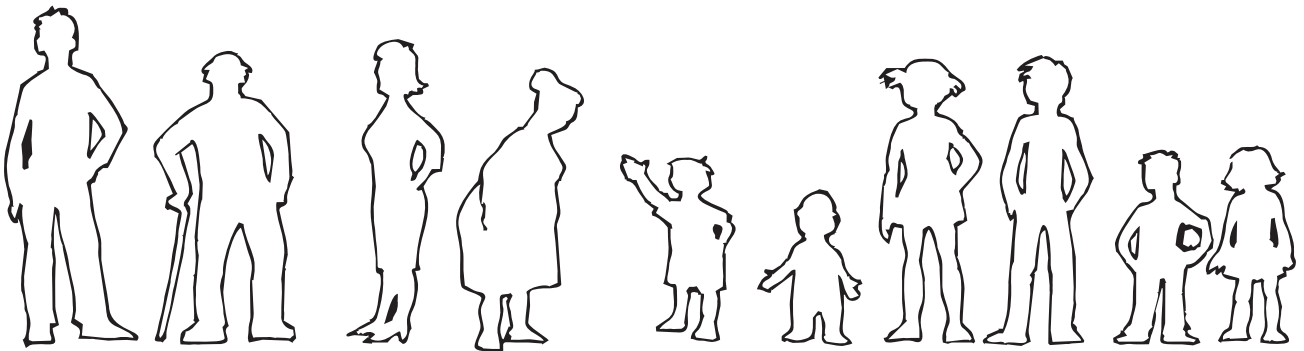
- Почему грустило Облачко в начале сказки?
- Что оно думало о себе?
- Какие мысли помогли ему победить ветер?
- Что бы ты загадал, если бы встретился со Скалой Желаний?

Каждый человек, и ребёнок, и взрослый, могут из серой, печальной или мрачной тучки, превратиться в лёгкое белое облачко, прекрасное и гордое, как птица. Нужно только стремиться к солнцу, несмотря на сердитые встречные ветра.



## Занятие 7. Мои родные.

**Задание 1.** Вырежи силуэты, которые тебе понадобятся для аппликации на тему «Моя семья». Приклей, раскрась и подпиши их. Дорисуй то, что считаешь нужным.



**МОЯ СЕМЬЯ**



Какое ещё название можно дать этой картине?

Где находится твоя семья?

Что ещё ты можешь рассказать о своей картине?



**Задание 2.** Вставь в каждое следующее предложение подходящее слово из списка.

**Список слов:** мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра, я (своё имя), кто-то, каждый.

- |       |  |
|-------|--|
| _____ | часто улыбается.                               |
| _____ | умеет командовать.                             |
| _____ | часто даёт советы.                             |
| _____ | меня понимает.                                 |
| _____ | думает, что я ещё маленький(ая).               |
| _____ | напоминает о том, что нужно сделать.           |
| _____ | часто говорит, что я делаю что-то неправильно. |
| _____ | интересуется моими делами.                     |
| _____ | часто обижается.                               |
| _____ | любит играть со мной.                          |
| _____ | часто сердится.                                |
| _____ | часто напоминает о том, что старше меня.       |
| _____ | хорошо относится к людям.                      |
| _____ | умеет внимательно слушать.                     |
| _____ | говорит, что заботится обо мне.                |
| _____ | считает, что я молодец!                        |

**Задание 3.** Допиши предложения.

В моей семье человеком, к которому я всегда прихожу, когда мне грустно, является...

\_\_\_\_\_

В моей семье человеком, с которым я люблю играть, является...

\_\_\_\_\_

В моей семье человеком, которому я нужен больше всего, является...

\_\_\_\_\_

В моей семье человеком, с которым мне бы хотелось совершить долгое путешествие, является...

\_\_\_\_\_

В моей семье человек, который чаще всего заставляет меня смеяться, это...

\_\_\_\_\_



**Задание 4.** У тебя есть возможность высказать признание кому-то из своих родных. Награди его сертификатом за те заслуги, которые ты считаешь важными.

## СЕРТИФИКАТ ПРИЗНАНИЯ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*награждается сертификатом  
в знак признания*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сего дня \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_



## Занятие 8. Общение в семье.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Принц Эдгар*

— Опять ты испортил свой новый костюм! — кричала королева-мать.

— Ты даже не можешь постоять за себя! — ворчал король-отец.

— Недотепа, недотепа! — говорили старшие братья. — Ты ни на что не годен!

И так было каждый день. Эдгар был принцем, но все равно ему часто бывало грустно. Отец-король постоянно был занят важными делами, королеве-матери приходилось следить за всем дворцовым хозяйством, старшие братья были заняты учебой и спортом и готовились стать достойными преемниками короля. И только Эдгар, по общему мнению, ни к чему не был способен.

Эдгар не очень-то любил свою комнату, ему больше нравилось проводить время в дворцовом саду — так легче было не попадаться на глаза домочадцам, чтобы лишний раз не раздражать и не расстраивать их своей праздностью. В саду шелестели листья, стрекотали кузнечики. Цветочные поляны дышали ароматом, а легкий ветерок на закате, казалось, нашептывал принцу ласковые слова.

Часто его долгие прогулки заканчивались очередной взбучкой. Эдгар очень страдал, думая о своей никчемности. Он всегда надеялся на то, что наступят лучшие времена, но пока что ему было очень грустно.

Но вот однажды над королевством нависла угроза гибели. Приближалось неминуемое Зло. Как его победить? Король собрал семейный совет. Предлагались разные способы уничтожения Зла. Только Эдгар сидел и молчал. Он думал о том, что Зло можно победить только с помощью Добра и Любви. Но он не решался высказать свое мнение, боялся, что его не поймут и осмеют, как всегда. И все-таки он набрался смелости и сказал то, о чем думал:

— Чтобы победить Зло, нам нужно всем обняться, простить друг другу все и почувствовать, как мы любим друг друга.

Конечно, никто не воспринял это всерьез. И было принято решение уничтожить Зло при помощи оружия.

Но чем больше пытались победить Зло оружием, тем больше и сильнее становилось Зло; казалось, вот-вот оно охватит весь мир. Предчувствие неминуемой гибели росло. И вот король собрал всех родных, чтобы проститься друг с другом перед лицом смерти. И тогда произошло чудо. Король-отец,





королева-мать, братья и Эдгар — все почувствовали, как они дороги друг другу, как сильна их любовь. Обиды отступили. Все просили друг у друга прощения за то, что порой бывали несправедливы и невнимательны, но их объятия были красноречивее любых слов. Все плакали и прощались друг с другом.

И вдруг за окном появилась радуга невиданной красоты. Как темная туча, налетело Зло, но радуга встала на его пути. Столкнувшись с ней, Зло разлетелось на тысячи мелких осколков, которые, падая на землю, окрашивались в радужные цвета и превращались в цветы. Слезы горя стали слезами радости.

Все королевство ликовало.

Король и вся семья благодарили принца Эдгара. Все стали относиться к нему с уважением и больше не считали его недотепой. Во дворце царили любовь и взаимопонимание. Наступили счастливые дни, и королевство с тех пор процветало.

### **Вопросы для обсуждения:**

— Как относились к Эдгару и друг к другу его родные до встречи с неминуемым Злом?

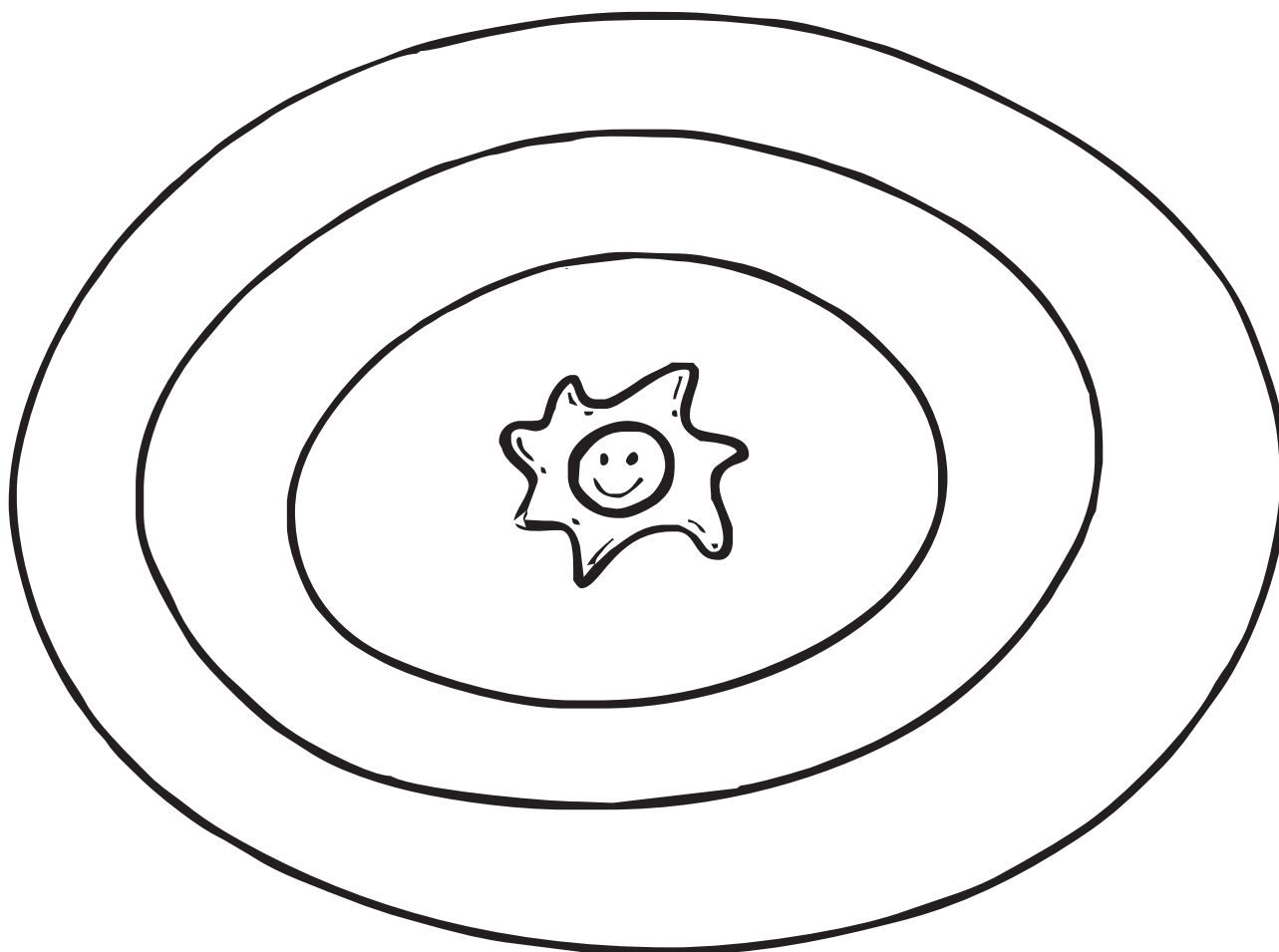
— Как Эдгар чувствовал себя в такой семье? Что думал по этому поводу? Что делал?

— Почему Зло не удалось победить при помощи оружия?

— Считаешь ли ты, что и в жизни Любовью можно победить Зло?



**Задание 2.** Представь себе, что твоя семья – это Солнечная система. В центре – солнце. Это ты. Подпиши и раскрась его. Вокруг солнца по трём орбитам перемещаются другие планеты. Это члены твоей семьи. Нарисуй планеты и подпиши их. На первой орбите – люди, с которыми ты в самых близких отношениях, на второй - просто в хороших, а на третьей, самой удалённой от солнца, - те, с кем у тебя сложные отношения. На каждой орбите ты можешь нарисовать несколько планет.

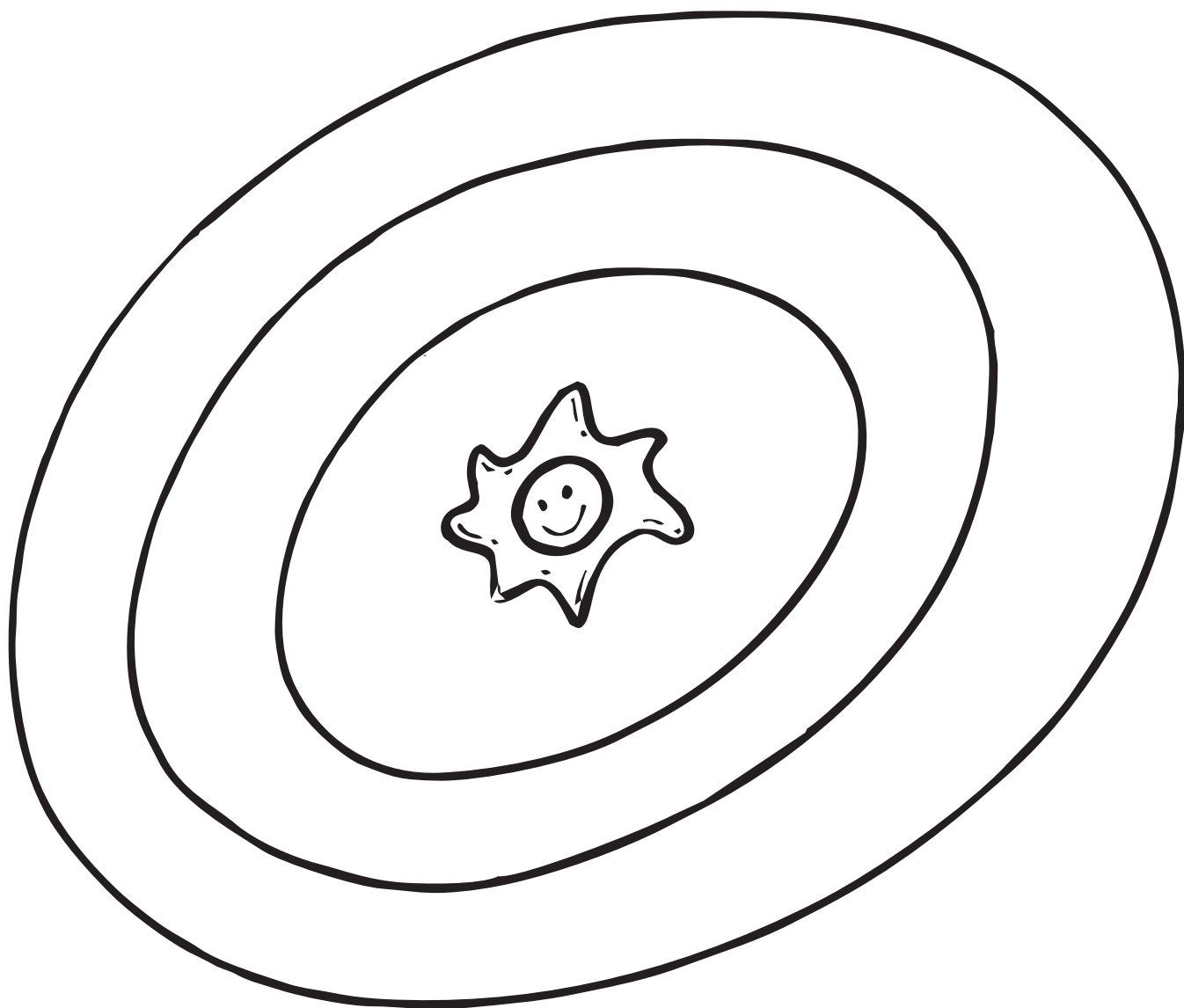


Соедини каждую планету с солнцем при помощи цветных карандашей. Это можно сделать по-разному. Например:

- жирные линии жёлтого цвета будут обозначать отношения, в которых много нежности и одобрения;
- красные волнистые – заботливые отношения;
- синие – отношения, построенные на общих интересах;
- зелёные – уважительные отношения;
- пунктирные – неустойчивые отношения;
- тонкие, еле видные – не слишком приятные отношения.



**Задание 3.** Нарисуй другую солнечную систему, где солнцем будет кто-то из твоих близких.

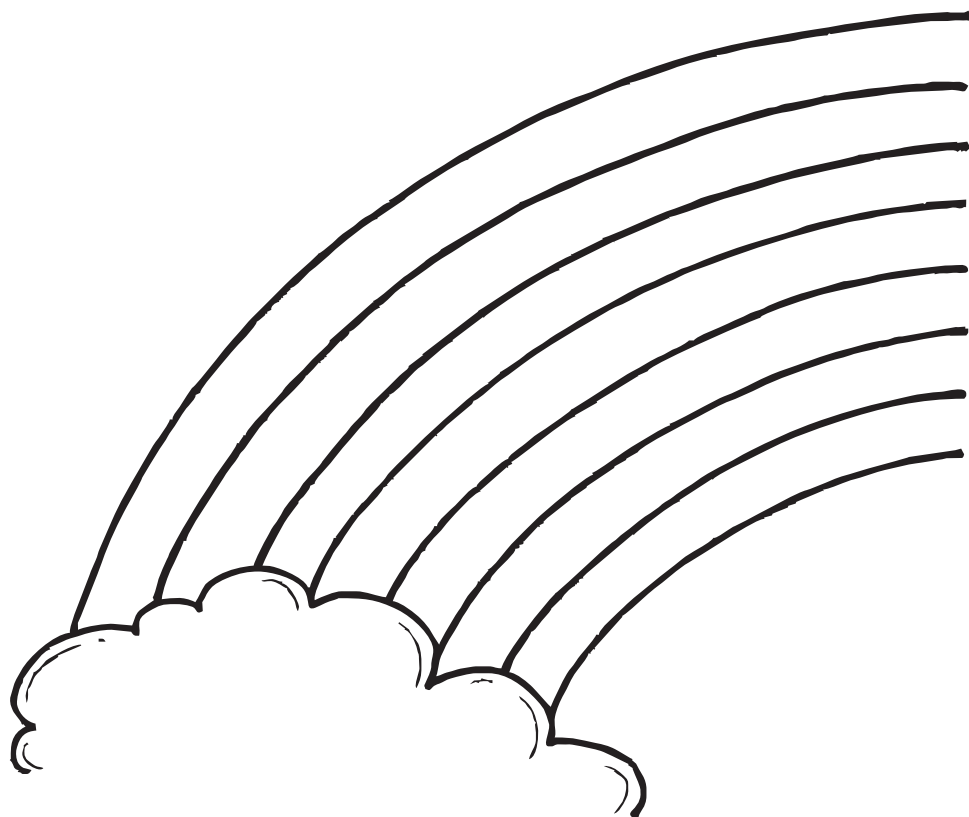


**Задание 4.** Подумай, есть ли у тебя вопросы к твоим близким? Можешь ли ты их задать? Выпиши в два столбика вопросы, которые легко задать и которые задать трудно.

ЛЕГКО	ТРУДНО

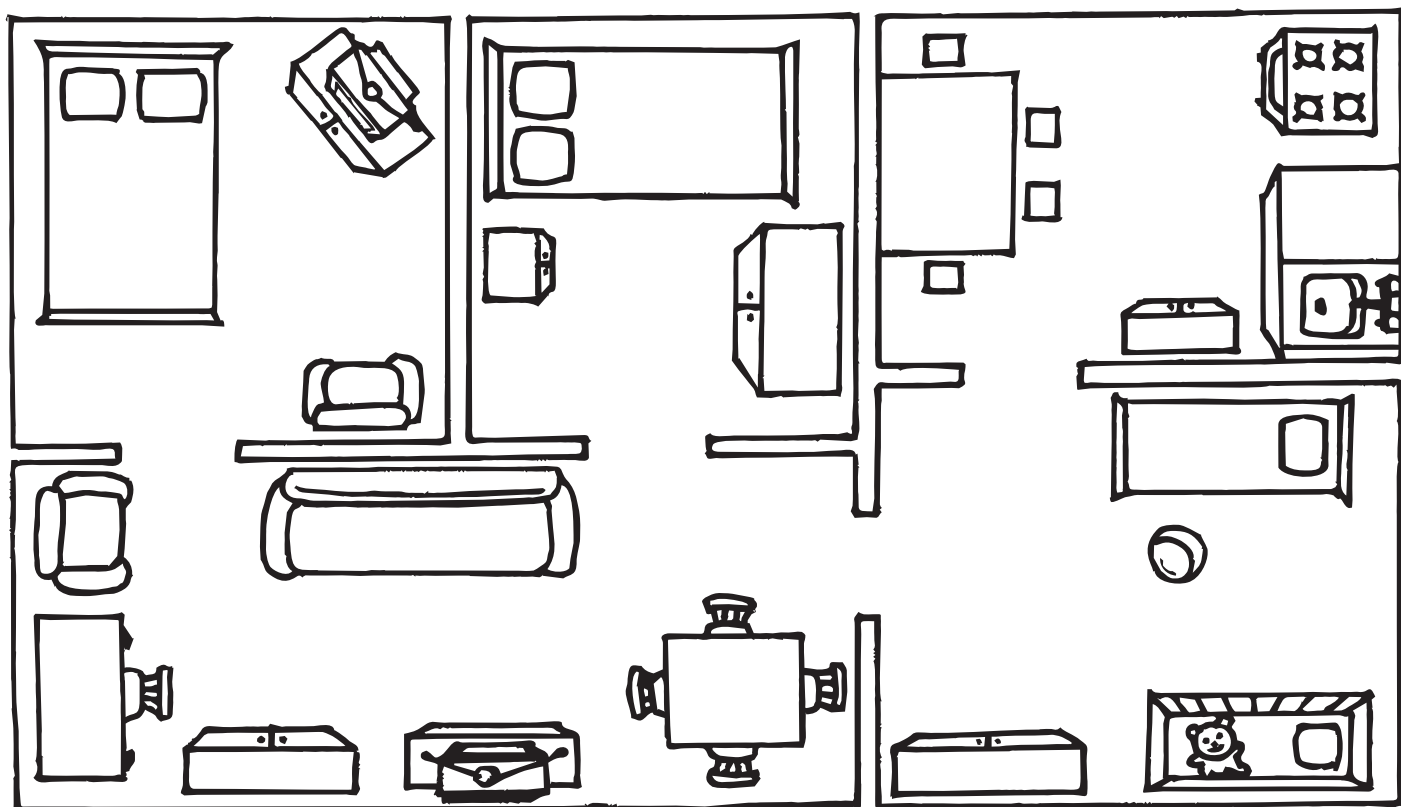
Вопросы из первого столбика по возможности задай своим родным. Подумай, в какой форме ты смог бы задать сложные вопросы. Может быть это будет письмо или задушевный разговор. Может быть, какие-то вопросы ты задашь когда-нибудь потом или не задашь вообще.

**Задание 5.** Раскрась радугу и на каждой полоске напиши пожелания своей семье.



## Занятие 9. Зависимость в семье.

**Задание 1.** Внимательно рассмотри план. Тебе нужно расположить в этой «квартире» членов своей семьи. Подумай, кто где будет находиться, и напиши имена на плане там, где считаешь нужным.



Раскрась разными цветами свою, чужую и общую территории.  
Внизу обозначь, каким цветом ты раскрасишь каждую территорию.  
Кто в вашей семье занимает больше всего места? Как вы договариваетесь об использовании общей территории?

### Условные знаки:

- ★ моя территория;
- ★ чужая территория;
- ★ общая территория.



**Задание 2.** Посмотри на картинку. Это утро в одной семье. Все хотят попасть в ванную комнату, но никто не может этого сделать. Интересно, почему? И главное – что же теперь делать? Мы придумали 6 решений и оставили место для твоего варианта. Прочитай и отметь подходящие.

1. Папа самый сильный, поэтому он идёт первым (а то ещё как задаст!).
2. Сестрёнка заплакала, и все ей уступили.
3. Маме надо принять душ, это долго, поэтому она идёт первая.
4. Брат решил всех обмануть и выкрикнул: «Ой, забыл, мне же сегодня к нулевому уроку, опаздываю!» Ему поверили и пропустили.
5. Решили кинуть жребий.
6. Этот сложный вопрос требует обсуждения. Сейчас некогда. Отложим это до вечера, а сейчас никто не будет мыться.

Твой вариант \_\_\_\_\_

---



Подумай, как бы это было в вашей семье.

**Задание 3.** Представь обычную гостиную...стулья, диван, журнальный столик, телевизор и посередине –

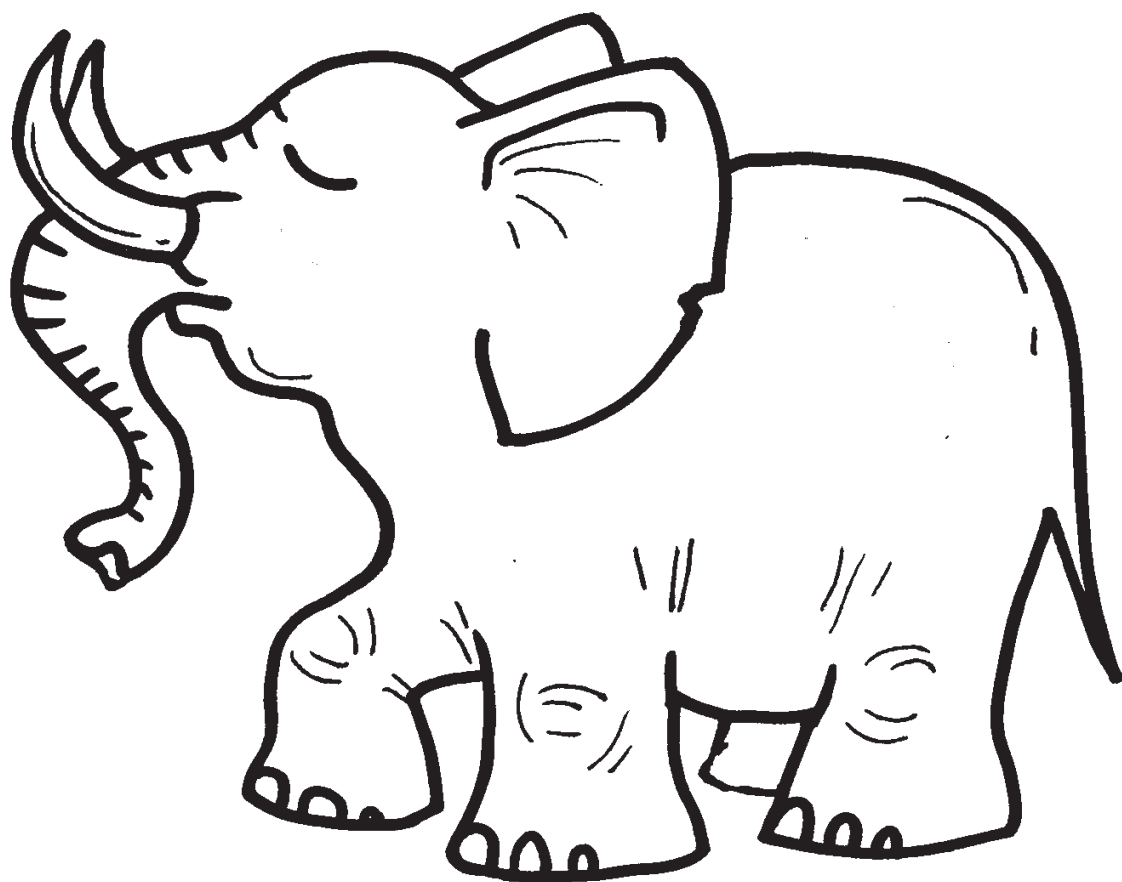
### БОЛЬШОЙ СЕРЫЙ СЛОН.

СЛОН стоит там, переступает с ноги на ногу и медленно качается из стороны в сторону.

Представьте также людей, живущих в этом доме, ты вместе с папой и мамой, может быть, твои братья и сестры. Люди проходят через гостиную несколько раз в день, и ты смотришь, как они проходят через нее очень... осторожно...вокруг...СЛОНА. Никто никогда не говорит о СЛОНЕ. Они избегают раскачивающуюся туловище и просто обходят его. Поскольку никто не говорит о СЛОНЕ, ты знаешь, что ты тоже не должен говорить о нем. И ты не говоришь.

Но иногда ты удивляешься, почему никто ничего не говорит или почему никто ничего не делает, чтобы сдвинуть СЛОНА. В конце концов, это ведь очень большой слон, и это очень тяжело обходить его все время, и люди очень устают. Ты удивляешься, может быть, что-то не так с тобой. Но ты продолжаешь размышлять, продолжаешь обходить его, продолжаешь волноваться и хочешь, чтобы кто-нибудь заговорил о СЛОНЕ.

Жить в семье, где алкоголизм – проблема, это практически так же, как жить со СЛОНОМ в гостиной. Эта книжка - способ начать разговаривать о вещах, о которых тяжело говорить.



**Задание 4.** Вот несколько вопросов, которые помогут тебе понять, есть ли у тебя проблема с пьющим родителем:

1. Ты волнуешься, что твоя мама или папа пьет? ДА НЕТ
2. Тебе иногда кажется, что ты являешься причиной того, что твои родители так много пьют? ДА НЕТ
3. Тебе стыдно, когда к тебе в дом приходят друзья, и ты постоянно находишь предлоги, чтобы не приводить никого домой? ДА НЕТ
4. Ты иногда чувствуешь, что ненавидишь своих родителей, когда они пьют, а потом чувствуешь себя виноватым за ненависть к ним? ДА НЕТ
5. Ты наблюдал за тем, как много твой родитель пьет? ДА НЕТ
6. Ты пытался сделать своих родителей счастливыми, чтобы они не расстраивались и больше не пили? ДА НЕТ
7. Ты чувствуешь, что ты не можешь говорить о пьянстве дома – или даже о том, что ты чувствуешь из-за этого? ДА НЕТ
8. Ты и сам пробовал алкоголь, чтобы забыть о том, что происходит дома? ДА НЕТ
9. Ты чувствуешь, что если бы твои родители тебя действительно любили, то они бы столько не пили? ДА НЕТ
10. Ты иногда думаешь, что лучше бы ты вообще не родился? ДА НЕТ
11. Ты хочешь, чтобы тебе стало лучше? ДА НЕТ

Если ты ответил «да» на некоторые из этих вопросов, у тебя пьющий родитель. Эта книжка поможет тебе узнать больше об алкоголизме. Узнать о том, что такое алкоголизм в действительности – это один из способов облегчить твоё положение.





## Занятие 10.

# Алкогольная зависимость – это болезнь.

**Задание 1.** Внимательно прочитай или прослушай следующую информацию. Если что-то покажется тебе непонятным или ты захочешь узнать о чём-то больше, задай свои вопросы.

**Алкоголик** – это человек, который зависит от алкоголя. «Быть зависимым» – значит иметь привычку, от которой очень трудно отказаться. Однажды, начав пить, люди иногда не могут остановиться, становятся пьющими. Они ищут, но не могут найти сил, чтобы остановиться, и продолжают пить.

**Алкоголики – это не плохие люди, это зависимые люди. Они больны.**

**Алкогольная зависимость** – это болезнь, как, диабет или туберкулёз. При этом человек сам не может контролировать свое состояние, и ему необходимо лечение. Люди, которые продолжают употреблять алкоголь, даже если это создает проблемы с семьей, с друзьями, работой или здоровьем – больны. Часто они не могут и не хотят верить в то, что они больны, даже если кто-то пытается сказать им об этом.



# СТАДИИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

## 1. ЗНАКОМСТВО

Пробует алкоголь.

Узнает, что он может временно заглушить неприятные чувства, помочь почувствовать себя хорошо, даже прекрасно.

Желание употребить алкоголь для изменения своего состояния отсутствует.

## 2. СТРЕМЛЕНИЕ

Стремится снова употребить алкоголь, чтобы заглушить неприятные чувства.

На этой стадии есть выбор, принимать или не принимать. Большой риск употребления алкоголя, чтобы почувствовать себя лучше, вместо того, чтобы найти здоровые творческие пути для изменения своего состояния и настроения.

## 3. ПОТЕРЯ ВЫБОРА

Нуждается в алкоголе, чтобы хорошо себя чувствовать.

Алкоголь становится важнее, чем все остальное: здоровье, работа, отношения с семьей и друзьями.

Тело привыкает к алкоголю, чувствует себя неприятно без него.

Человек не может остановиться, но еще может попросить о помощи.

Когда трезв, часто переживает удивление, разочарование, вину.

## 4. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ, или БОЛЕЗНЬ, СУМАСШЕСТВИЕ, СМЕРТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

- прекращает употреблять алкоголь;
- получает помощь;
- поправляется.

- отрицает свои проблемы;
- обвиняет других в своей зависимости от алкоголя;
- пьёт больше;
- становится равнодушным, безразличным.



**Задание 2.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

## ***Храбрец, боявшийся тишины***

Думаю, всем известна сказка о Спящей Красавице и многие помнят, как она начинается. Старая фея, которую не позвали на крестины, напороочила принцессе смерть во цвете лет, но вмешалась добрая фея и вот - укол веретена, сон на целый век и ...счастливый конец.

В нашей сказке история не так проста. Есть одно королевство, где про фей все давно забыли, никто не зовет их на крестины - ни злых, ни добрых. Добрые феи переселились в другие края, а злая фея, обидевшись раз и навсегда, наложила на всех новорожденных одно и то же заклятье. Из-за этого заклятья все дети королевства, достигнув 13 лет, (ведь все злые феи любят число 13), начинали бояться тишины. Возникало это не сразу, ведь о заклятье они не знали. Постепенно они начинали тяготиться тишиной, шумели, смеялись, визжали, а оставшись одни, слушали музыку - как можно более громкую. Чем бы ни занимались юные отпрыски этого королевства, они прибегали к разным ухищрениям, чтобы заглушить тишину. Заклятье было наложено так хитро, что они даже не догадывались о своем страхе, а просто считали себя очень веселыми людьми, которые не терпят скуки.

Я расскажу вам об одном действительно храбром юноше из этого королевства. Храбреца звали Тацео. Он считал, что ничего не боится, и очень гордился этим, в остальном ничем не отличаясь от всех своих сверстников.

Однажды, когда Тацео было уже 17 лет, он познакомился с тремя чужеземцами, почти такими же юными, как он сам. Они весело провели вместе несколько дней, беззаботно развлекаясь. Но вот как-то вечером все они оказались на берегу моря и попросили Тацео обойтись на сей раз без музыки. «Мы будем слушать шорохи моря», - сказали чужеземцы. А встретившись на следующее утро, спросили у Тацео:

— Ты не обидишься, если мы зададим тебе вопрос о твоём королевстве?

— Нет, конечно, спрашивайте.

— Почему вы боитесь тишины?

— Боимся?! Я не люблю тишину, потому что в тишине в голову лезут никому не нужные глупые мысли.

— А откуда ты знаешь, что это глупые ненужные мысли, если ты с ними не встречаешься? В вашем королевстве всегда шумно, у вас не ценят тихой неторопливой беседы, а тем более задумчивости наедине с собой. Почему?

Тацео не знал, что ответить. Больше всего его задело за живое предположение о том, что он чего-то боится. Распрощавшись с чужеземцами, он решил проверить, действительно ли тишина его пугает. Он попробовал, запершись у себя



в комнате, провести в тишине хоть один день.... и сам не ожидал такого результата - оказывается, чужеземцы были правы. Но Тацео не хотел мириться с тем, что он не так храбр, как привык о себе думать. Поэтому он начал искать какого-нибудь мудрого человека, чтобы получить от него совет. Но, перебирая своих родных, друзей и знакомых, он не нашел человека, с которым ему хотелось бы поговорить о тишине. (Это и не удивительно - ведь их повсюду сопровождали шум и суета.) Знакомые Тацео чужеземцы уже вернулись в свою страну, и юный храбрец решил отправиться странствовать, чтобы найти мудрого человека или чтобы самому избавиться от своего страха – там видно будет!

Странствовать ему пришлось долго. Он прошел всю страну, иногда работая, чтобы заготовить еду на дорогу, иногда стараясь избегать людей. Его музыкальный ящичек больше не работал, но Тацео старался отгонять тишину свистом, песенками или стуком палки по деревьям, даже разговаривал сам с собой вслух. Но по уграм, когда он просыпался под сенью леса, тишина настигала его. Бедный Тацео!

Однажды на развилке дороги ему встретился волшебный камень - он читал о таких в сказках. На камне было начертано: «Налево пойдешь – себя потеряешь, направо пойдешь – все забудешь, прямо пойдешь – найдешь то, что ищешь».

«Что я ищу? – спросил себя Тацео. – Избавления от страха. Значит, нужно идти прямо? Понятно, что направо идти не стоит, но что значит «потерять себя»? Может быть, это означает потерять все страхи? А «забыть все» значит забыть о страхах?» Немного поколебавшись, юноша все же пошел вперед. «В крайнем случае, вернусь снова к камню», - подумал он. Прямая дорога привела его в глухое место. Над ней не насвистывали птицы, да и петь не хотелось почему-то в таком мрачной месте. На третий день странствия Тацео увидел, что надвигается гроза. Он стал искать какое-нибудь укрытие. Вот небольшая пещера в горе! Юноша вошел в нее, и пещера неожиданно оказалась довольно обжитой. В глубину горы уходила подземная дорога, освещенная светлячками. Двигаясь по этой дороге, наш храбрец подошел к массивным железным воротам, которые неожиданно распахнулись перед ним.

«Может быть, там ждет меня мудрый советчик?» - подумал Тацео и смело шагнул внутрь. (Правда, ему стало немного не по себе, когда ворота почти беззвучно захлопнулись за его спиной.) За воротами было сумрачно и тихо.

— Кто здесь живет? - прокричал Тацео. Никто не отозвался, только все новые двери распахивались перед ним и захлопывались за его спиной. Двигаясь от комнаты к комнате сумрачного, причудливо обставленного дома, Тацео дошел наконец до комнаты, где увидел немолодую женщину со спокойным и серьезным лицом.

— Простите, матушка! Спасаясь от грозы, я нечаянно забрел в Ваш дом!

— А ты знаешь, кто я?



— Нет, матушка, но я прошу простить меня за беспокойство!

— Ты меня не беспокоишь. Ко мне, так или иначе, приходят те, кто выбирает прямую дорогу от волшебного камня. Я ведь волшебница.

Она ожидала, что Тацео испугается, но храбрец Тацео назвал свое имя и попросил о помощи.

— Отдыхай до утра, ночью я загляну в свои волшебные книги и скажу, что тебе нужно сделать.

На следующее утро волшебница сказала: «По моим книгам получается, что на тебя наложено заклятье».

— Какое заклятье?

— Боязнь тишины, точнее, боязнь в тишине встретиться с самим собой. Тацео не все понял, но на всякий случай неуверенно возразил: «Я ведь не один такой!»

— Значит, вы все - рабы этого заклятья, но это не важно для тебя, ведь освободиться от такого заклятья можно только самостоятельно. А тебе для освобождения нужно совершить три подвига. О двух из них я могу тебе сказать, а третий ждет тебя дома.

— Хорошо, я попробую.

— Начинай, только, когда начнешь, отступать будет поздно. Твой первый подвиг ты можешь совершить уже нынешней ночью.

— Что нужно делать?

— Ты должен стоять на утесе над пропастью. Какие бы голоса тебя ни звали, ты должен оставаться на месте, иначе погибнешь! И отвечать им тоже не стоит, труднее будет устоять.

И вот Тацео стоит над пропастью. Сладкие, манящие, дружелюбные голоса обещают ему развлечения, приключения, веселье, зовут с разных сторон. Стоит Тацео на утесе, когда становится совсем не в состоянии, руками уши зажимает. Простоял до утра и впервые в жизни тишине обрадовался. Снова к волшебнице вернулся.

— Молодец, Тацео! Правда, второй подвиг будет посложнее первого. Следующую ночь ты должен провести в чаще леса. Это не простой лес - в нем мысли становятся реальностью.

— Но ведь это хорошо, - обрадовался Тацео.

— Не всегда, - возразила волшебница. - Мысли ведь разные бывают. Чудища, в которые превратятся некоторые из твоих мыслей, будут за тобой охотиться. Они слепые, правда, слышат очень хорошо. Будут тебя звать, между собой переговариваться, но если ты ни одним звуком себя не выдашь, они тебя не достанут.

— А сразиться с ними нельзя?



— Сражаться придется, если они тебя обнаружат, но только их может быть очень много, не по силам это тебе окажется. Если выдержишь, несмотря на то, что они будут тебя искать, затаишься, не выдашь себя, - это будет достаточным подвигом! Главное, что ты их увидишь.

Тяжело пришлось в эту ночь Тацео. «Неужели у меня такие мысли - лохматые, когтистые, отчаянные, неправильные, какие-то грязные?!» Особенно огорчили Тацео полупрозрачные студенистые расплзающиеся чудища, лениво поглощающие все вокруг. Только желание стать настоящим храбрецом помогло ему не поддаться ужасу и отчаянию и не выдать себя - уж очень кошмарными были слепые чудища. Опасность его подстерегала немалая. Правда, среди неприятных Тацео образов был один очень симпатичный. «Интересно, какая моя мысль превратилась в этого милого зверька?» - недоумевал Тацео. Маленькое пушистое существо безмолвно терлось о колени юноши. Когда наконец наступило утро, кошмары рассеялись. Когда Тацео уходил из леса, пушистый малыш шёл за ним следом. «И в эту ночь тишина оказалась мне другом», - подумал юноша. Утром он пришел поблагодарить волшебницу.

— Я вижу, ты уже немного подружился с тишиной, - догадалась она. - Но еще не полюбил ее.

— Полюбив тишину, наверно, нужно оглохнуть или замуровать себя в подземелье!

— Тацео, ты пока не понял, что настоящая тишина может быть внутри тебя самого. Существуют звуки, музыка, которые не разрушают эту тишину, а делают ее глубже. Сейчас отправляйся домой. Я дам тебе все необходимое в дорогу, чтобы ты мог быстро вернуться домой и приступить к своему третьему подвигу. И еще я дам тебе шкатулку. Если ты не будешь знать, как поступить, загляни туда.

— Посоветуйте, как нужно обращаться с этим зверьком - я раньше никогда таких не видел, - попросил Тацео.

— Никто его раньше не видел, ведь он появился на свет сегодня ночью. Наверно, он воплощает какую-то из твоих очень нежных и застенчивых мыслей. Кажется, он не любит большого общества, но может быть тебе хорошим товарищем. Как ты его назовешь?

— Думаю, Лесовичком, раз он появился на свет из леса.

Еще раз поблагодарил Тацео волшебницу и отправился домой. Обратный путь показался юноше несложным, Лесовичок скрадывал его одиночество, но Тацео все чаще вспоминал своих друзей и понял, что успел по ним соскучиться. Но вот они встретились!

— Где ты пропадал? - спрашивали его и, не дождавись ответа, наперебой приглашали развлечься.

— Ты какой-то вялый, тебе необходимо встряхнуться! - слышал он от большинства своих друзей.



Очень скоро Тацео почувствовал, что ему чего-то не хватает. «Может быть, тишины, – улыбнулся он. – Тишины я теперь, кажется, не боюсь, привык к ней в путешествии. И думается в тишине хорошо.... Все мои компании немного шумные. Приятели все время куда-то тащат, тормозят, а мне не всегда хочется развлекаться! И Лесовичок скучает, когда долго дожидается меня в одиночестве. А в чем должен состоять третий подвиг, я пока не знаю. Наверное, пора заглянуть в шкатулку».

В шкатулке оказался портрет волшебницы. «Надо же, как живая!» - подумал Тацео. Вдруг портрет улыбнулся, волшебница посмотрела на Тацео и сказала: «Для того чтобы приблизиться к третьему подвигу, научись говорить «нет», хотя бы иногда!» Юноша не успел ничего спросить, как изображение поблекло, потом почти исчезло, и шкатулка захлопнулась. Хотя видение оказалось слишком кратким, Тацео почувствовал в себе новые силы. «Что ж, пойду готовиться к подвигу!» Теперь, встречаясь с приятелями, Тацео иногда соглашался идти с ними, иногда говорил «нет», когда идти не хотелось. А когда он оставался один, то раздумывал о прощальных словах волшебницы и все чаще искал в горах или в лесу те звуки, которые углубляют тишину. Лесовичок тоже прекрасно чувствовал себя в таких походах и как будто поддерживал поиски Тацео. И хотя юноше казалось, что он ничего не нашел, не понял, не услышал, возвращался он из таких походов каждый раз чуть-чуть иным. Тацео казалось, что в нем поселился родник, который по каплям пропитывает его и все клетки его тела, а может быть, и души, меняются, напоенные этим тихим родником. Иногда он пытался посвятить в свои поиски друзей. Не все его понимали, но иногда непонятная тревога и светлая легкость его слов задевала и их... И некоторые из друзей Тацео начинали чувствовать призыв тишины.

Мы оставим Тацео сейчас, когда он живет в ожидании подвига, потому что сказка всегда кончается хорошо, а ожидание подвига - это очень хорошее дело. К тому же самое хорошее у Тацео еще впереди.

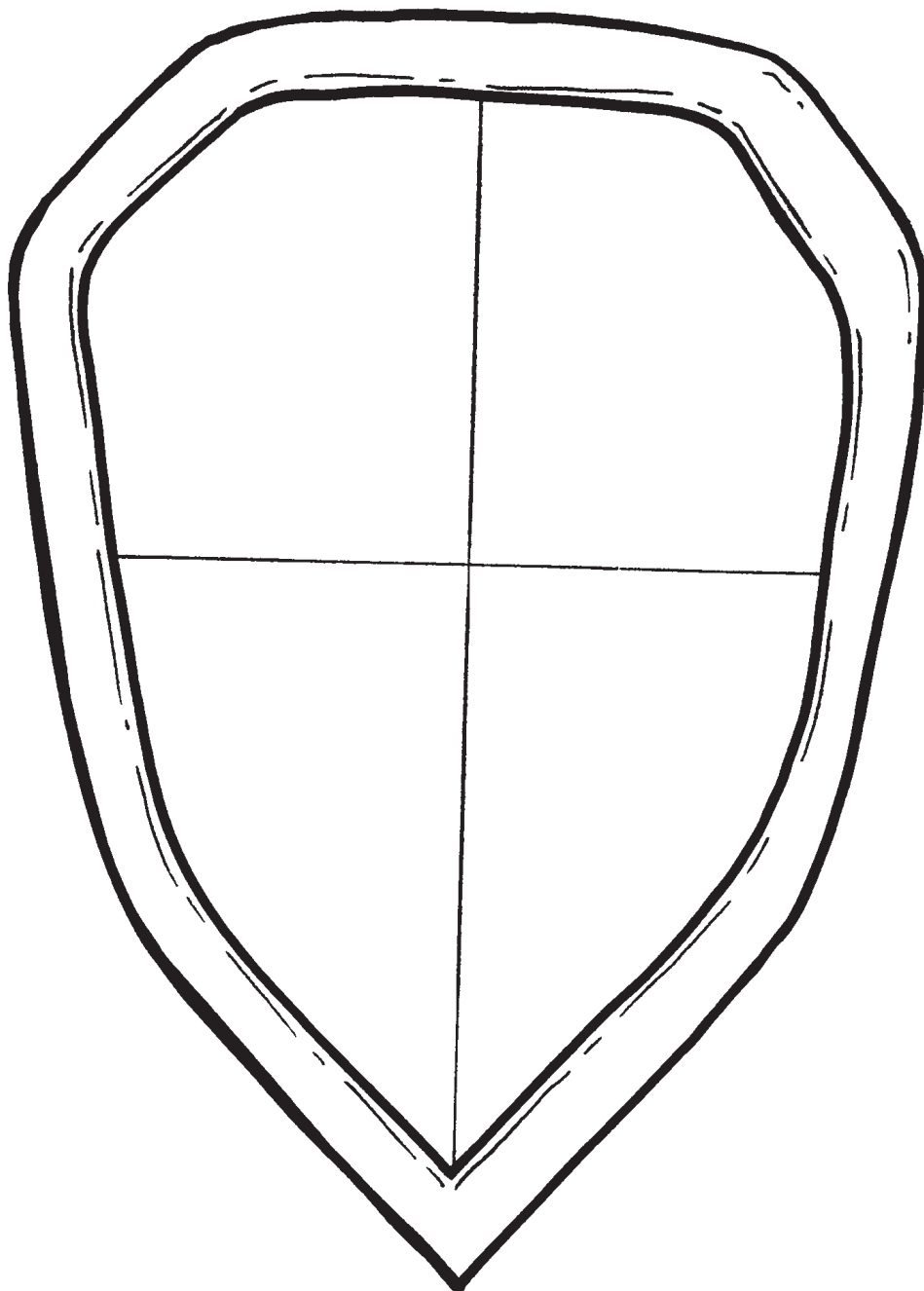
### **Вопросы для обсуждения:**

- Встречались ли тебе люди, на которых «наложено такое же заклятье», как на Тацео?
- В чем это выразалось?
- Действительно ли приятели Тацео скучали и беспокоились о нем в его отсутствие?
- Какой подвиг героя сказки кажется тебе наиболее трудным?
- А какой подвиг героя сказки можно считать наиболее значительным?
- Какая мысль героя сказки могла воплотиться в Лесовичка?



**Задание 3.** Лучшей защитой от любой зависимости, в том числе и алкогольной, является для человека то, что он считает своим ДОСТОЯНИЕМ. Во все времена люди изображали своё достояние на гербах. Гербы украшали щиты воинов, защищавшие их в жестоких боях.

Нарисуй свой «Щит-достояние». В левой верхней части нарисуй своё любимое растение, в правой верхней – животное. В левой нижней части – любимый предмет (из мира неживой природы). В оставшейся части напиши или нарисуй то, что для тебя ценно и важно. Укрась свой щит.



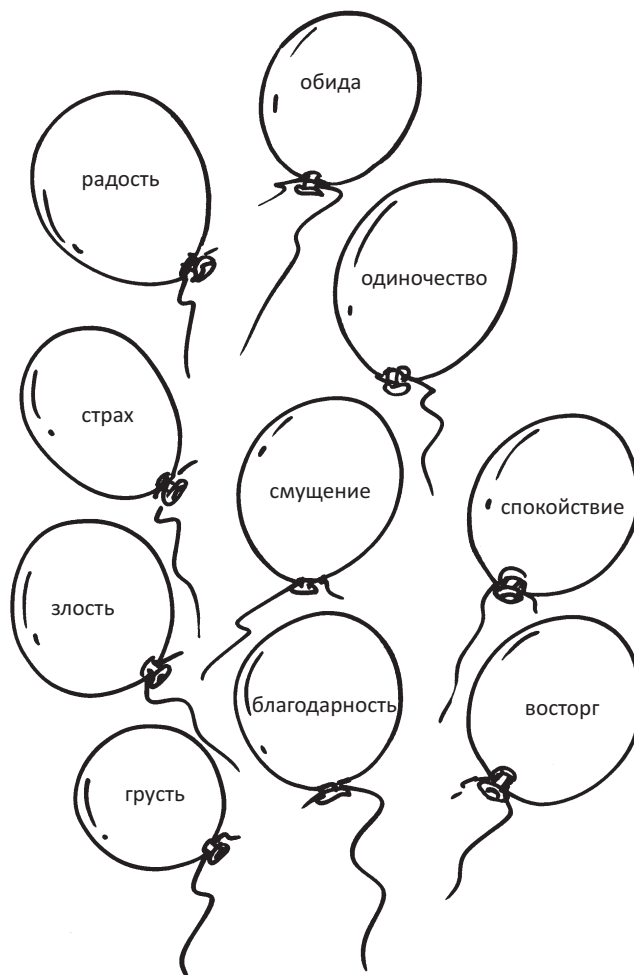


# Занятие 11.

## Алкоголизм – болезнь чувств.

**Задание 1.** Все люди испытывают разные чувства. Прочитай названия чувств. Раскрась каждый кружок своим цветом.

### Мои чувства



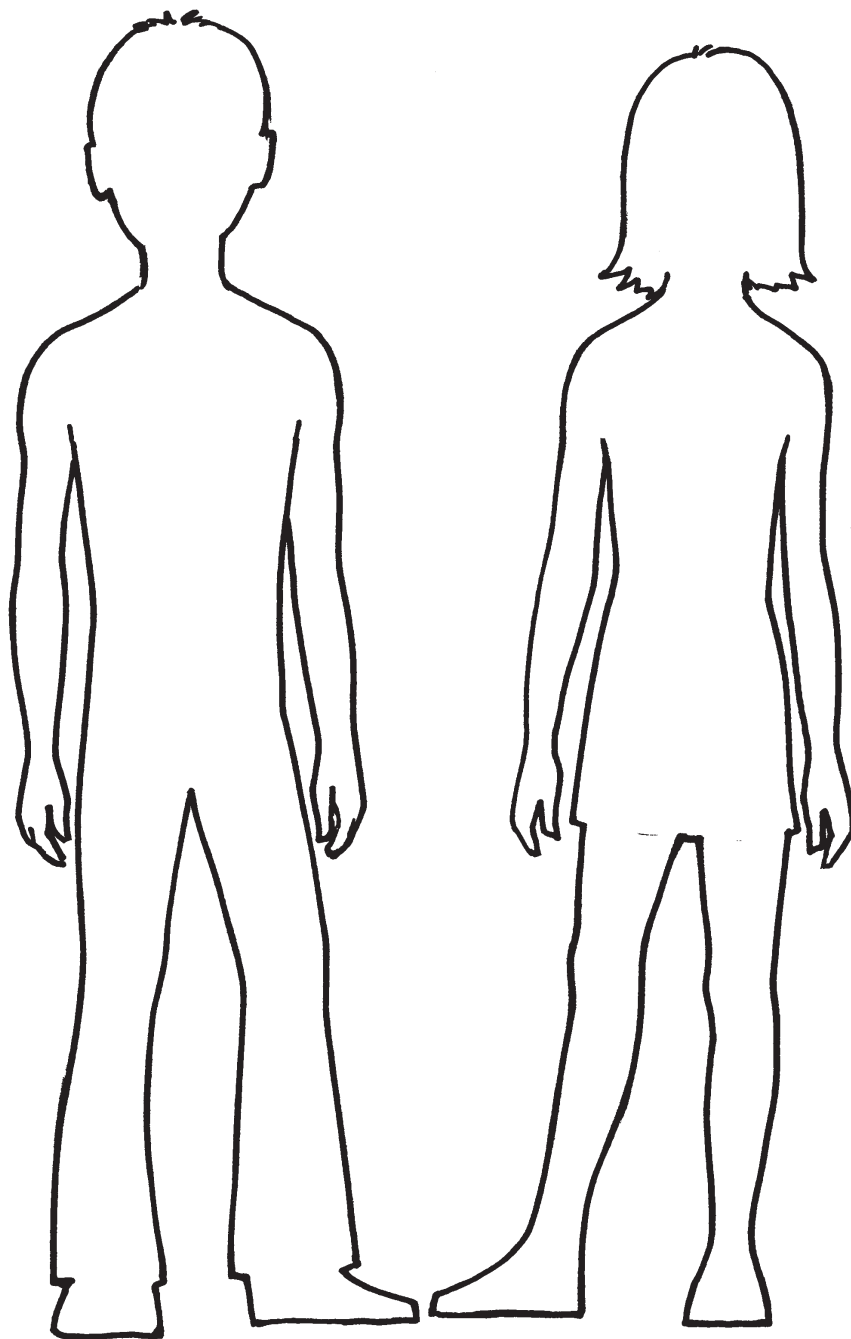
**Одни чувства доставляют нам удовольствие.** Как чудесно ощущать себя счастливым, радостным, гордым, любимым! Как скучно было бы жить, если бы ничто тебя не радовало, если бы ты никого не любил, не чувствовал себя счастливым.

**Другие чувства предупреждают нас о том, что что-то не так.** Гнев помогает обратить внимание на то, что «портит жизнь». Страх предупреждает об опасности, защищает от необдуманных поступков. Эти чувства вспыхивают, как сигнал светофора, они говорят: «Тебе нужна помощь!» Все твои чувства — твои друзья. Если ты будешь обращать внимание на них, то сможешь лучше позаботиться о себе.

**Есть чувства, которые помогают понять, чего тебе не хватает.** Если тебе что-то неясно, если грустно или одиноко, значит, ты не получил того, что тебе действительно необходимо. Может быть, тебе нужен друг, с которым можно поиграть и посекретничать. Обращай внимание на чувства, и они подскажут, чего тебе не хватает.



**Задание 2.** Ты видишь две фигуры – мальчика и девочки. Выбери фигуру, которая тебе подходит. Представь, что это ты. В каком месте твоего тела живёт радость? Нарисуй её прямо на фигуре. Как ты её чувствуешь? Какого она была бы цвета, если бы у неё был цвет? Раскрась её. А что скажешь о грусти? Нарисуй грусть на фигуре там, где ты её чувствуешь. Сделай то же самое для гнева и страха.



**Все наши чувства очень важны.** Неправда, что есть «хорошие» и «плохие» чувства. Есть чувства, которые нам не нравятся, о них даже думать не хочется. Кому приятно злиться, скучать, обижаться? Но **каждое чувство приходит не случайно, оно хочет чему-то научить тебя.** Подружись с чувствами, и жить тебе станет радостней и интересней! Спроси у чувства: «Зачем ты пришло?» Спроси у себя: «Что я могу сделать?»



**Задание 3.** Для каждого человека важно иметь возможность поделиться своими чувствами.

Найди и обведи кружком семнадцать слов, обозначающие чувства, которые ты испытывал или мог испытать.

После того, как найдешь все слова, обведи красным карандашом те чувства, которыми ты не смог ни с кем поделиться, а зеленым те, которые ты переживал вместе с кем-то другим.

**Список слов:**

доброта

злость

счастье

любовь

обида

растерянность

одиночество

удовольствие

щедрость

тревога

испуг

ненависть

радость

плохое самочувствие

грусть

смущение

жалость

волнение

доверие

разочарование

озадаченность

отчаяние

забота

благодарность

уверенность

страх

чувство вины

Сколько красных слов у тебя получилось? \_\_\_\_\_

Сколько зеленых слов у тебя получилось? \_\_\_\_\_



**Задание 4.** При употреблении определенных препаратов у человека происходит изменение в настроении. Когда препарат вызывает изменение в настроении, часто поведение тоже меняется.

У людей, употребивших алкоголь:

- ★ нарушается координация движений
- ★ путаются мысли
- ★ они теряют контроль над тем, что чувствуют, говорят или делают.

**Алкогольная зависимость иногда зовется «болезнью чувств»,** поскольку люди начинают принимать алкоголь, чтобы изменить состояние или освободиться от неприятных чувств. У людей, страдающих алкоголизмом, проблемы с чувствами. Когда у них есть неприятные чувства, и они не знают, как с ними справиться, они пьют. Зависимый человек использует спиртное, чтобы заглушить неприятные чувства. Но использование алкоголя, чтобы изменить чувства, не очень хорошо работает. Обычно это создает больше проблем – с семьей, друзьями, работой или здоровьем. Употребить алкоголь, чтобы изменить чувства, - это не лучший способ бороться с чувствами.

Иногда человек, употребляющий алкоголь, «отключается». Это значит, что он говорит и делает вещи, которые потом не может вспомнить. Он не помнит потому, что алкоголь действует на мозг, а мозг контролирует память. Когда он действует в таком состоянии, то не знает, что творит, а потом ничего не помнит.

### ***Разговор у костра***

Этот разговор я услышала летним вечером, в лесу, у походного костра. Ребята пекли картошку и пели под гитару, а потом, как-то незаметно, заговорили о чувствах.

— Раньше я не думал, что делиться чувствами с другими так необходимо, - сказал Антон.

— Лучше всего поделиться своим чувством с человеком, который вызвал это чувство. Если ты никогда и никому не говоришь о своих чувствах, то живёшь как альпинист, накрытый снежной лавиной: страшно, одиноко и очень холодно, - поддержал его Илья.

Он знал, что говорит, так как прошлым летом был в Карелии, в составе альпинистского отряда.



— Но иногда я не хочу делиться своими чувствами. И есть люди, с которыми я не хочу делиться чувствами. Если я не делюсь своими чувствами, я не окажусь «накрытым снежной лавиной»? – спросил Антон.

— Никто не делится всеми своими чувствами постоянно, - ответил Илья, - Иногда лучше не делиться чувствами.

— Например, с пьяным человеком? - спросил Антон.

— Да. Если человек пьян, тебе не поможет, что ты поделился с ним своими чувствами. Он не сможет успокоить тебя или понять твои чувства, так как он пьян.

— Я это знаю, - сказал Антон, - Я попытался поговорить со своим отцом, когда он был пьян, но на следующий день он даже не помнил, что я ему говорил.

— Да, иногда такое происходит. Это называется «отключение», провал в памяти. Это когда алкоголик пьет и говорит или что-то делает, но на следующий день не помнит многого из того, что случилось, - объяснил Илья.

— Иногда я все еще злюсь на отца за те вещи, которые он сделал или сказал, когда пил. Ты думаешь, что иногда он даже не помнит о таких вещах? - спросил Антон.

— Наверное, да.

— Илья, что ты делаешь, когда ты не хочешь делиться своими чувствами? - спросил Антон.

— Когда я не собираюсь делиться с кем-то своими чувствами, я представляю себя в доме, окна и двери которого плотно закрыты. На самом деле, иногда некоторые люди просто не способны меня понять, поэтому я даже не пытаюсь делиться с ними чувствами.

— Ты имеешь в виду таких людей, как Сашка? Я поделился с ним своими болезненными чувствами, а он посмеялся надо мной. Это было еще больнее! – сказал Антон, - Но я не дал ему знать, что он сделал мне больно. Я просто улыбнулся и ушел!»

— Ты использовал свою защиту, - сказал Илья, - Мы используем защиту, например, уходим или изображаем улыбку на лице, когда испытываем боль, чтобы защитить наши чувства и не пораниться. Иногда нам нужно использовать защиту. Но если мы будем использовать нашу защиту постоянно, никто не узнает, как мы на самом деле себя чувствуем или что нам нужно. Вот тогда мы и оказываемся «накрытыми снежной лавиной».

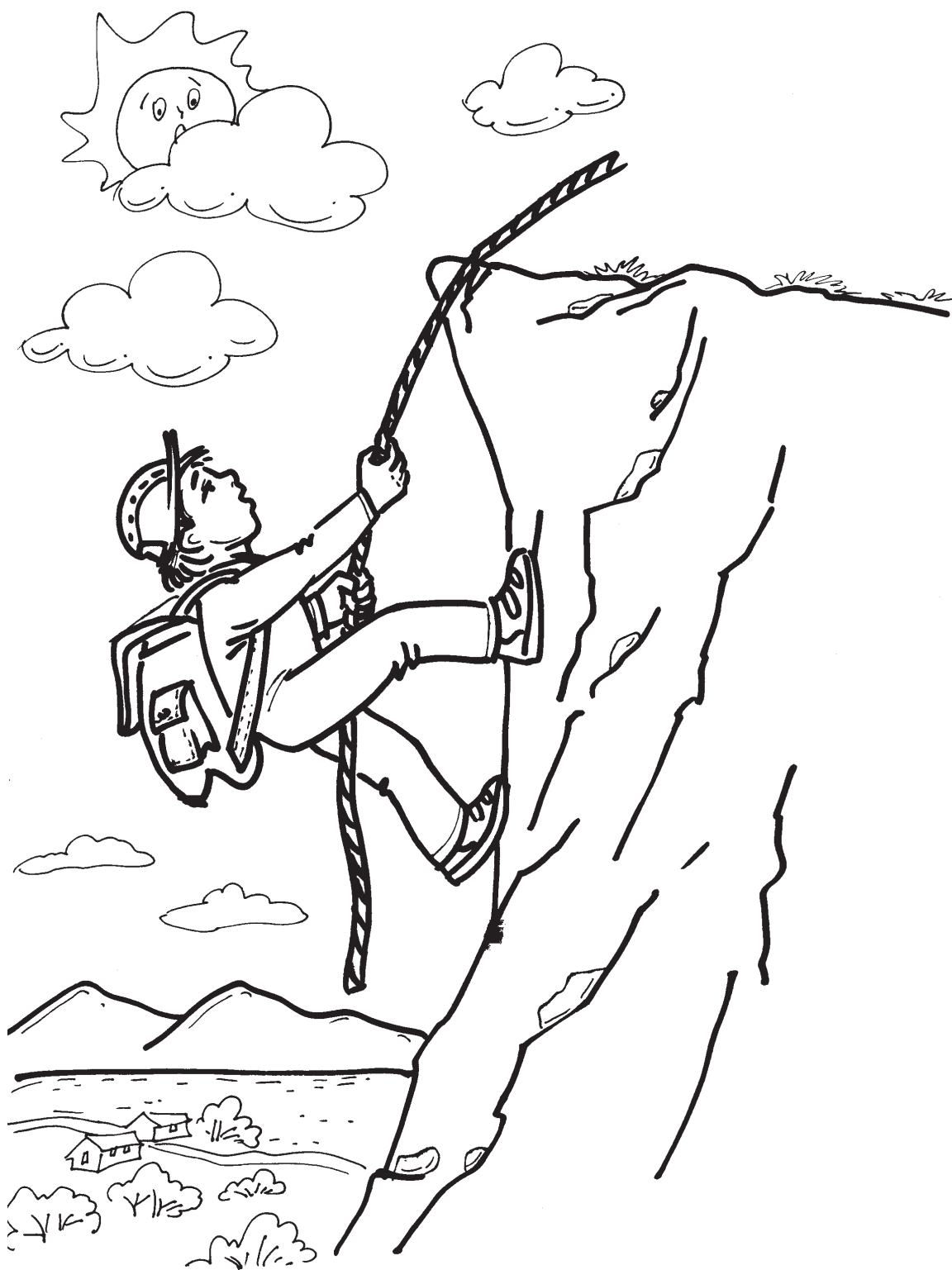
— Значит, ты говоришь, что можно использовать защиту в некоторых случаях и с некоторыми людьми до тех пор, пока не начнешь прятаться за защитой все время, да? - спросил Антон.

— Правильно, - ответил Илья, - Давай посмотрим, картошка уже, наверное, готова.



**Задание 5.** Тебе приходит в голову кто-нибудь, с кем ты можешь поделиться своими чувствами? Нарисуй их здесь.

## ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЫ ПОПРОСИЛ/А ПОДСТРАХОВАТЬ МЕНЯ



## Раздел 2. Семейные роли.

### Занятие 12. Встреча масок.

**Задание 1.** Когда человек пьёт, он сильно меняется. Кажется, что он становится другим человеком, и это очень пугает и сбивает с толку.

★ Иногда зависимые люди делают вещи, которые кажутся очень глупыми. Например, прячут бутылки. Это ещё одна вещь, которую трудно понять. Помните, что они больны и это часть болезни.

★ Зависимые часто так озабочены, как выпить, что чувствуют себя очень плохо, и обижаются на всех. Иногда зависимые родители делают вид, что ничего плохого не происходит, когда они пьют.

★ Люди, зависимые от алкоголя, изменяют и жизнь членов своей семьи. Другой родитель – тот, который не зависимый, также иногда действует как другой человек.

★ Все в семье учатся не говорить об алкоголизме и его последствиях, делать вид, что всё хорошо, и ничего плохого не происходит.

Заполни пустые строчки о том, когда все или некоторые члены вашей семьи что-то отрицают или делают вид, что это не так.

Папа отрицает, что.... \_\_\_\_\_

Мама делает вид, что... \_\_\_\_\_

Я отрицаю, что... \_\_\_\_\_

Я делаю вид, что... \_\_\_\_\_

Сестра... \_\_\_\_\_

Брат... \_\_\_\_\_



**Задание 2.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

## ***История о принце, который носил маску***

Принца звали Людовиком, но гораздо чаще пятьсот придворных, две тысячи поэтов, слуг и мудрецов называли его «Принц в маске».

Дело в том, что когда родители принца ссорились, а это бывало довольно часто, они старались, чтобы принц ничего не замечал. Принимая своих гостей и устраивая торжественные приемы, они всегда играли роль примерных супругов. И принц, которого отношения родителей ранили в самое сердце, тоже решил никому не показывать своих чувств. Он надел на лицо маску из желтого шелка, и никто во дворце никогда больше не видел его лица. Маски, которые носил Людовик, иногда менялись, но неизменным оставалось решение Людовика: «Я ни с кем не открываюсь - мне никто не нужен!»

Сначала принц скрывал под маской свою боль, но постепенно ему понравилось положение человека, о котором никто ничего не знает. На вопросы родителей и друзей он всегда отвечал: «У меня все превосходно!». От ласк сестренки отмахивался: «Не приставай ко мне!»

Мало-помалу «Принц в маске» растерял и тех друзей, что у него были. И тогда он решил, что теперь ничто не удерживает его во дворце. Заперев дверь своей комнаты, он снял маску и посмотрел в зеркало. На него смотрело красивое незнакомое лицо. И принц решился.

Никого не известив, ни с кем не простившись, принц отправился странствовать. Во дворце отсутствие принца наделало большой переполох. Все стражники твердили, что «Принц в маске» из дворца не выходил. А все люди, посланные на поиски принца, вернулись ни с чем: они даже не знали, как спросить о пропавшем принце, как описать его наружность.

А принц шел вперед, не зная цели, не строя планов. Он был без маски, но, к его удивлению, все обращались к нему так отчужденно, как будто он по-прежнему скрывал свое лицо. Неудивительно, ведь он все так же скрывал свои чувства.

И вот однажды принц оказался в одном странном городе. Как только поздним вечером он постучался в ворота гостиницы, ему открыли, но тут же, как будто чего-то испугавшись, захлопнули перед ним ворота. Так было и во второй гостинице, и в третьей. Рассвет застал его на городской площади. И тут два стражника в масках накинулись на принца, связали его и поволокли за собой. Некоторое время спустя принца привели во дворец, где человек в короне и в маске грозно спросил его:

— Как ты посмел дерзко нарушить наши обычаи?

— Простите меня, я чужеземец и не знаю, в чем я провинился, - ответил принц.





— Ты оскорбил жителей нашего города, появившись на улице с открытым лицом, и будешь наказан за это.

— Поверьте мне, я с большой радостью подчинюсь обычаям вашего города. На родине меня даже называли «Принц в маске».

— Я рад, что вы – принц! Уже давно ни один принц не приезжал в наш город. И теперь я знаю, как мне поступить с вами. Завтра вы предстанете перед нашей принцессой. Если вы сумеете в течение трех дней покорить ее сердце, то станете ее мужем. Если же принцесса откажет вам, то утром четвертого дня вам отрубят голову.

И говоривший позвал: «Эй, стража! Дайте ему маску и отведите к принцессе».

Принцесса Леонора, которой представили Людовика, была высокой, белокурой и стройной. Ее лицо скрывала белая маска.

— Прекрасная незнакомка, я рад случаю, который привел меня в ваш город!

— А откуда ты знаешь, прекрасна я или нет? - насмешливо спросила принцесса. — И не очень-то похоже, что ты радуешься, ведь мой отец сказал, что отправил тебя ко мне в наказание и под угрозой казни.

— И неужели вы, принцесса, будете столь жестокосердны, что погубите меня?

— Законы нашего королевства гласят: если какой-нибудь принц хочет жениться на принцессе, он должен представиться ей и ухаживать за нею. Но если в течение трех дней его ухаживания будут безуспешными, то его казнят. Но за первого, второго или, в крайнем случае, третьего по счету принца принцесса обязательно должна выйти замуж, иначе их казнят вместе, как казнили мою старшую сестру год назад.

— Да? Почему же она...

— Ей не особенно понравились два первых жениха. А третий жених оказался уродливым трехсотлетним колдуном, так что она предпочла умереть.

— А сколько женихов уже было у тебя, Леонора?

— С тех пор ни один принц и носу к нам не казал, так что ты - первый.

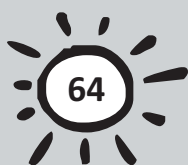
— Какой ужасный закон!

— Да, я попробую его изменить, если стану королевой. Но почему же ты не ухаживаешь за мной? Расскажи мне о себе, о своем королевстве!

— В моем королевстве люди не носят масок, хотя я иногда носил...

— Станный обычай! Ведь без маски вы видите и то, что человек предпочел бы скрыть. И сами ничего не можете скрыть друг от друга...

— А что, так необходимо что-то скрывать? Сейчас, когда твоя маска скрывает твое лицо, я даже не знаю, хочется ли мне ухаживать за тобой... И если предположить, что ты можешь принять мои ухаживания, то не расскаешь ли ты потом - ведь и ты меня не знаешь?



— Так что же мне делать? Мне с детства говорили, что показывать свое лицо неприлично.

— Конечно, тебе тяжело довериться мне. Ведь у меня нет выбора, Леонора, а тебе ваши законы оставили еще две возможности.

— Подойди к бассейну, Людовик, сними маску и смотри в воду. Тогда и я смогу увидеть тебя.

— И ты тоже сними маску, Леонора...

— Теперь мне не жалко умереть, Леонора! Я узнал, что такое любовь, я видел самую прекрасную девушку в мире. Ты не просто прекрасна, ты, как утренняя заря, освещаешь все своей красотой. Твоя улыбка робкая и нежная, как... как подснежник... Мне кажется, твои глаза смотрят ласково. Смотри, смотри на меня, Леонора!

— Мне кажется, что ты говоришь правду. Твои глаза не лгут. Я очень рада, что мне не придется никого посылать на смерть.

— Но теперь я мечтаю не только о жизни, я мечтаю о твоей любви.

— Это все слишком быстро. Но мне кажется, что ты какой-то особенный, мне даже не стыдно смотреть тебе в лицо... А ты сможешь жить в Королевстве масок?

— Я согласен жить только там, где будешь ты, Леонора! Но ведь мы с тобой не будем носить маски?!

— Мы - нет! А когда-нибудь, может быть, и все другие в нашем королевстве.

— Да, мы будем так счастливы, что они поймут...

— Мы уже счастливы, Людовик!

— Да, Леонора!

Так закончилась история о Принце в маске.

А о Королевстве масок история впереди.

### **Вопросы для обсуждения:**

— Что значит «носить маску»?

— Можно ли иметь друзей, если сам носишь маску?

— Хотел бы ты видеть маски вместо лиц?

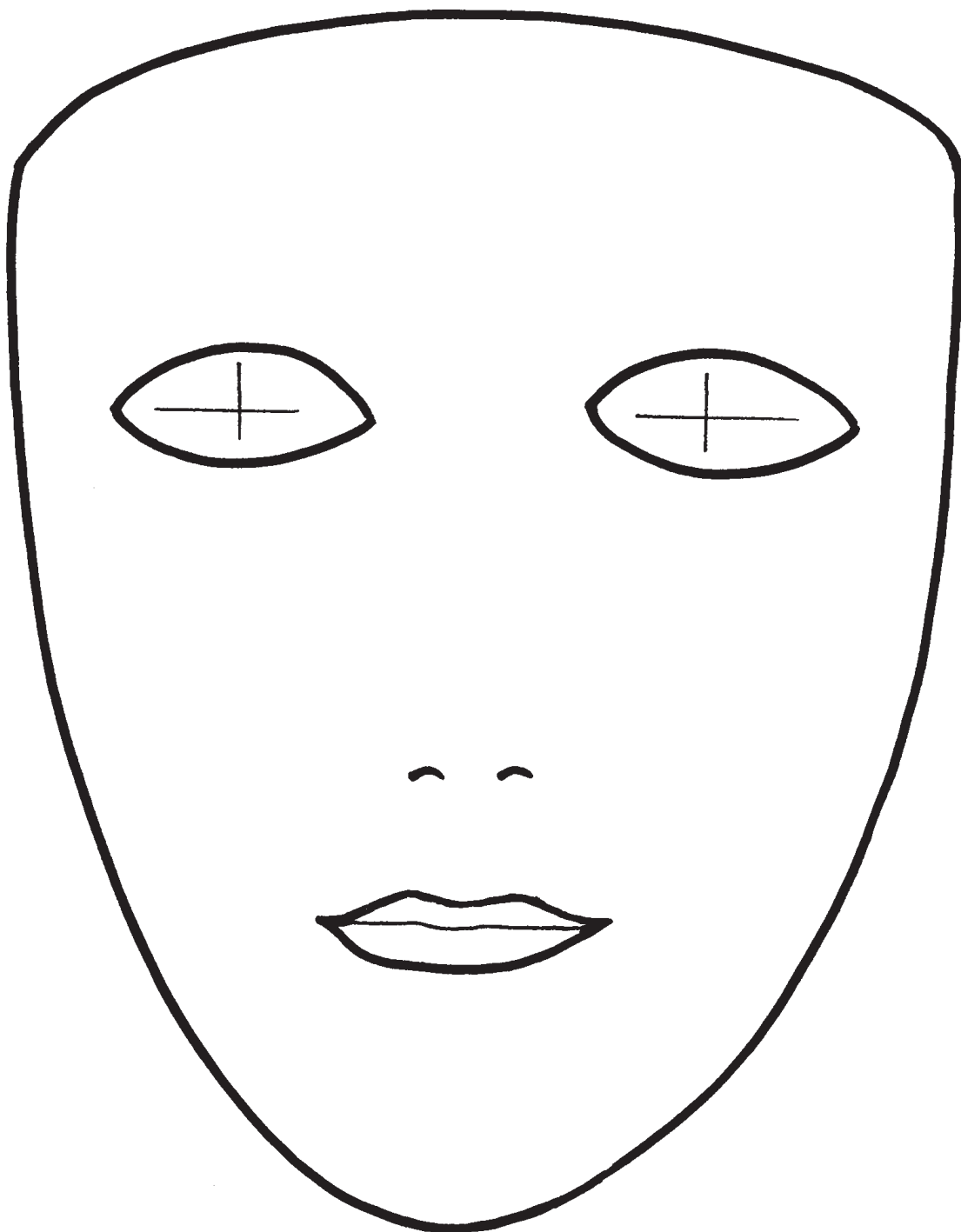
— Возможна ли любовь или дружба без открытости?

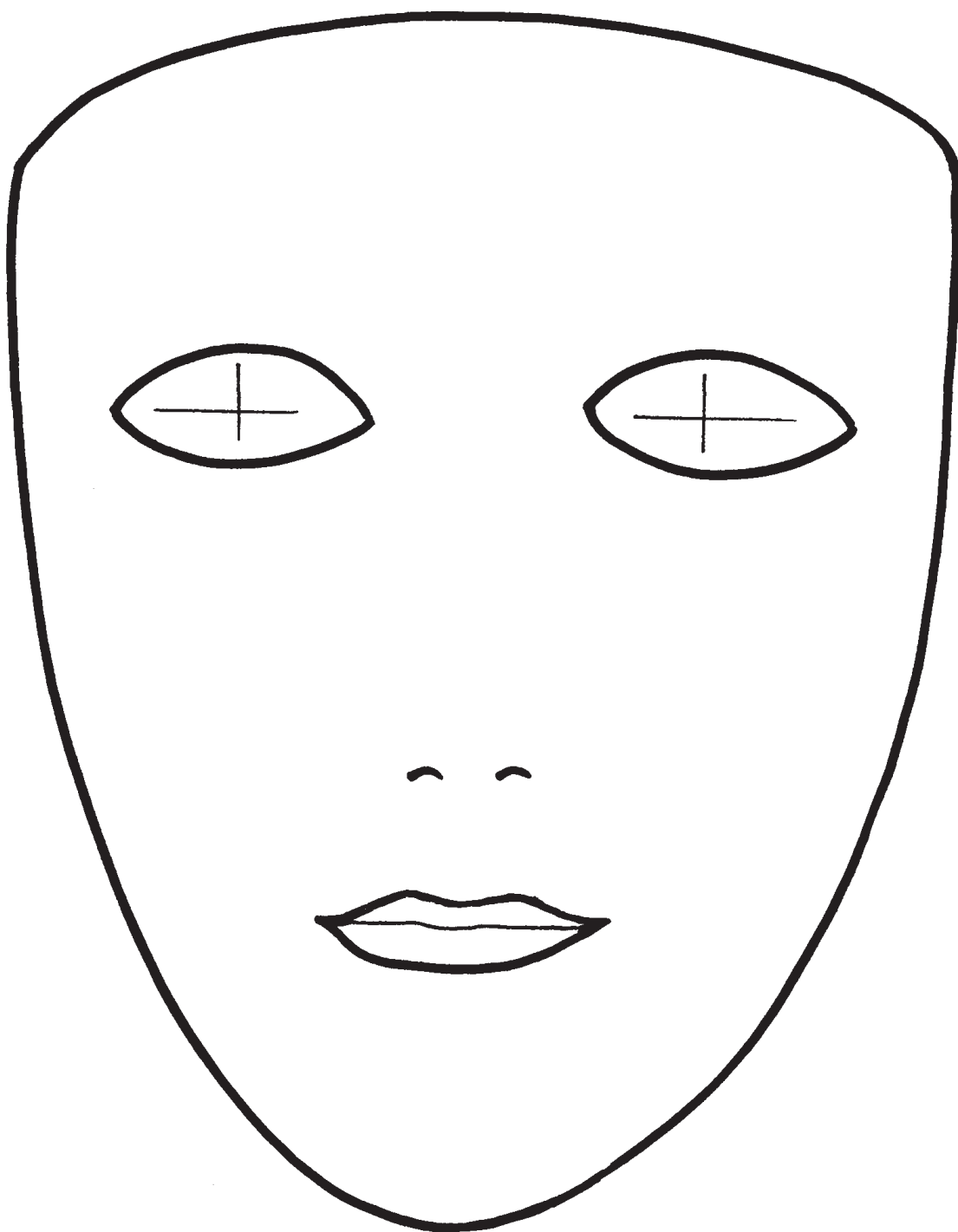
— Как ты считаешь, чей выбор легче: Людовика или Леоноры?

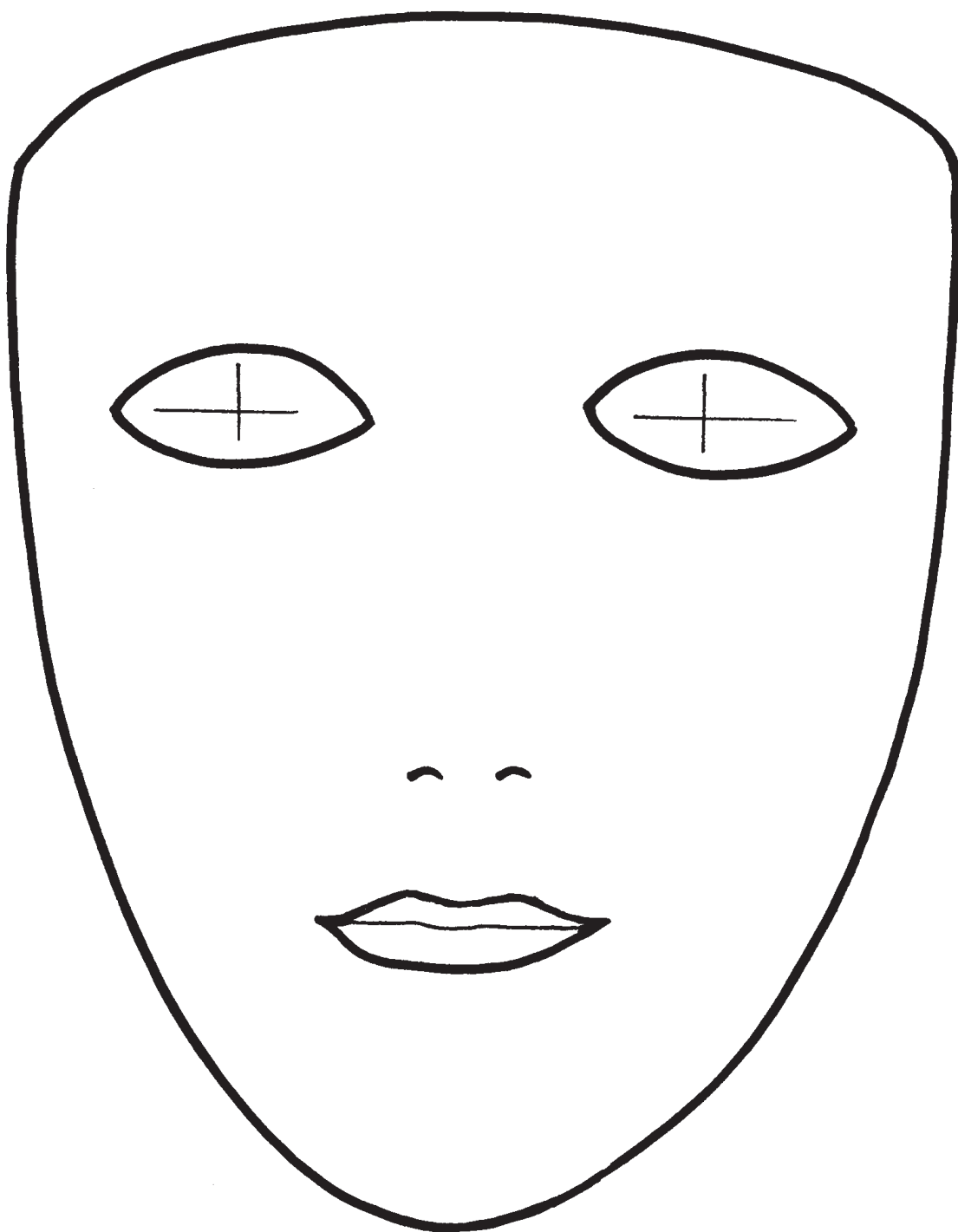
— Как бы ты убедил жителей города отказаться от масок?



**Задание 3.** Представь, что ты и члены твоей семьи – жители Королевства масок. Раскрась красками свою маску и маски своих родителей.







С внутренней стороны маски напиши, что, по-твоему, хочет скрыть человек под маской.



#### **Задание 4.** Допиши предложения.

1. Одна вещь, которую делают взрослые, и которая мне нравится, это...

---

2. Одна вещь, которую делают взрослые, и которую я ненавижу, это...

---

3. Одна вещь, которую я делаю, и которая особенно нравится взрослым, это...

---

4. Одна вещь, которую я делаю, и которую просто ненавидят взрослые, это...

---

5. Одна вещь, которую могли бы совершить взрослые, чтобы сделать жизнь проще и приятнее для детей, это...

---

6. Одна вещь, которую мог бы совершить я, чтобы сделать жизнь взрослых проще и приятнее, это...

---

7. Одна вещь, о которой, как я считаю, взрослые и дети должны чаще разговаривать, это...

---

8. Одна вещь, которую, как я считаю, взрослые и дети вместе должны делать чаще, это...

---

9. Одна вещь, которую, я надеюсь, не забуду сделать для своих детей, когда вырасту, это...

---



## Занятие 13. Герой семьи

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Маленькая Волна*

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая, с аккуратным белым гребешком, который очень ей шел. Были у нее родители — Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко в море, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья-волны — взрослые и дети.

Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросали ее друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, все, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ею довольно, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбку и стали ею перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи — например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды тетушка послала ее отнести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для Маленькой Волны. К тому же приближалось ее любимое время — закат. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, то понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую

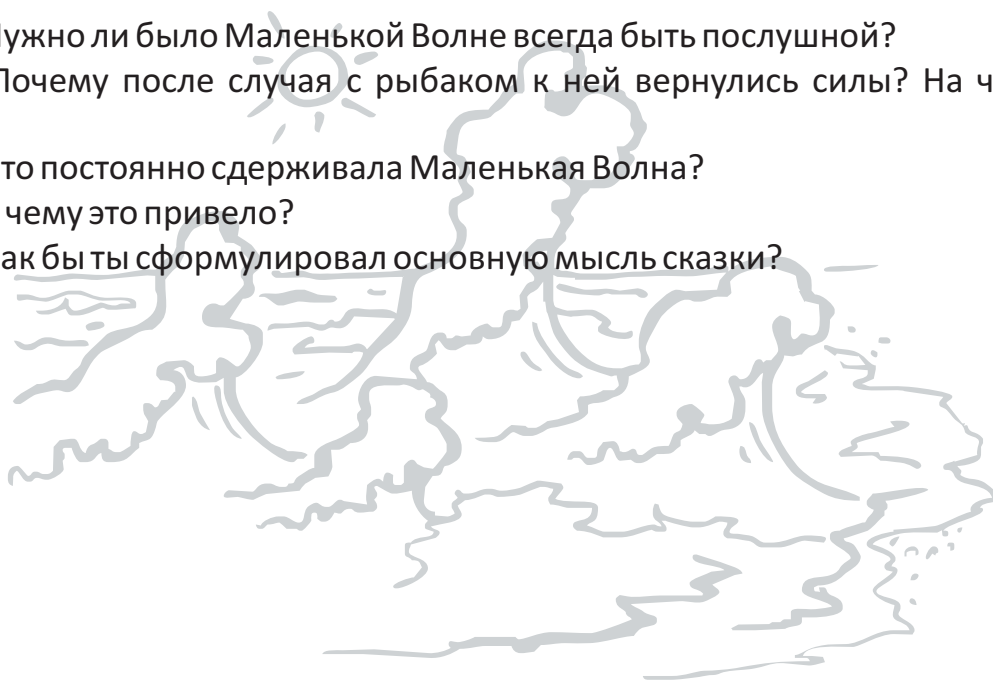


Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили у нее доску и стали перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Злость становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Ее было не узнать — Маленькая Волна стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке и поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри ее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась, и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег.

Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдерживать, теперь вернулись к ней. На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что, забыв про все запреты, она по бежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. Вчерашние события научили ее, что иногда стоит сделать то, что хочется.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Нужно ли было Маленькой Волне всегда быть послушной?
- Почему после случая с рыбаком к ней вернулись силы? На что она их тратила?
- Что постоянно сдерживала Маленькая Волна?
- К чему это привело?
- Как бы ты сформулировал основную мысль сказки?





**Задание 2.** Вспомни один день из своей жизни. Например, вчерашний или два дня назад. Постарайся воспроизвести в своей памяти события этого дня, свои мысли, чувства, действия, вспомнить людей, с которыми ты общался, дела, которые тебе удалось или не удалось выполнить.

Заполни таблицу, записав то, что ты вспомнил, в соответствующие колонки.

Мне нравится то, что...	Мне не нравится то, что...

**Постарайся находить каждый день время на то, что тебе нравится.**

Это так же важно, как заботиться о своём здоровье. Когда будешь делать то, что тебе приятно, скажи себе: «Сейчас я занят любимым делом. Я делаю то, что мне нравится!» Порадуйся вволю, поделись своими приятными чувствами с друзьями и родителями.

Подумай, **что из того, что тебе не нравится, можно было бы вообще не делать?** Может быть, можно не ссориться с бабушкой или братом и сказать себе: «Мне не нравится ссориться, я не буду тратить на это время. Я лучше потрачу его на то, что для меня ценно, что мне нравится».

Подумай, какие дела тебе не нравятся, но делать их все равно надо? Такие дела есть у всех, даже у взрослых. Не всегда взрослым нравится ходить на работу, мыть посуду, убирать квартиру. **Как ты можешь сделать так, чтобы тебе понравилось делать то, что делать все равно надо?** Может быть, ты украсишь свое рабочее место? А может, повесишь над своим столом специальный плакат, и за каждый выученный урок будешь приклеивать на него наклейку и говорить себе: «Какой я молодец! Выучил еще один урок, победил свою лень»? Но самые интересные способы для себя ты, конечно, придумаешь сам!



### Задание 3. Прочитай и запомни.

**Если тебе что-то не нравится,  
это нормально.**

Если ты злишься, когда что-то происходит не так, как хотелось бы, это тоже нормально. Можно злиться, негодовать, обижаться и расстраиваться. Важно только так проявлять свои чувства, чтобы они не приносили вреда окружающим людям, животным и не портили вещи.

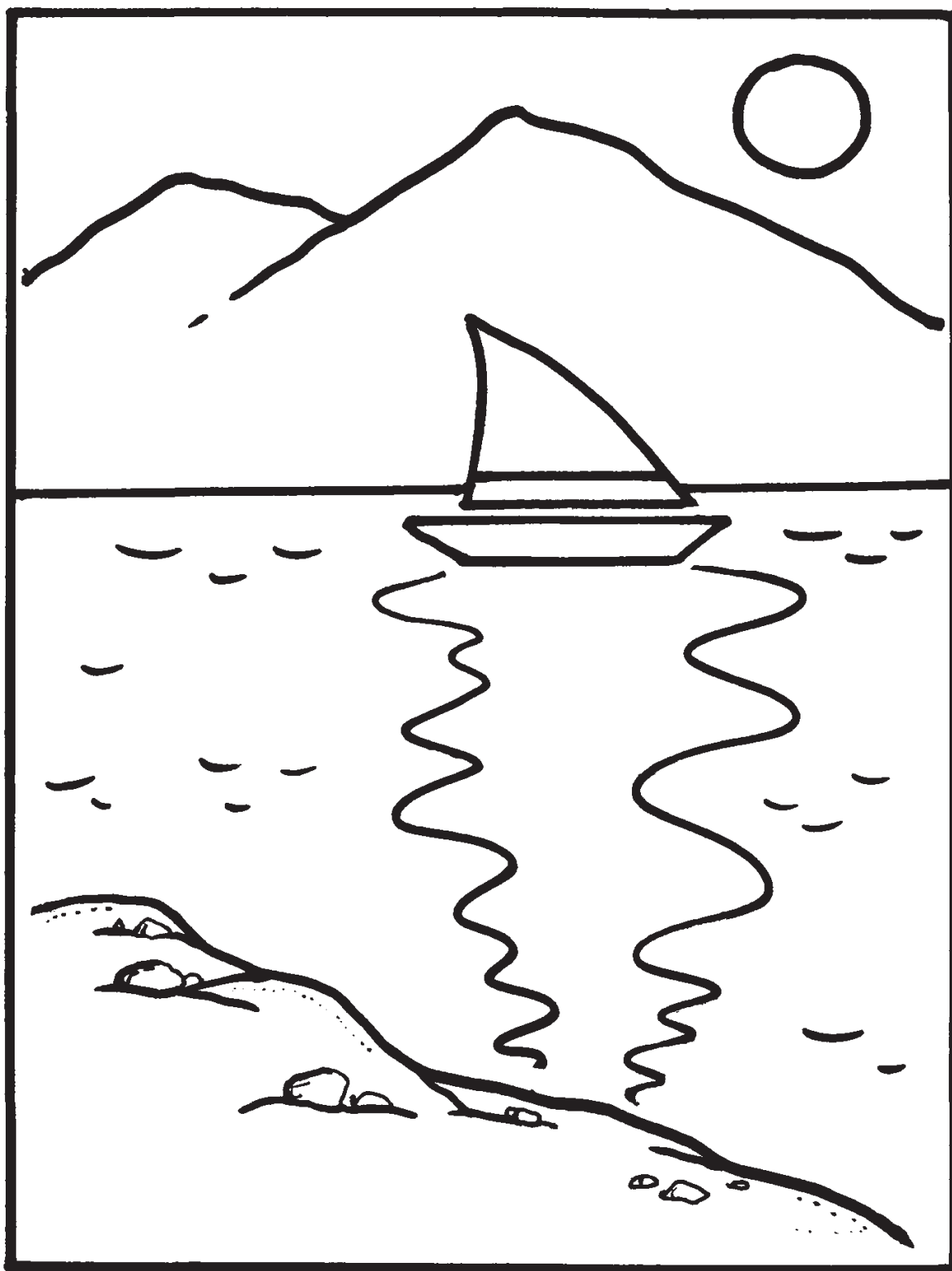
#### **Победить недобрые чувства тебе помогут такие способы:**

- Медленно посчитай до 10 и обратно
- Встань под душ
- Слепи что-нибудь из пластилина
- Разорви старую газету на множество кусочков
- Изо всех сил сожми кулаки, а затем медленно разжимай их
- Маленькими глотками выпей стакан воды, сока или компота
- Потанцуй под музыку
- Побоксируй с подушкой
- Выскажи свои чувства
- Попроси помощи
- Подумай о чем-нибудь приятном



**Задание 4.** Представь, что ты сидишь на берегу тёплого моря, слушаешь шелест волн и любишь волшебным закатом.

Раскрась картину при помощи красок или пластилина.



## Занятие 14. Злой клоун.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### ***Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный***

Жил однажды на земле волшебный мячик. Одна половинка его была темно-коричневой, а вторая — нежной. Как это нежной? Дело в том, что мячик наш был не простой, а волшебный. И нежная его половина становилась нежно-золотистой, если в душе поселялся солнечный свет; нежно-голубой, если он думал о любимых клумбах с цветами; нежно-розовой, если он мечтал о любви.

Но однажды что-то с ним произошло, и стал он потихоньку прятать от окружающих свою нежную сторону, потому что очень болезненными казались ему даже самые безобидные насмешки друзей, очень болезненными самые маленькие «уколы» со стороны взрослых. Все чаще он поворачивался к людям своей коричневой стороной, которая со временем становилась все более темной. А те люди, которые познакомились с мячиком совсем недавно, даже и не знали, что он не сплошь темный, потому что видели от него только удары, наблюдали только его странные поступки, не понимали, что он на самом деле хочет не обидеть их, а всего лишь заявить о себе. «Я существую, заметьте меня, обратите на меня внимание!» — даже не говорили, а громко кричали эти странные поступки. А взрослые называли их грубым нарушением поведения, стыдили, вызывали родителей.

И тогда мячик принял решение: «Раз они меня не любят, я вообще никогда не буду показывать им свою нежную сторону, буду все время коричневым. Пусть считают меня плохим, если им так этого хочется».

Шло время. Сверстники и учителя привыкли, что среди них находится темно-коричневый мячик. Даже родители только иногда вспоминали, что когда-то в прошлом он мог быть нежно-золотистым, нежно-голубым, нежно-розовым. А потом... потом сам мячик забыл, каким он был прежде.

Но вот наступила весна. Она заявляла о себе набухшими почками и прорывавшимся сквозь облака солнечным светом. И это было уже не зимнее солнце, потому что оно заставляло восхищаться всем существующим, любить все окружающее, дарило веру в сказку, в волшебство. «Волшебство, волшебство, — задумчиво перебирал эти слова в памяти мячик. — Но разве волшебство меня касается?» — Вспомнил! — вдруг воскликнул он. — Я же волшебный! И мячик начал искать себя, свои нежные стороны. Удивляясь, он открывал в себе на той самой, нежной стороне щедрость и добродушие, кротость и безмятежную

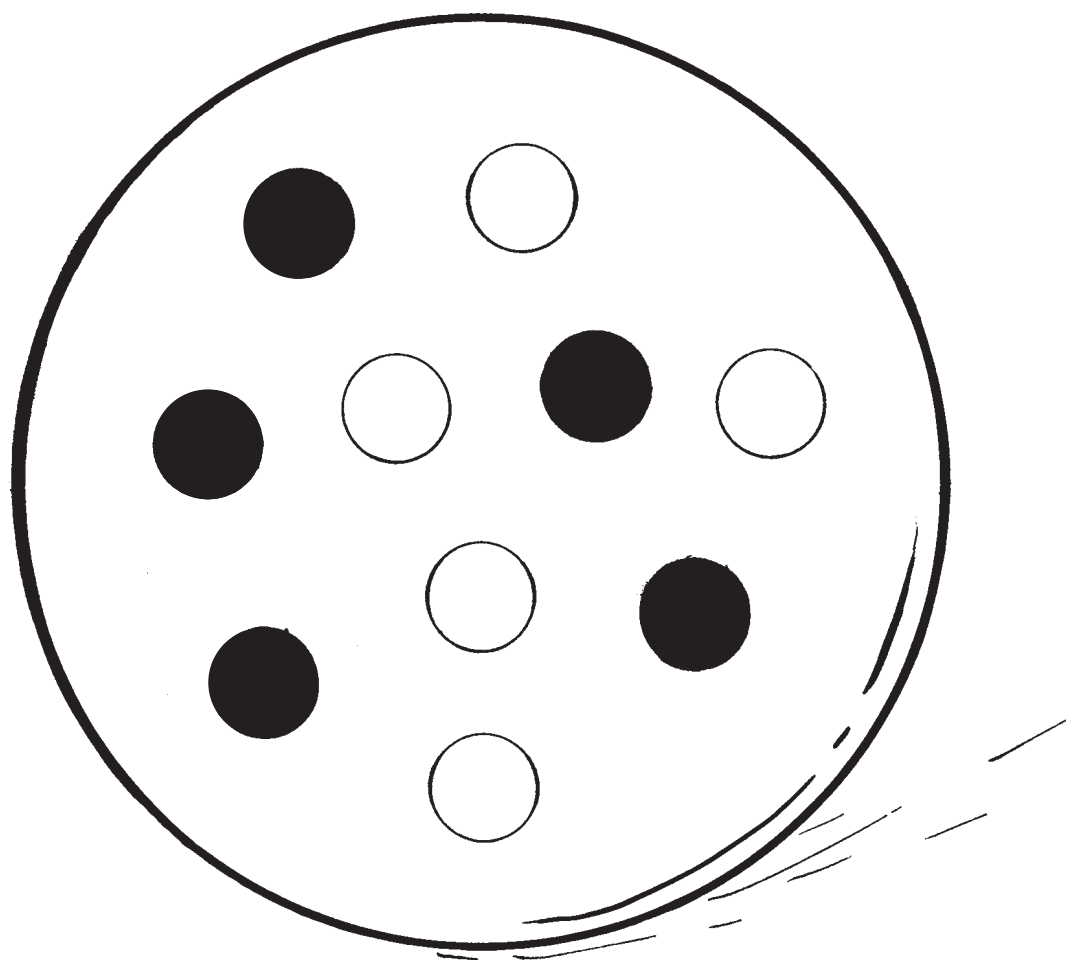


улыбку. «Надо же, я совсем не знал, какой я, — думал он, — оказывается, я только начинаю узнавать себя. И, наверное, это здорово, когда ты можешь узнавать себя. Только ты должен быть готов к этому. И тогда ты почувствуешь свою силу, богатство чувств и с удивительной легкостью поскачешь в гору, которая называется Жизнь!»

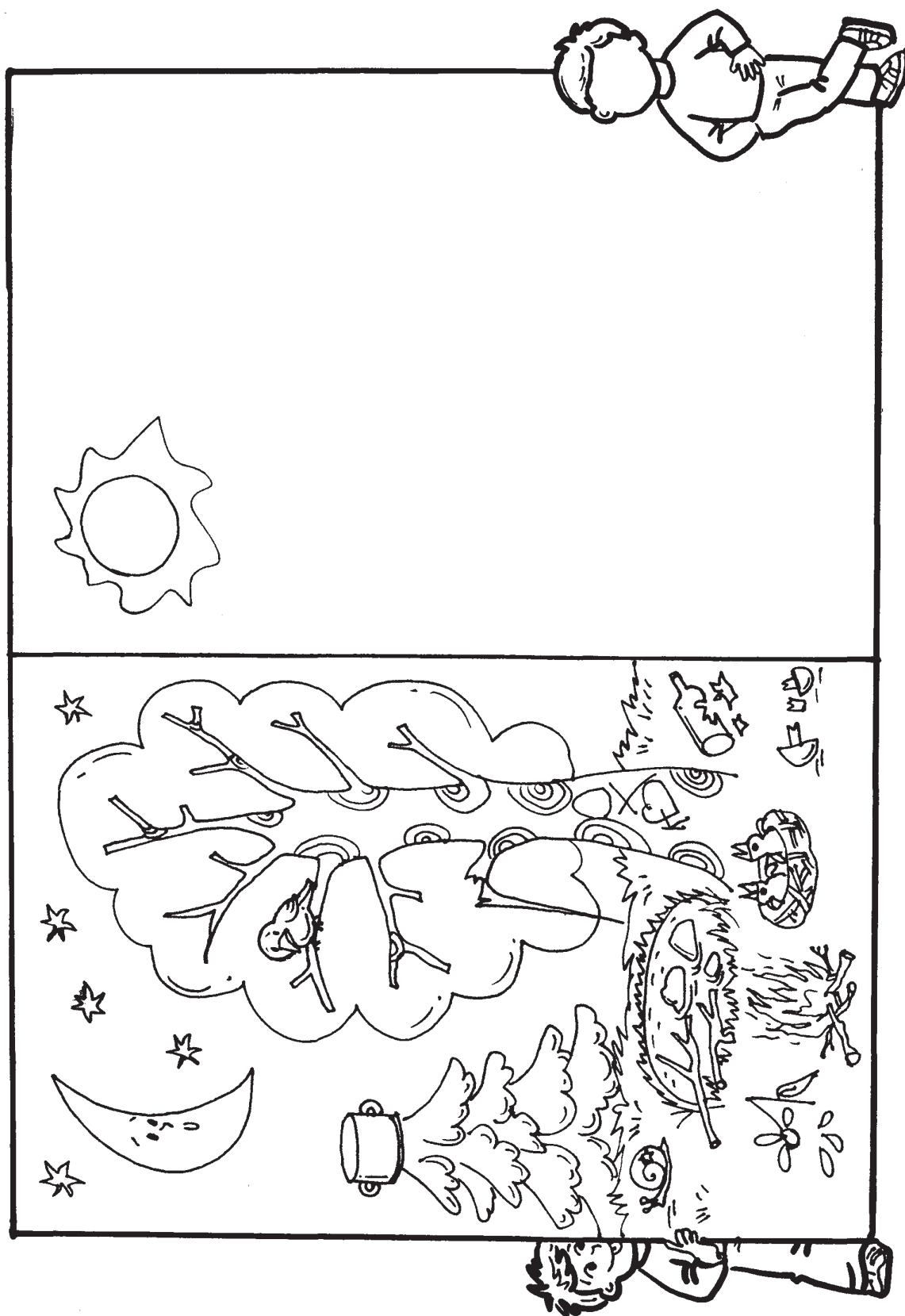
**Вопросы для обсуждения:**

- Как получилось, что мячик забыл о своей светлой (нежной) стороне?
- Как понять слова «мячик начал искать себя»?
- Почему нужно быть готовым к узнаванию самого себя?

**Задание 2.** Представь, что волшебный мячик — это ты. Какие твои качества, если позволить им разрастись, могли бы сделать тебя коричневым? Напиши их названия рядом с тёмными пятнышками на «мячике». Какие твои качества не позволяют тебе становиться тёмным? Напиши их названия рядом со светлыми пятнышками.



**Задание 3.** Дорисуй правую сторону картинку так, чтобы исправить все последствия шалостей и проделок мальчика. Нарисуй также выражение его лица справа.



## Занятие 15. Невидимка.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Сказка про Крича*

Ты, наверное, как все люди, любишь солнечные весенние дни. Ты идешь по улице, замечаешь почки на деревьях, которые вот-вот расцветут пышной зеленью, любишь голубым небом и наслаждаешься той свежестью и сладостью воздуха, которая бывает только ранней весной. Пробуждение новой жизни вызывает внутри тебя какие-то новые чувства и... радость.

Но без чего не бывает всего этого? Ты ведь не только видишь, но и слышишь, и без звуков жизнь казалась бы тебе не такой интересной.

Неотъемлемая часть весны — пение птиц. Совершается маленькое чудо, когда птицы поют, — это звучание природы, которая пробуждается после молчаливой зимы.

Ты, должно быть, знаешь, что соловей всегда был символом этой музыки. Но не всегда соловьи пели с наступлением весны. Когда-то давным-давно, когда солнце еще не было таким ярким, трава такой зеленой, а небо таким голубым, на земле жила семья соловьев. Они были яркими. Их оперение поражало разнообразием цветов. Они летали в поднебесье, демонстрируя всем существам земным, как они прекрасны, и они действительно были прекрасны. Соловушки любили друг друга и вместе свили замечательное гнездо. Но они не чувствовали потребности петь: у них было прекрасное оперение, и не было необходимости привлекать к себе внимание еще каким-то способом.

И вот в один хмурый серый день появился на свет в их гнездышке маленький птенчик, вылупившийся из яйца. И случилось что-то невиданное: он закричал, как показалось его родителям; но ты бы понял, что он запел. Все птицы очень удивились, что птенец поет, но еще больше удивились, когда увидели, что оперение его было серое — ни одного яркого перышка, ни одного разноцветного пятнышка. И этот маленький комочек издавал непривычный для птиц звук. С этого момента жизнь среди птиц стала для малыша невозможной. Его прозвали Кричалкой и выгнали из пернатой общины. Страшно было остаться в одиночестве, и он попросился обратно, но его пустили только с условием, что он никогда больше не будет издавать такие звуки. Кричалка согласился.

Шло время. Птицы забыли о том, что он мог петь, имя его сократилось до «Крича», и лишь перышки напоминали окружающим, что он был не таким, как другие. Он и сам забыл, что мог петь; лишь когда восходило солнце, в его груди сердце билось так сильно, что хотелось что-то сделать, что могло бы стать



прекрасным ответом великолепному солнцу. Кричу было плохо, очень плохо, потому что ему нельзя было ответить. Все сильнее и сильнее тосковал он по пению, все труднее и труднее становилось Кричу в этой пестрой, но молчаливой птичьей общине. Он не мог больше так жить. Ведь жизнь нужна для счастья, для того чтобы существо могло понять, как прекрасна жизнь, как удивительна. И однажды, когда Крич, по обыкновению, наблюдал за восходом, он понял, что, если он сейчас не запоет, его жизнь останется такой же, как и его оперение. И он запел и разбудил своих сородичей. И они услышали прекрасное пение, именно пение, а не крик птенца. Оно переливалось, тон причудливо менялся как жизнь. Музыка захватила птиц. А Крич пел долго и красиво. Вся природа притихла, слушая его прекрасный голос. А потом он замолчал и улетел. Он летел долго, направляясь на восток, и каждый день он пел, оживляя природу своим голосом. И в один прекрасный день он встретил таких же маленьких птичек, с самым неприметным оперением, и они приняли его в свою стаю. И он был счастлив. Он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя.

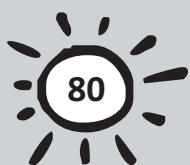
**Вопросы для обсуждения:**

- Почему птицы дразнили Крича?
- Почему Крич всё-таки запел?
- Что значат слова «он нашёл свой Путь в жизни, сумел понять себя»?
- Поможет ли понимание себя понимать других людей?

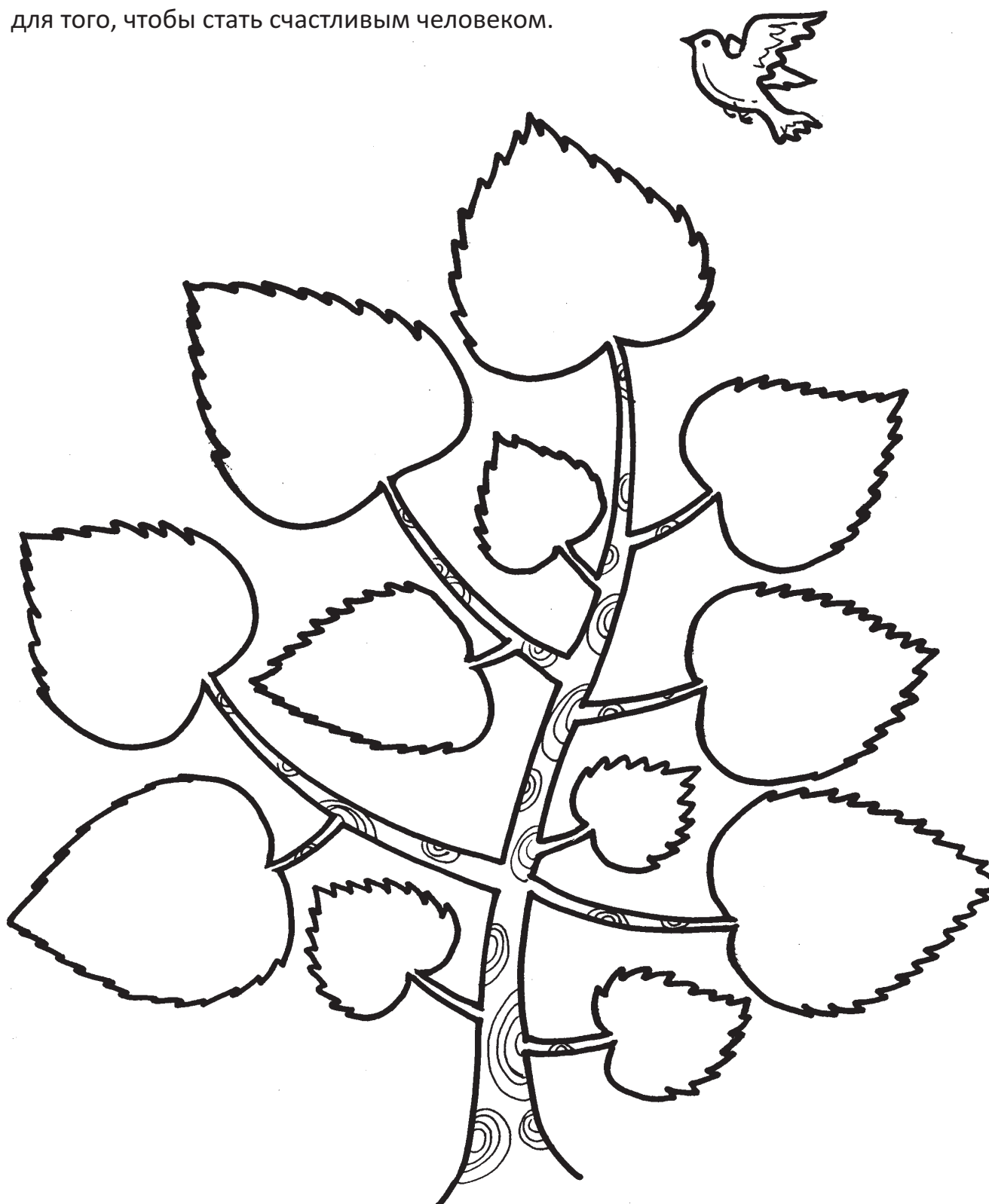




**Задание 2.** Обведи карандашом кисть своей левой руки (если ты – левша, то правой!), расположив её на листе так, чтобы большой палец смотрел вверх. Рассмотрй получившееся изображение. Оно напоминает птицу: большой палец – это шея и голова, а остальные – оперение. На каждом из перьев напиши одну из целей, которые ты хочешь достичь в своей жизни.



**Задание 3.** Рассмотрите дерево на рисунке. Каждый его листок – это шаг на пути к твоему счастью. Подумай и запиши на листочках, что тебе необходимо сделать для того, чтобы стать счастливым человеком.



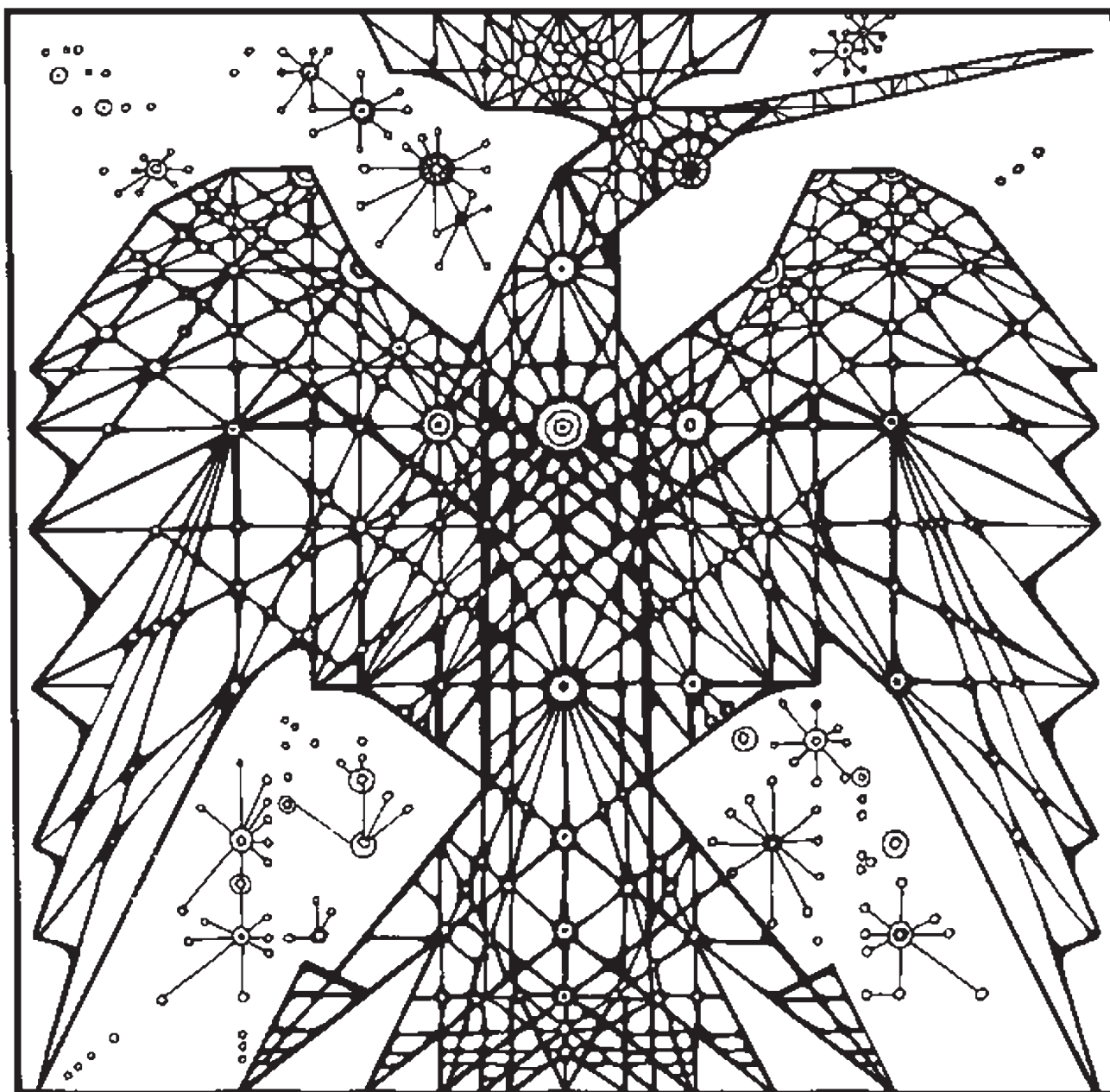
День, когда Ты родился (ась)

Твое имя

День твоего рождения



**Задание 4.** Раскрась цветными карандашами изображение ПТИЦЫ-СЧАСТЬЯ.



## Раздел 3. Мои чувства и действия.

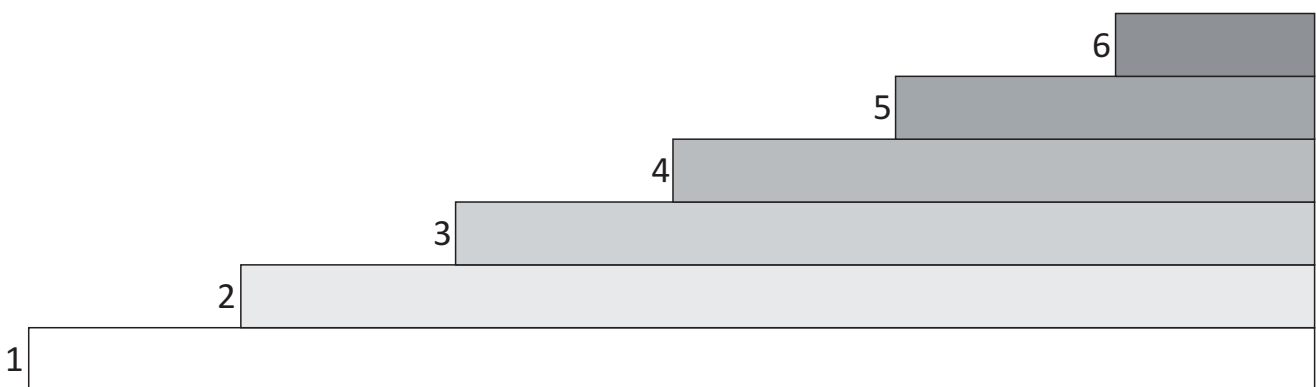
### Занятие 16. Страх.

**Задание 1.** Прочитай описание чувств, близких к страху.

- Если я не очень боюсь, я говорю: «Я *опасаюсь*».
- Если я не знаю, что меня ждет, и не уверен, что все будет хорошо, — я *тревожусь*.
- Если я не доверяю чему-то, я *чувствую неуверенность*.
- Если что-то неожиданно напугало меня, я *пугаюсь*.
- Иногда, когда я сильно напуган, и чувствую, что ничего нельзя сделать, я *испытываю ужас*.
- Когда я смотрю страшный фильм, я *чувствую возбуждение*, которое возникает, если я хочу «пощекотать нервы».

Перед тобой список из шести чувств:

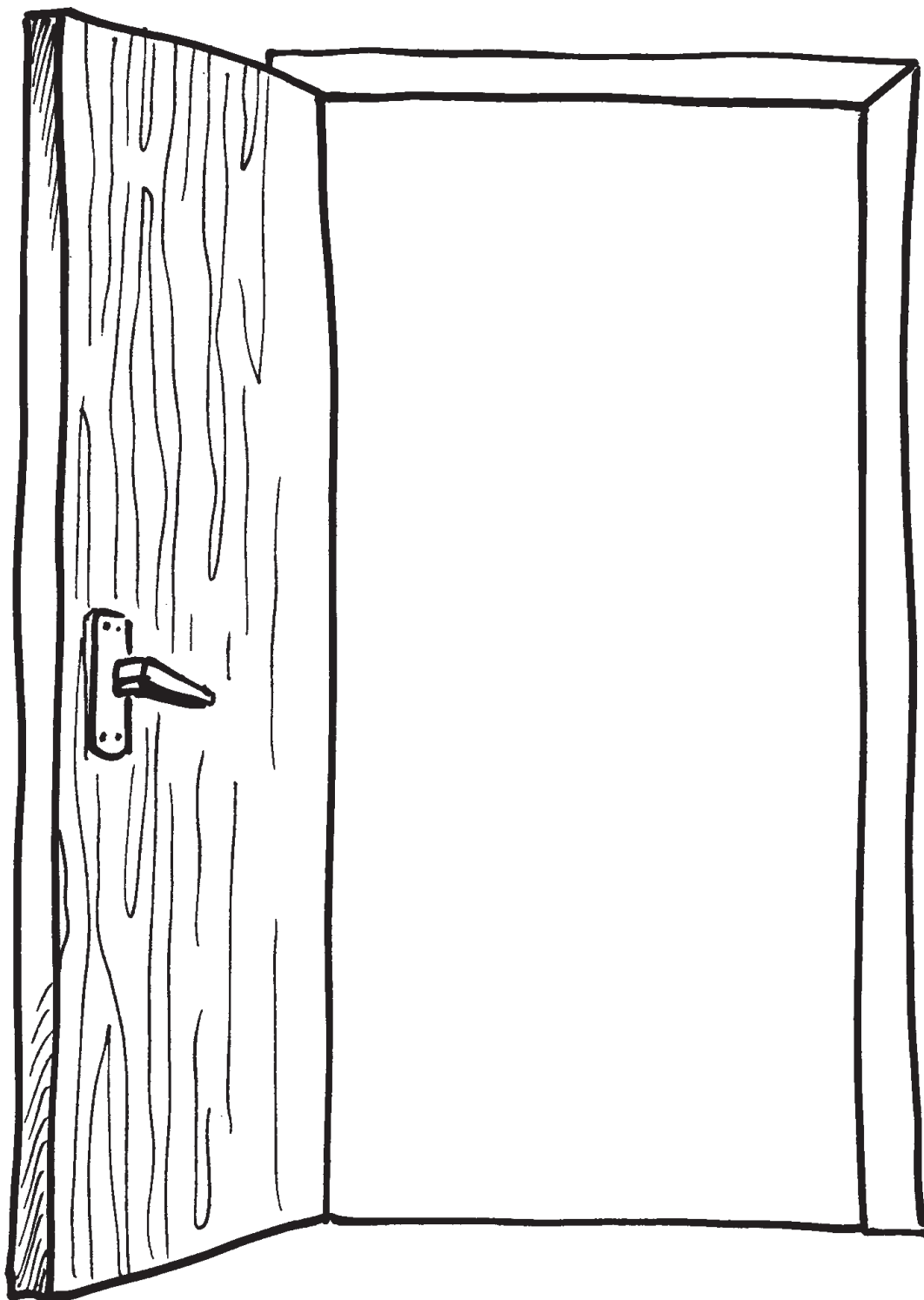
- опасаясь;
- тревожусь;
- чувствую неуверенность;
- пугаюсь;
- испытываю ужас;
- чувствую возбуждение.



Расположи шесть чувств на ступеньках лесенки по их силе. На первой ступеньке находятся чувства не очень сильные. На второй — посильнее. Самая высокая ступенька — самое сильное чувство. Чем выше ступенька, тем сильнее чувство.



**Задание 2.** Когда родители пьют, дети часто чувствуют неуверенность. Даже если пьющий родитель не употребляет алкоголь, ребёнок тревожится. Когда родитель выпивает, ребёнок пугается, ему страшно, он даже испытывает ужас. Представь, что это дверь твоего дома, за которой пьяный родитель. Расскажи, что, по-твоему, там происходит. Какие чувства ты испытываешь?



**Задание 3.** Выбери из таблицы слова, характеризующие разных членов твоей семьи.

Любимый	Средний
Боязливый	Комфортный
Тёплый	Любящий
Беспокойный	Расстроенный
Заботливый	Угрюмый
Печальный	Симпатичный
Терпеливый	Рассуждающий
Запутавшийся	Глупый
Испуганный	Лучший
Важный	Разочарованный
Неистовый	Храбрый
Сердитый	Ужасный
Намеренный (специальный)	Любопытный
Обиженный	Чувствительный
Сильный	Страшный
Смущённый	Сумасшедший
Ревнивый	Смешной
Понимающий	Смелый
Совестливый	Замечательный
Травмированный	Мрачный
Счастливый	Поощряющий
Возбуждённый	Ненавистный
Понявший	Неудобный
Пугающий	Плохой
Хороший	Грязный
Виновный	Застенчивый

Мама: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Папа: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Задание 4.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### ***Сказка о мальчике, который не умел играть***

Жил-был мальчик. Звали его Петя-вредина. Да, конечно, имя его было просто Петя, но его настолько давно прозвали врединой, что просто Петей его уже никто не называл. А все дело в том, что Петя не умел играть. Он не признавал никаких правил, если они ему не нравились, а обычно это так и было. Он не любил никому уступать и всегда хотел не того, что другие дети. В конце концов, он так надоел остальным, что они уходили как можно дальше, как только Петя-вредина выходил погулять. Пете было решительно не с кем дружить. Но он не огорчился.

«Мне не нужны их дурацкие забавы, я считаю, что не должен играть так, как хотят они, - думал Петя, - у меня будет что-нибудь такое, что они сами запросятся поиграть, а я еще подумаю. А это будет-будет...» И Петя представил себе замечательное животное: передние его лапки были крошечные, их было семь, и каждая держала по маленькому колокольчику. Задние лапы были сильные с крепкими копытами, голов было две - обе с розовыми гривами и с белым рогом посреди лба.

— Меня зовут Единорог-семь колокольчиков, - сказала чудесное животное, - дай я тебя покатаю.

Петя охотно согласился. И весь день провел с Единорогом-семь колокольчиков. Но, отправляясь домой, Петя даже не сказал Единорогу «до свидания». И на следующий день во дворе его не увидел. Но теперь он знал, что делать. На этот день ему составил компанию Змеелев, который показывал ему фокусы. На следующее - быстро бегающий Летучий Свинтик; с ним Петя бегал наперегонки, а летать ему запретил из вредности. А еще на следующий день Петя-вредина вспомнил про других ребят. «Пусть они не думают, что я так легко оставлю их в покое, - мечтал Петя, - я придумаю такое...»

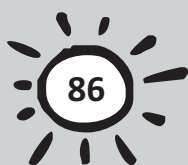
И придумал. Новое животное было очень страшным: с красной гривой, пятнистым телом, пастью, полной больших острых зубов. Оно выжидательно зевнуло.

— Что ты здесь торчишь? - закричал на него Петя. - Ты ребят ищи!

— Во-первых, - визгливым голосом проверещало животное, - не кричи на меня. Я тебе не кто-нибудь, а Опудало, и со мной так нельзя! Во-вторых, я никого искать не собираюсь. Ты меня придумал и тебе самому придется со мной играть. Лучше не начинай меня сердить, а то узнаешь, что такое мои когти и зубы. А уж если я всерьез рассержусь, - заявило Опудало, - то я тебя просто съем.

— Ну ладно, - испугался Петя, - скажи, как ты хочешь играть.

И целый день Петя ползал, бегал, стоял смирно по команде чудовища, надеясь, что завтра он сумеет выдумать что-нибудь поприятнее. Вечером, когда он собрался уйти, Опудало загородило ему дорогу: «Ты что это такой невежливый? Если ты не скажешь «до свидания», я тебя проглочу!» И Петя сказал. В результате на следующее утро Опудало поджидало его во дворе. И на следующее утро тоже.



А вечером сказало: «А почему это я должно ночевать во дворе? Я хочу играть с тобой и ночью - то-то будет весело!» Петя взмолился: «Дорогое Опудало, я не успел приготовить тебе помещение, подожди до завтра». «Ишь какой! - возмутилось Опудало и больно хлестнуло Петю колючим хвостом, - Смотри мне, только до завтра». Грустно поплелся домой Петя - ему осталась одна ночь, чтобы что-нибудь придумать.

Петя думал всю ночь. Сначала он хотел придумать другое страшное чудовище, которое могло бы победить жуткое Опудало. Но что с ним делать потом? Думал Петя и о том, чтобы опять появились Единорог-семь колокольчиков, Змеелев и Свинслик, но понял, что добрые звери не справятся с Опудалом. Петя хотел попробовать помириться с ребятами, но не знал, как это сделать. И чем помогут ребята, тоже не знал. На какое-то мгновение пришла идея рассказать обо всем маме. Но вдруг Опудало съест маму?

Дальше Петя думать не стал - Опудало просто нельзя пускать домой. «Может быть, самому не выходить? Заболеть или даже умереть, но как бы не навсегда - пусть только исчезнет страшная выдумка. Но ведь это я выдумал Опудало, - устыдился вдруг Петя. - Не зря ребята прозвали меня врединой, если я смог придумать такой ужас, значит, этот ужас есть во мне самом».

— Еще чего, - снова возник в его ушах визгливый голос, - мы с тобой одно, будем жить вместе и все будут нас бояться.

— И мама тоже?

— А что такое мама? У...маменькин сыночек!

— Ты не смеешь оскорблять мою маму!

— Я все смею. Я - это ты!

Петя испугался. «Неужели я такой ужасный?! Наверно, да, ведь я не хотел играть с Опудалом - оно меня заставило. И ребята не хотят со мной играть. Но, может быть, я не всегда такой? Я же придумывал и других зверей - добрых и веселых. Если это ужасное Опудало меня не съест, я постараюсь стать другим, даже если мне придется играть так, как хотят ребята. Я больше не буду врединой, - пообещал сам себе Петя. - А что делать сейчас?!» И Петя решил: если я хочу исправиться, я начну сейчас - не буду врать Опудалу, что приготовлю ему помещение, а скажу ему так: «Спасибо тебе, Опудало. Теперь я понимаю, какой я, ты меня многому научило. Если хочешь, попробуем вместе стать другими - такими, чтобы с нами хотели играть». Петя очень боялся, но понимал, что другого выхода у него нет. Весь дрожа, он шагнул во двор, навстречу чудовищу.

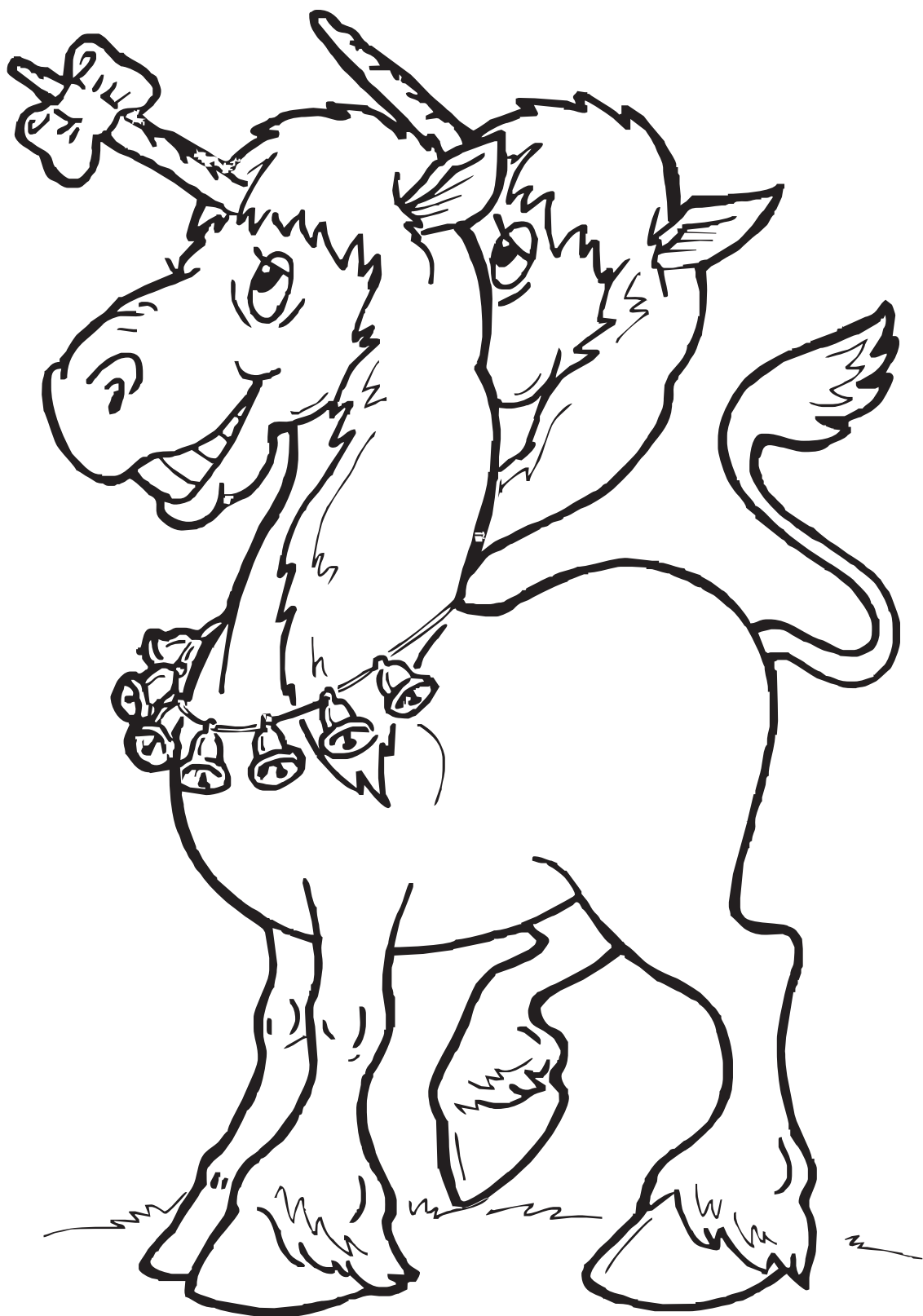
Во дворе никого не было.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Что значит «уметь играть с другими»?
- Что делать, если тебе не нравятся правила игры?
- Можно ли придумывать друзей?
- Можно ли придумывать только добрые фантазии?
- Могут ли люди бояться собственных фантазий?



**Задание 5.** Раскрась при помощи пластилина изображение одного из героев сказки: Единорога, Змеельва, Свинслика или Опудало.









## Занятие 17.

### Гнев.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

#### *Мальчик-чудовище*

Жил - был мальчик. Звали его Георгием в честь знаменитого героя. В каком королевстве он жил, он просил меня не рассказывать, так как он и сейчас там живет после своих странствий. Пока Георгий был мальчиком, все было как обычно: он играл, шалил, возился с друзьями, родителей иногда слушался, иногда нет; иногда он был веселым, иногда грустным, учиться не очень-то любил, но любил придумывать всякие необыкновенные истории и мечтал, как и Святой Георгий, победить когда-нибудь злого дракона или другое чудовище. Но когда он подрос, он сам неожиданно для себя стал превращаться в злого дракона или другое чудовище. Да, мальчик Георгий исчезал, а на его месте появлялось зло-вредное существо, которое хотело драться, шуметь, обижать всех, особенно родителей, разбивать и расшвыривать все, что попадалось ему на дороге. При этом чудовище чувствовало себя обиженным на весь свет. И только тогда, когда оно, вдоволь поиздевавшись над всеми, уходило, возвращался удивленный и испуганный мальчик Георгий. Первое время, чувствуя приближение чудовища, Георгий старался убежать подальше, туда, где его никто не знал. Каждый раз, когда чудовище исчезало, мальчик надеялся, что он навсегда освободился, хотелось забыть о поведении чудовища, даже не верилось, что можно быть таким. Но однажды злой дракон сломал несколько деревьев на соседней улице, с невероятной силой разнес красивую беседку, а на сломанной скамейке расписался со всех сторон: «Пятиглавый дракон ОРГ». Теперь Георгий уже не надеялся, что чудовище исчезнет. Он решил посоветоваться со своим отцом. Стыдясь и огорчаясь, он поведал отцу о своих превращениях. Но отец неожиданно сказал:

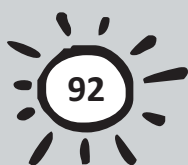
— Я все собирался предупредить тебя об этом, Георгий, но надеялся, что это тебя не коснется. Из уроков истории ты знаешь, что не только Святой Георгий, но и другие рыцари сражались в нашем королевстве с драконами и чудовищами. И иногда им случалось проиграть решающий бой. Некоторые из них погибали, а некоторые соглашались... соглашались - как бы тебе сказать, ведь об этом в учебниках истории не написано - повиноваться драконам и помогать им. И, быть может, поэтому в нашем королевстве часто случаются такие превращения.

— Что же мне делать? - спросил Георгий. - Я не хочу быть драконом!

— Многие из наших юношей пытались бороться с этими превращениями.

Например, мой старший брат.

— Дядя Александр?



— Да. Он заявил, что убьет своего дракона, как только тот покажется ему на глаза.

— Я никогда бы не подумал, что он способен на такое. Он мне всегда казался таким угрюмым и скучным человеком. Он всегда такой «правильный», ты только не обижайся, папа.

— Это действительно так. Он стал скучным и «правильным», когда убил в себе дракона.

— А ты, папа? Тебе тоже угрожали превращения?

— Да, Георгий, - сказал отец, опустив глаза.

— И как ты победил?

— Я запер на замок свое чудовище. Иногда оно ворочается и рычит, но я стараюсь, чтобы никто об этом не догадывался.

«Бедный папа!» - подумал Георгий.

— А как поступить мне? Я думаю, ты мне что-нибудь посоветуешь, у тебя есть опыт...

— Нет, Георгий, я не вправе давать тебе советы, ведь я не очень-то преуспел в борьбе со своим чудовищем. Но ты уже не мальчик. Я слышал, что на свете есть мудрецы...

— Папа, а что, если не бороться, может быть, дракону надоест приходить?

— Я знаю о таких случаях, мой мальчик. Дракону, если с ним не борются, незачем и уходить. И тогда в мире становится одним драконом больше.

— Папа, помоги мне собраться. Я отправлюсь искать мудреца, чтобы он подсказал мне, как победить дракона Орга.

«Может, мне удастся найти мудреца, который и отцу поможет бороться с драконом», - мечтал Георгий.

Георгий простился со своими родителями и отправился на поиски мудреца. Долго ли, коротко ли он странствовал, не одно превращение он испытал за это время, у каждого встречного спрашивал, не мудрец ли он, и вот однажды услышал слова сильного, крепкого молодого человека, приглашавшего в «Школу тайной мудрости».

— Если хочешь научиться мудрости, приходи в мою школу.

— Я хочу научиться побеждать чудовищ, - сказал Георгий.

— А зачем их побеждать?

— Я не хочу быть чудовищем, я хочу быть собой.

— Поучись в моей школе, и ты поймешь, что и ты, и чудовище - всего лишь цепь перерождений, твоя задача выйти из этой цепи. Ты хочешь победить чудовище, оно хочет победить тебя, это одна видимость. Неважно, кем ты себе кажешься, стремись к тайной истине.

— А откуда ты знаешь, что твоя тайная истина не одна видимость?

И Георгий пошел дальше. Следующий - безбородый мудрец средних лет - сказал:



— Твои чудовища - это тени тех неприятностей, которые случаются с тобой в жизни. Это - твои тайные желания, в которых ты не признаешься себе.

— Ты хочешь сказать, что у меня есть тайные желания все ломать, крушить, обижать людей?

Да, поэтому ты превращаешься в чудовище.

— И что же мне делать?

— Прежде всего, понять, почему это происходит, потом ты сможешь решать, что ты позволишь себе, а что нет.

— Я согласен с тобой, мудрец, но не до конца. Мне, например, хотелось, чтобы мое имя знали все, но я не разрешал себе пачкать скамейки. Дракон разрешает себе все. Но некоторые его поступки я не могу объяснить себе таким образом.

И Георгий пошел дальше. Он брел по лесу, раздумывая над словами второго мудреца. И почти наткнулся на одинокую хижину.

— Кто здесь живет? - спросил мальчик.

Никто не отозвался. Георгий заглянул в хижину. Она была почти пустой: жесткое ложе, маленький очаг, дрова и изображение святого Георгия на стене. Георгий решил дождаться хозяина. Хозяин долго не появлялся.

В какой-то момент юноше показалось, что он снова превращается в Орга. Огромным усилием воли он заставил чудовище сломать не хижину, а несколько сухих деревьев в лесу. А на следующее утро Георгий принес из лесу эти деревья и нарубил дров, чтобы помочь хозяину. Наконец появился хозяин. Это был немолодой человек, его борода была почти седой. Держался он прямо и чем-то напоминал юноше Святого Георгия. Мудрец ласково улыбнулся гостю.

— Ты хочешь о чем-то спросить меня?

— Почему ты живешь один - ты не любишь людей?

— Я люблю людей и рад помочь каждому гостю. И тебе я помогу. Я знаю, что ты не хочешь превращаться в чудовище.

— Да, но я слышал, что убивать свое чудовище опасно, можно убить и что-то важное в себе. Как победить этого дракона?

— Чтобы победить его, ты должен одержать пять побед, тогда дракон окончательно уйдет из твоей жизни. Но это должны быть добрые победы. Если же в одной из схваток победит дракон, то придется начать все сначала. Но не унывай, ты уже одержал четыре добрые победы, пока странствовал.

— Какие?

— Твоя первая победа в том, что ты решил бороться с чудовищем. Вторая победа пришла к тебе, когда ты не смирился с тем, что дракон - одна видимость.

— А третья?

— Третья победа в том, что ты согласился увидеть в себе что-то злое, на что опирался дракон. А четвертую ты совершил здесь, в этой хижине.

— Но ведь я был чудовищем, - стыдливо сознался юноша.



— Скорее ты, Георгий, заставил его потрудиться. Но будь осторожен, его трудно удержать от зла. Даже сейчас, когда ты уже почти победил. Если тебе придется трудно, попроси помощи у святого Георгия.

— Спасибо тебе, мудрец. Скажи мне еще, как отличить добрую победу от недоброй?

— Это такая победа, за которую не будет стыдно, когда борьба закончится. Она не оставляет после себя сердечной горечи. Иди, я верю в тебя. И помни: если будет неудача - не унывай, начни сначала.

Простившись с мудрецом, Георгий решил вернуться в свой город, не зная, скоро ли представится случай для следующей схватки. Когда он подходил к своей улице, он услышал шум и пошел взглянуть, что случилось.

Несколько молодых дракончиков резвились. Они сломали забор и выломанными досками играли, перебрасывая друг другу визжащего щенка. Георгий кинулся на выручку. Дракончики накинута на него. «Мне ничего не стоит сейчас самому превратиться в Орга, - думал Георгий. - Тогда я смогу обуздать этих хулиганов. Они поймут, что на силу всегда найдется сила побольше. И исправятся. Это будет добрая победа? Нет, навряд ли добрая».

Дракончики резвились. «Слабо с нами справиться. Слабак! Слабак!» - звучало в ушах юноши.

— Может быть, позвать на помощь? (Дракон Орг все решительнее шевелился в Георгии.)

— Я им покажу!

— Святой Георгий, помоги мне одержать добрую победу - не превращаться в чудовище! Лучше быть слабым, чем жестоким!

Георгий очнулся оттого, что щенок лизал его в лицо и тихонько скулил. Юноша с трудом встал на ноги, наклонился и погладил щенка по голове.

— Пойдем домой, - сказал он. - Спасибо тебе!

### **Вопросы для обсуждения:**

- Сталкивался ли ты с чудовищами в себе? В других людях?
- Знаешь ли ты, как ты относишься к своему чудовищу?
- Согласен ли ты, что лучше быть слабым, чем жестоким?
- С кем из мудрецов ты готов согласиться?
- Что считать «доброй победой»? (Если можешь, приведи примеры).
- Можно ли считать победу Георгия окончательной? А победы его отца и дяди?
- Почему дракона зовут Орг?
- Как человек должен принимать важное для себя решение? До какой степени можно пользоваться чужим опытом?
- Как определить, кто из мудрецов даёт действительно полезный совет?





**Задание 2.** Запомни и в случае необходимости не забудь воспользоваться способами преодоления гнева, которые предлагаем тебе мы. Можно:

Сходить погулять.

Побить подушку или диван,  
покричать (если это сейчас никому не  
помешает), порвать бумагу

Принять ванну  
или душ

Позвонить другу или  
поговорить с взрослым

Побыть одному

Нарисовать или  
слепить свое чувство

Приласкать свою собаку  
или кошку, или хомячка

Написать письмо человеку,  
который тебя расстроил, или понимающему  
тебя взрослому (если его сейчас  
нет рядом)



**Задание 3.** Раскрась при помощи пластилина изображение Дракона Орга.



**Задание 4.** На следующих страницах в таблице описаны семь ситуаций, в которые иногда попадают некоторые ребята. Может быть, они знакомы и тебе. Вероятно, в таких случаях люди испытывают много гнева. Напротив каждой ситуации во второй колонке написано по два очень вредных совета. Прочитай их. Постарайся к каждой сложной ситуации подобрать один или несколько полезных советов из тех, которые перечислены в третьей колонке. Проведи простым карандашом одну или несколько стрелочек от каждой ситуации к тем вариантам, которые больше всего подходят тебе.

Если тебе не подходит ни один из этих вариантов — напиши свой внизу в третьей колонке и проведи к нему стрелочку.

Ситуации	Вредные советы	Полезные советы
<p><b>Ситуация 1.</b> Кто-то толкнул меня в спину, когда я играл на перемене. Никто не признается.</p>	<p>Растолкать всех, кто стоял сзади. Желательно устроить «кучу-малу».</p> <p>Закричать погромче: «Анна Петровна, а 6 "Б" толкается!»</p>	<p>Отойти в сторону, посмотреть в окно, посчитать до 10, вспомнить, как летом был на море.</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Ситуация 2.</b> Все плохое, что могло случиться, сегодня случилось: плохая отметка в школе, ссора с другом, потерялись деньги на завтрак.</p>	<p>Поймать кошку и подергать ее за хвост.</p> <p>Поругаться с бабушкой и отказаться ужинать.</p>	<p>Пойти в свою комнату и устроить «бокс» с подушкой или большим плюшевым медведем. Принять душ. Поговорить со взрослым или с другом.</p> <hr/> <hr/>
<p><b>Ситуация 3.</b> Дедушка опять ворчит на меня, а я не понимаю, что я делаю не так.</p>	<p>Огрызаться до последнего.</p> <p>Затаиться и тихо пообещать, что все расскажешь бабушке сегодня вечером.</p>	<p>Посчитать до 10, сказать себе, как Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие», и тихо произнести: «Дед, я тебя очень люблю, может, тебе принести чаю?»</p> <hr/> <hr/>

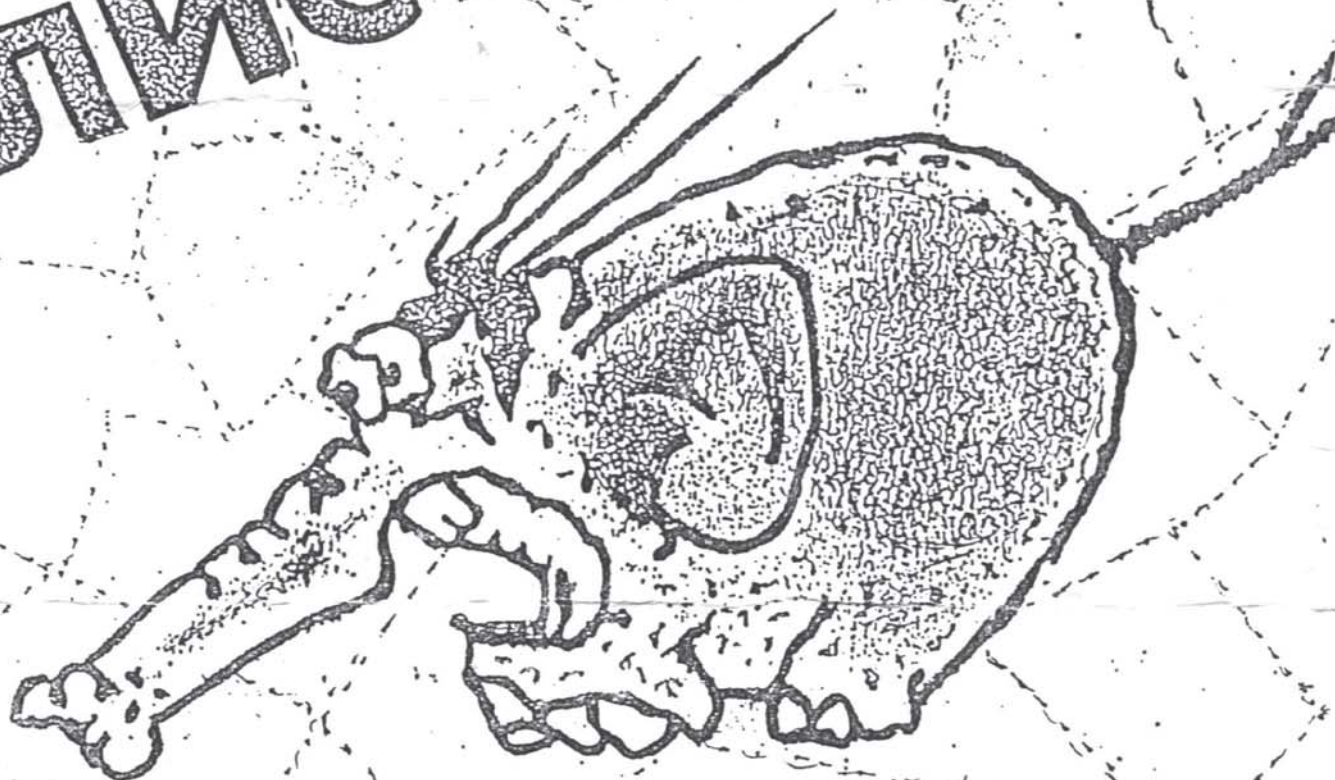


<p><b>Ситуация 4.</b> На перемене Вика опять назвала меня дураком.</p>	<p>Развернуться и стукнуть ее хорошенько.</p> <p>Пожаловаться учительнице.</p>	<p>Поразмышлять о том, не влюблена ли в тебя Вика, и спокойно сказать ей: «Кто обзывается, тот сам так называется».</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Ситуация 5.</b> Все раздражает меня сегодня, особенно младшая сестра. Лезет ко мне и мешает делать уроки.</p>	<p>Крикнуть маме: «Забери этого крокодила, если хочешь, чтобы я сделал сегодня уроки!»</p> <p>Стукнуть ее хорошенько, и пока она будет плакать, я успею сделать математику.</p>	<p>Подойти к маме и попросить ее побыть с сестренкой, пока ты делаешь уроки.</p> <p>Поиграть с ней в школу, делая при этом свои уроки.</p> <p>Порисовать или поиграть во что-нибудь, включив тихую спокойную музыку.</p>
<p><b>Ситуация 6.</b> На моем дне рождения Мишка отпуская обидные шуточки.</p>	<p>Сообщить об этом его маме немедленно.</p> <p>Вылить ему на голову стаканчик газировки.</p>	<p>Вызвать Мишку на дуэль. Оружие — скрученные в трубочку старые газеты.</p>
<p><b>Ситуация 7.</b> Учительница пения за последний урок трижды сообщила всему классу, что я «некарузо».</p>	<p>Сказать ей: «Кто обзывается, тот сам так называется». Поклясться больше никогда не ходить на уроки пения.</p> <p>Покричать так, чтобы стало легче дышать, пока весь гнев из тебя не выйдет.</p>	<p>Успокоиться, посчитав от 10 до 1.</p> <p>После урока подойти к учительнице и спросить ее: «Что такое «некарузо»?»</p> <p>Спросить, нет ли у нее записи песни на кассете, чтобы ты мог позаниматься дома. Умыться водой из-под крана.</p>



**Задание 5.** Прими в подарок и этот «Лист гнева». Он может тебе помочь.

# ЛИСТ ГНЕВА



В СЛУЧАЕ  
ПРИПАДКА ЯРОСТИ  
СКОМКАТЬ  
И ШВЫРНУТЬ  
В УГОЛ

В СЛУЧАЕ СИЛЬНОГО ПРИПАДКА КОМКАТЬ ПО ПУНКТИРЧУ

## Занятие 18.

### Чувство стыда.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

#### *Перчатка*

В старом шкафу с большими зеркалами и скрипучими выдвижными ящиками жили разные вещи. В одном из ящиков лежали две вязаные перчатки. Их положила туда до будущей зимы хозяйка, связав вместе, чтобы не потерялись. Перчатки были теплые, почти новые; зимой в них было тепло и уютно. Разница между ними была только в том, что одна была левая, а другая — правая.

Правая Перчатка часто носила сумки, открывала все двери и оттого чуть больше изнашивалась. Левая же носила часы, иногда браслеты, а иногда поверх нее надевали колечко с бирюзой. Левая Перчатка была щеголиха, она чувствовала себя самой изысканной и элегантной из всех левых перчаток! Ко всем соседям по ящику она относилась свысока. Но больше всего ее возмущало, что пару ей составляет такая грубая, жесткая натура, как ее сестра — Правая Перчатка.

«Как ты можешь так жить? — говорила Левая Перчатка Правой. — Ты работаешь целыми днями, постоянно касаешься грязных денег, трогаешь все без разбору, а потом смеешь лежать рядом со мной! А я веду светскую жизнь — кому-то махну рукой, на что-то укажу пальчиком, но никогда не ношу тяжелых сумок и, уж конечно, гораздо чище тебя! Зачем ты мне нужна? Мне и без тебя хорошо!» Не успела Левая Перчатка договорить, как ящик шкафа открылся. Хозяйка извлекла перчатки наружу, надела их на руки и отправилась на улицу. Там было прохладно, падал снег. Хозяйка долго гуляла, и Левая Перчатка то и дело вздрагивала, когда Правая похлопывала или теребила ее без надобности. Наконец обе оказались в кармане пальто: хозяйка подходила к магазину. И тут Левая Перчатка не выдержала. Она ловко выпрыгнула наружу, крикнув напоследок: «Прощай! Я больше не хочу жить рядом с такой замарашкой! Отныне нам не по пути. Я скорей наверняка займу какое-нибудь почетное место в другом доме!»

Перчатка упала на тротуар. Она еще не знала, что одна она никому не нужна. Наутро, когда солнышко осветило город, какой-то прохожий поднял ее, повертел в руках... «Это моя судьба», — подумала Перчатка, но ошиблась: прохожий повесил ее на сучок дерева. Она провисела там три дня, утешая себя тем, что так и должно быть: все великие Перчатки начинали именно так!

Но вот на ней появились сосульки, она обледенела внутри и снаружи. Тогда ею заинтересовалась пролетающая мимо Ворона. «Наконец-то! — с облегчением вздохнула перчатка. — Не зря я здесь висела. Эта птица, наверное, чей-то

посыльный и скоро доставит меня в приличное общество. Пусть я немного замерзла, но зато по-прежнему элегантна...»

Но у Вороны были другие планы. Она схватила Перчатку, потрясла ее, сбивая сосульки, и потащила к себе в гнездо. Сообразив, в чем дело, Перчатка вырвалась из ее когтей и упала прямо в сумку старьевщика. Старьевщик удивился, но, повертев Перчатку в руках, взял ее с собой.

«Вот теперь я почти дома, — думала про себя Перчатка. — Сейчас меня выстирают, выгладят, и я опять буду как новая».

Но дома Перчатку бросили в кучу старых вещей. Перчатка была огорчена: она начинала понимать, какой ошибкой было сбежать от хозяйки. Старые вещи вокруг нее поговаривали о том, что ее скоро распустят на нитки и смотают в клубок. Она этого очень боялась, поскольку для нее утратить свою элегантную форму было равносильно смерти. И она впервые позавидовала своей сестре — Правой Перчатке, которая лежала в теплом уютном шкафу.

Левая Перчатка готова была выполнять самую грязную работу, лишь бы не лежать здесь на холодном полу и не слушать сплетен старых вещей.

Перчатка предавалась своим печальным размышлениям, как вдруг послышалось знакомое рычание, и крепкие зубы сцапали ее. Это была собака прежней хозяйки!

Собака выскочила из лавки старьевщика и, пробежав еще немного, бросила Перчатку прямо к ногам хозяйки. Перчатка была довольно-таки грязная и изорванная, но хозяйка узнала ее, подняла, отряхнула и положила в карман.

Теперь Левая Перчатка, выстиранная и заштопанная, опять живет в большом шкафу, дружит с Правой Перчаткой и другими вещами. Она даже помогает сестре носить сумки и никогда больше не зазнается.

По случаю возвращениялевой Перчатки в шкаф был устроен праздник. Обе сестрицы – Левая и Правая – веселились всю ночь, пока хозяйка спала. Им было хорошо вместе, и все их друзья радовались за них. Все точно знали: эту дружбу водой не разольешь!

### **Вопросы для обсуждения:**

- Почему Левой Перчатке так хотелось избавиться от правой перчатки? Какое чувство она испытывала? (Чувство неудобства, стыда).
- Переживал ли ты подобные чувства по отношению к кому-либо?
- Что помогло Левой Перчатке изменить своё мнение и отношение к Правой Перчатке? (Жизненные трудности).
- Были ли у тебя трудные ситуации, после которых ты стал по-другому относиться к близким?



**Задание 2.** Дополни эти предложения, чтобы описать чувства, с которыми ты сталкивался.

1. Я думал, что заплачу, когда...

---

---

2. Мое сердце начало сильно биться от страха, когда...

---

---

3. Я хотел закричать от счастья, когда...

---

---

4. Я был настолько смущен, что хотел спрятаться с головой, когда...

---

---

5. Я мог с трудом поверить в свою удачу, когда...

---

---

6. Я чувствовал гордость, когда...

---

---

7. Я был очень грустным, когда...

---

---

8. Я чувствовал себя в безопасности, когда...

---

---

9. Я был разочарован...

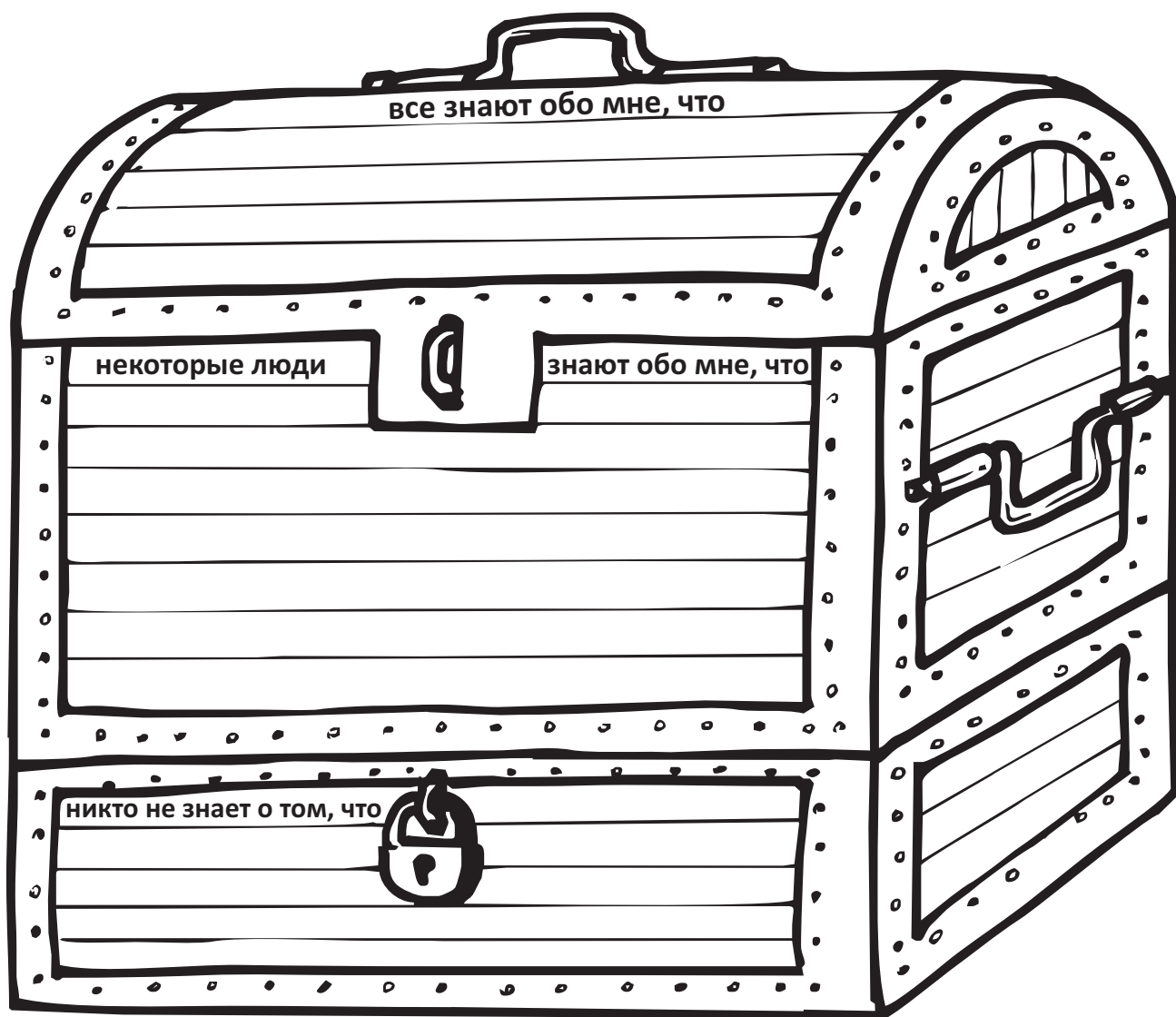
---

---

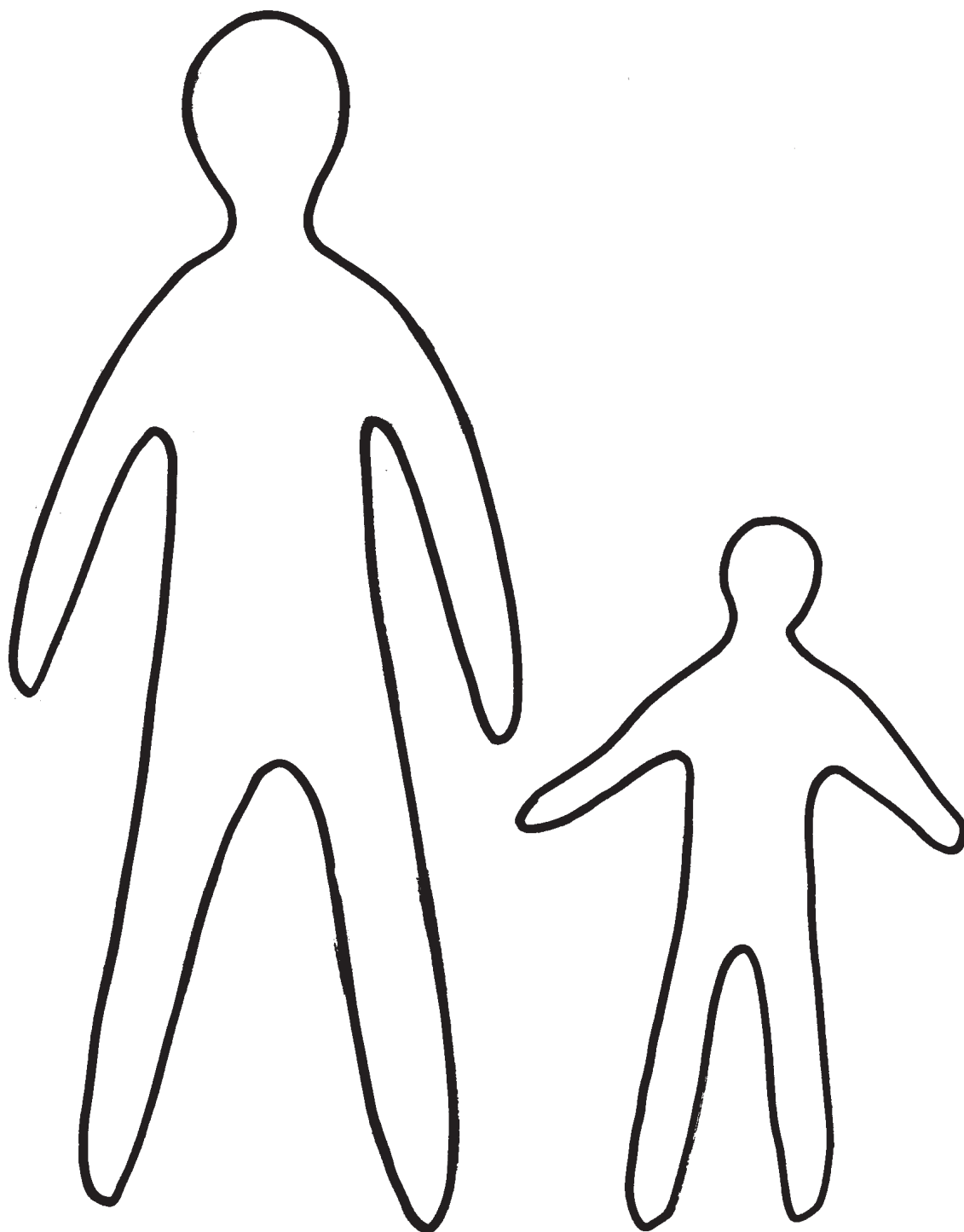




**Задание 3.** Иногда родители делают то, что разочаровывает и смущает детей. Часто бывает трудно говорить о таких вещах, но держать это в себе ещё труднее. На этой странице ты можешь написать о том, что тебя беспокоит, расстраивает, о чём неудобно говорить.



**Задание 4.** Представь, что это ты вместе с одним из родителей. Вам предстоит сниматься в кино. Кого мог бы играть каждый из вас? Придумай и нарисуй, как бы тебе хотелось одеть себя и маму (папу).



Рассмотрите с родителями этот рисунок. Придумайте сюжет фильма для этих героев, расскажите о них.



## Занятие 19.

### Чувство вины.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

#### Сказка про еловую шишечку

Говорят, что шишки на елке вырастают не каждый год. Но в тот год на елке около старого карьера выросло очень много шишечек, длинненьких, изящных, грациозных. Они весело обсуждали все важные женские вопросы: кто кому нравится сейчас, как красивее причесаться перед субботней дискотекой? И конечно, как и все женщины, шишечки были ужасно любопытны. Именно любопытство и подвело нашу Шишечку. В тот год было очень много грибов. Но где искать подосиновик, как не в ельнике?

И вот однажды за грибами пришли мужчина и женщина. Все шишки почувствовали, что что-то не так. Это были не просто грибники. Они ласково смотрели друг на друга. Иногда они поднимали головы к небу, как будто пытались рассмотреть его сквозь верхушки елей. Иногда останавливали свои взгляды на елках, как будто пытались запомнить узор из веток.

— Странные люди, — говорили друг другу шишки. — Ведь они пришли за грибами, почему они смотрят на небо?

А наша Шишечка поинтересовалась:

— А есть ли у этих странных грибников что-нибудь в корзинках? — и стала крутить головой, заглядывая в них.

Но она была очень резвая шишечка, и крутилась она резво, поэтому свалилась со своей ветки. Куда? Вы правильно догадались, прямо в глаз грибнику, а потом отскочила в траву.

Он схватился за глаз:

— Ой-ой, как больно!

Шишечка вжалась в одуванчики, только бы он ее не заметил, иначе растопчет. Но грибник оторвал руку от глаза и стал шарить руками в траве.

— Где же она?

Глаз, наверное, сильно болел, потому что грибник не увидел шишку. Но его спутница нашла ее. Грибник не стал топтать шишку. К ее удивлению, он положил Шишечку в карман.

«Бросит в печку», — решила она, но смирилась с этим. Нечего было крутить головой, сама виновата. Еще не то заслужила.

Но дома в печку шишку не бросили. Сначала про нее просто забыли. Выглядывая из кармана, она видела, как грибники что-то едят. А потом грибник достал Шишечку и, к ее превеликому удивлению, приделав ей ножку, поставил на

письменный стол.

— Знаешь, милая, — обратился он к женщине, — пусть эта шишечка стоит здесь и напоминает нам о чудесном лесе.

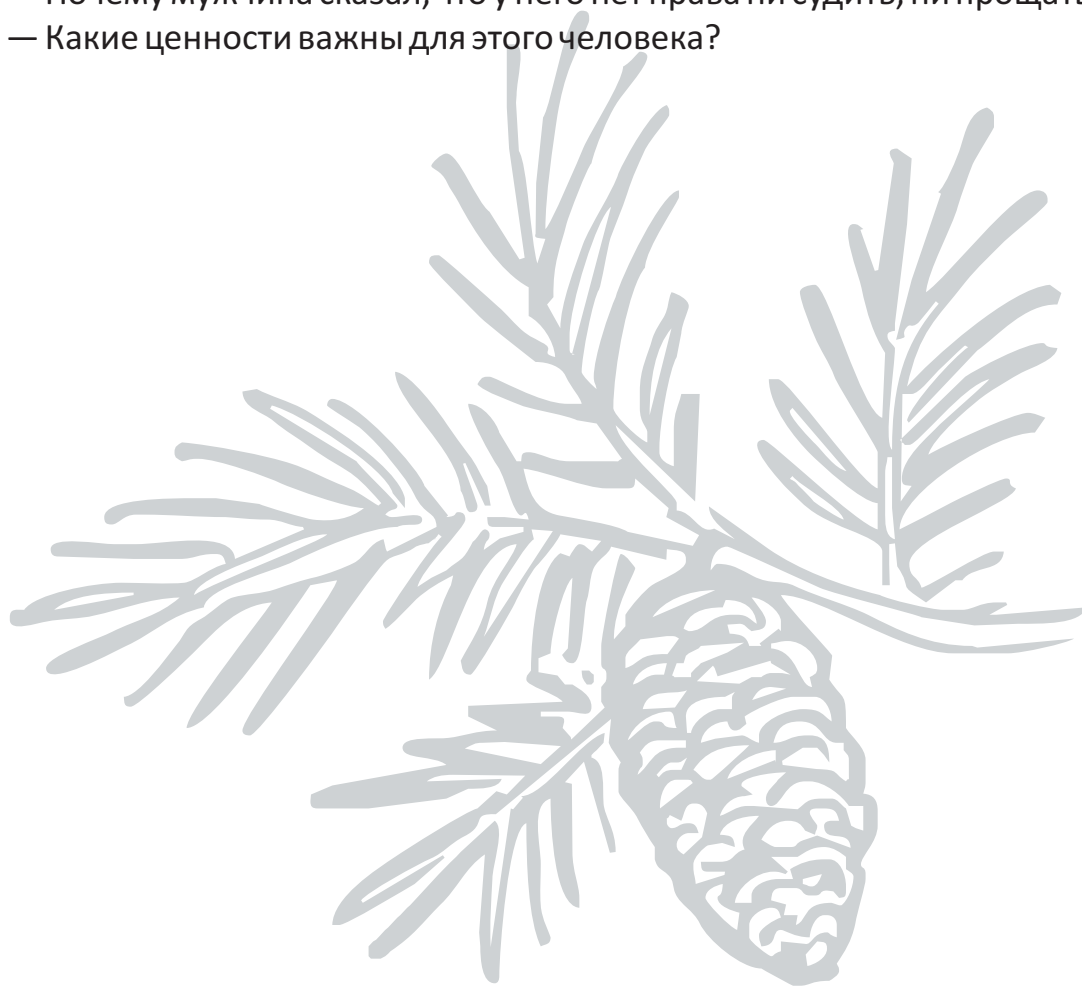
Шишечка от изумления даже приобрела дар речи, хотя обычно от изумления его теряют.

— Ты простил меня? — обратилась она к грибнику. — Но ведь я так виновата перед тобой.

— Я, простил? — удивился мужчина. — У меня нет права ни судить, ни прощать. Я совершил в жизни много ошибок, так же как и все люди. Просто твоя вина кажется тебе неизмеримо большей, чем есть на самом деле. Все люди ошибаются, таков закон жизни человека. И еще наш закон — уметь видеть не только ошибки чужие и свои, но и свет вокруг нас. Свет в каждой еловой шишке, и стволике березы, свет в ночном небе и туманном утре. А главное, в каждом, кто окружает тебя. Но не просто видеть, а говорить: «Я вижу, потому что для людей так важно, чтобы окружающие замечали их свет».

### **Вопросы для обсуждения:**

- Как ты определяешь для себя основной смысл сказки?
- Почему мужчина сказал, что у него нет права ни судить, ни прощать?
- Какие ценности важны для этого человека?



**Задание 2.** Предлагаем тебе познакомиться с мнением некоторых ребят по поводу злоупотребления их родителей алкоголем.

Никита, 10 лет, думает, что, наверное, он является причиной того, что его папа пьет. Он говорит: «Я давал ему выпивку, когда он просил. Наверное, я сделал его алкоголиком».

Но он не виноват. Ты не можешь заставить кого-то стать алкоголиком.

Иногда Катя винит себя за то, что ее мама пьет. Она говорит: «Иногда я думаю, что, может быть, если бы я получала более высокие оценки в школе, или если бы я была красивее, или если бы я убиралась в своей комнате, то моя мама была бы счастлива и не пила так много».

Но это не вина Кати. Даже если появится фея-крестная и сделает Катю красивее, умнее или аккуратней...ее мама все также будет много пить. Она все равно будет алкоголиком. Она больна и нуждается в помощи, чтобы бросить пить. Люди, больные алкоголизмом, долго не могут бросить пить, пока не получат помощь от психолога или доктора, который понимает, что такое алкоголизм.

Мама Кати пыталась бросить пить несколько раз. Иногда она не пила в течение нескольких недель. Катя думала, что все будет хорошо. Затем что-нибудь случилось, и ее мама начинала пить заново. Катя очень старалась, чтобы ее мама не пила. Она даже прятала пиво от мамы. Но ничего не помогало. Ее мама всегда начинала пить заново.

**ТЫ НЕ МОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ, СКОЛЬКО АЛКОГОЛИК ПЬЕТ. ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ПОМЕШАТЬ АЛКОГОЛИКУ ПИТЬ.** Алкоголизм – это болезнь. Алкоголикам нужны специально обученные люди, чтобы их вылечить.

Ты когда-нибудь чувствовал, что ты виноват в том, что твой родитель пьет?

---

---

---

Если ты чувствовал, что это твоя вина, что заставило тебя так думать?

---

---

---

Чувствовал ли ты себя виноватым, когда говорил кому-нибудь, что твоя мама или твой папа пьет? Как ты думаешь, почему ты так себя чувствовал?

---

---

---

---



**Задание 3.** Пожалуйста, не забудь следующие четыре факта! Они тебе пригодятся!

**ФАКТ 1.**

Алкоголизм - это болезнь. Твой родитель - не плохой человек. У него болезнь, из-за которой он теряет самообладание, когда пьёт. Это делает алкоголь. Когда человек много пьёт, он обычно делает и говорит то, чего он не делает и не говорит в обычном состоянии. Это болезнь заставляет его делать злые и глупые вещи, которых он не сделает в нормальном состоянии.

**ФАКТ 2.**

Ты не можешь сдержать употребления твоим родителем алкоголя. Это не твоя вина. Не прячься, не борись, не пытайся быть совершенным; ты ничего не можешь поделать с пьянством твоего родителя. Твой родитель пьёт не из-за тебя. Ты не являешься причиной его болезни.

**ФАКТ 3.**

Ты не один. Есть много детей, подобных тебе. Я уверен, что в твоём классе есть дети, о которых ты и не можешь предположить того, что у них есть родитель, который пьёт так же, как твой родитель. Может, о некоторых из них ты знаешь, потому что видел, что происходит в их доме. На самом деле, мы знаем, что, к сожалению, много детей имеют родителей-алкоголиков. Ты - не один.

**ФАКТ 4.**

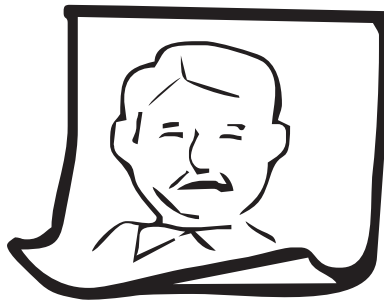
Ты **МОЖЕШЬ** разговаривать о проблеме. Найди кого-нибудь, кому доверяешь – учителя, родителя друга, старшего товарища или подругу, или кого-нибудь, кто выслушает тебя. В твоей жизни есть надёжные люди. Ты можешь заполнить лист, который мы озаглавили “Люди, которые могут мне помочь”. Имей этот лист при себе, чтобы ты мог к кому-то обратиться, если тебе захочется поговорить».



# ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МОГУТ МНЕ ПОМОЧЬ



мама



папа



бабушка



дедушка



брат



сестра



друг



учитель



другой



## Занятие 20. Издёвки.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Про маленькую Бабу Ягу*

В одном лесу жило необыкновенное семейство: Баба Яга — мама, Баба Яга — тетка и Баба Яга — девочка. Они занимались колдовством и черной магией. Но вот решили мама и тетка отдать маленькую — ее дома звали Матильдой — в школу, авось пригодится. Для этого пришлось им переехать из леса в город. Правда, поселились они на самой его окраине, и недалеко от домика был лес.

Школа, в которой начала учиться маленькая Баба Яга, была самой обыкновенной современной школой. И дети там учились обыкновенные. Первый день в школе для Матильды оказался настоящим кошмаром. Как только она вошла в класс, все девчонки так и заверещали.

— Ну и прикид! — сказала первая модница в классе, Анжела. — Это же настоящие лохмотья!

— А волосы! Похоже, она месяца три не мылась и не причесывалась!

— Она к тому же и босая!

— А на плече, смотрите, ворона сидит!

Кое-как бедняжка просидела до конца уроков и в слезах прибежала домой. Она набросилась на маму с теткой:

— А вы-то мне говорили, что я красивая, что я талантливая! А в школе меня обозвали уродиной! А еще чучелом! Они сказали, что я не должна учиться с ними в одном классе! Все меня невзлюбили! — И слезы у Матильды полились рекой. Взрослые ведьмы принялись успокаивать маленькую Бабу Ягу.

— Не плачь ты! — говорили они в один голос. — Ты же колдунья и можешь сделать с обидчиками все, что захочешь. Преврати их всех в жаб! Угости их лягушачьим отваром, и пусть себе квакают! Прекрати плакать и помни, что ты самая умная и красивая ведьмочка на свете!

С тех пор на одноклассников Матильды несчастья так и посыпались. У отличниц в дневниках появились двойки. У мальчишек брюки укоротились на пятнадцать сантиметров. У модницы Анжелы за неделю сломались четыре



каблука и семь расчесок. Из всех портфелей выскакивали лягушки. Все догадывались, чьих это рук дело, и продолжали смеяться над Матильдой и еще больше не любили ее. Да и самой Матильде от ее проделок легче не становилось. В итоге эта необычная девочка сделалась посмешищем всей школы.

Однажды весной школьники отправились в лес на пикник. Матильду взяли с собой только затем, чтобы не скучать, мол, будет над кем посмеяться! Матильда понимала это, но все-таки пошла вместе со всеми, ведь она так любила лес! А еще ее не покидала надежда, что рано или поздно ее отношения с одноклассниками наладятся.

Пока шли по лесу, ребята постоянно осмеивали Матильду.

— Смотрите-ка, она с березой разговаривает! Вот умора! А вот какие-то сорняки в букетик собирает! Ха-ха-ха!

А Матильда добродушно объясняла: это, мол, не сорняки, а лечебные травы. Эта от астмы, эта — от простуды, а эта — для заживления ран. И дети прислушивались к ней, поддразнивая все реже. Им становилось интересно в лесу, и они понимали, что это заслуга Матильды.

Вдруг у тропинки дети увидели большой куст с красными ягодками. Мишка, первый красавчик в классе, тут же подбежал к нему и сунул ягоду в рот. И тут все услышали крик Матильды:

— СТОЙ! НЕЛЬЗЯ! ОНИ ЯДОВИТЫЕ!

Все отошли от куста и молча пошли дальше.

Но впереди их поджидала новая опасность. Анжела подняла с земли изогнутую веточку, но веточка оказалась змеей. Не очень большой, но настоящей ядовитой змеей. Анжела вскрикнула и вмиг стала белой как мел. Все обернулись к Матильде. Она пожала плечами:

— Я не в силах спасти ее. Все, что я могу сделать, — это приостановить действие яда.

Быстро насобирав каких-то травинок, она склонилась над ранкой.

Весь обратный путь Анжела не приходила в сознание. Через два часа добрались до больницы, где девочку удалось спасти. Доктора говорили, что это произошло каким-то чудом, неизвестным медицине, поскольку девочка должна была умереть еще час назад.

Но все одноклассники знали, что это за чудо. Матильду стали уважать, ее поступком в лесу все восхищались. Ее перестали дразнить колдуньей, но зато она



стала известной целительницей, к которой приходили многие жители города со своими хворями.

И недоверчивые к людям взрослые ведьмы — мама и тетка Матильды — стали понимать, что уважения и внимания можно добиться хорошими делами, а не злыми проделками. Они помогали Матильде во всех ее заботах.

А тетушка принялась особо следить за тем, чтобы Матильда всегда была чистенькой и опрятной. Анжела подарила ей модные платья, а местный парикмахер сделал ей красивую стрижку. Впервые в истории в домике, где живут три Бабы Яги, появились гости. Это было в день рождения Матильды, которая стала общей любимицей.

### **Вопросы для обсуждения:**

— Почему одноклассники не хотели дружить с маленькой Бабой-Ягой? Что особенно вызывало их насмешки?

— Чем Матильда отвечала на издёвки одноклассников?

— После каких событий отношение к Матильде изменилось?

— Какие изменения произошли с самой маленькой Бабой-Ягой, когда одноклассники начали её уважать?



**Задание 2.** Рассмотрите рисунок. Случалось ли тебе попадать в такие ситуации? Был ли ты на месте кого-нибудь из детей на рисунке? Подпиши под картинками те чувства, которые, по твоему мнению, испытывают ребята.



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

Напиши такую дразнилку, на которую ты бы не обиделся.

---

---

---

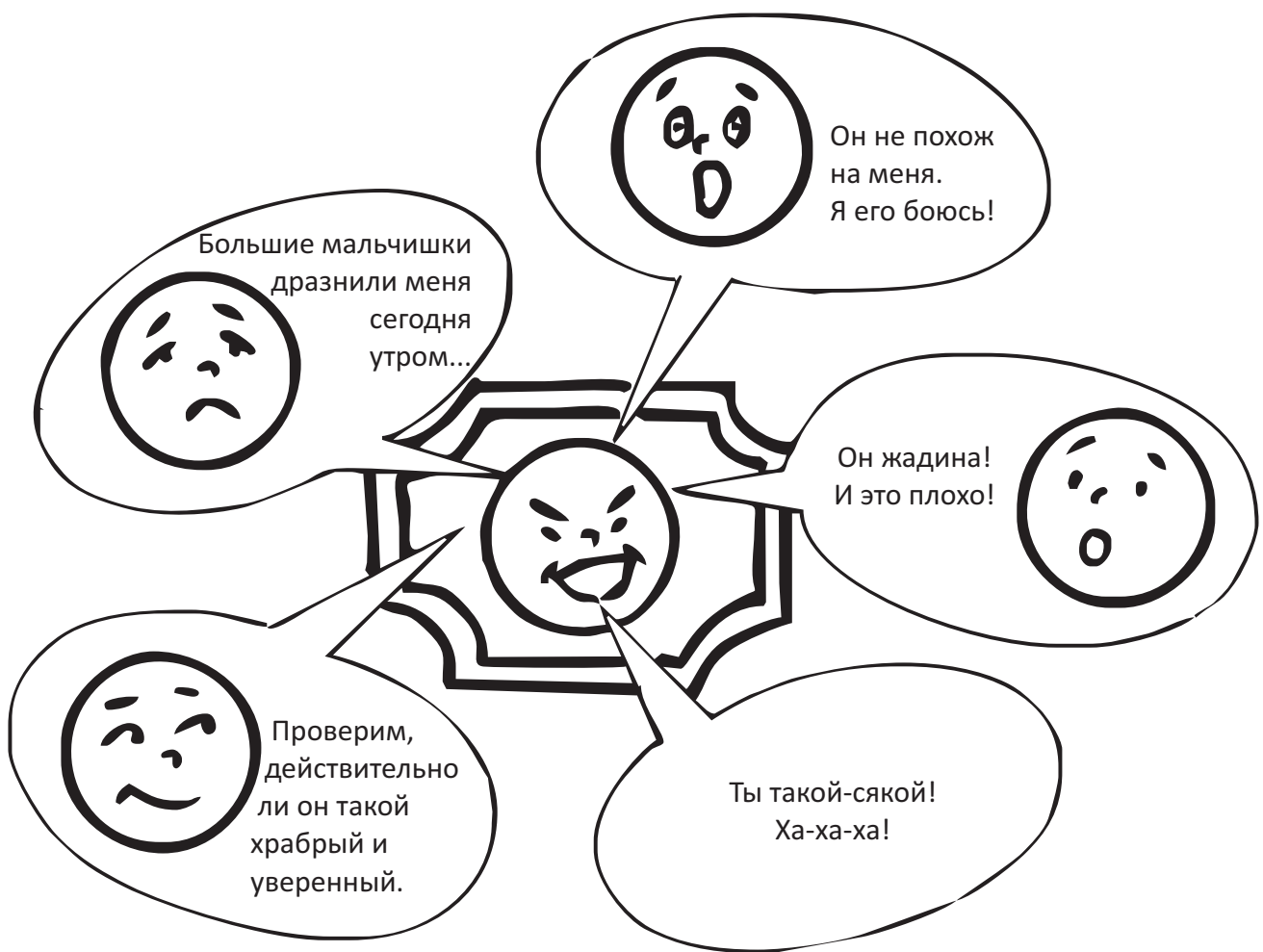
---



**Задание 3.** Прочитай и запомни.

### ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ОБЗЫВАТЬ ТЕБЯ, КОГДА:

- выясняет, насколько ты можешь отстаивать свою позицию, своё место в коллективе;
- ему плохо, у него какие-то проблемы, и он направляет на тебя свой гнев;
- ты не похож на других;
- ты ведёшь себя не лучшим образом: жадничаешь, ябедничаешь ( при этом реши, действительно ли это так и можешь ли ты изменить своё поведение).



В центре – тот, кто обзывается. Вокруг – его мысли. Выбери вариант «тайных мыслей» того, кто тебя обзывает. Раскрась этот кружок.



**Задание 4.** Предлагаем тебе два способа, как можно справиться со своими чувствами, когда тебя обзывают.

### СПОСОБ 1

Вспомни самое обидное для тебя прозвище. Постарайся выразить это другими словами, так, чтобы это было не обидно, а доброжелательно или даже смешно. Пример: «Плакса-вакса», «Плакунчик», «Слезинка».

### СПОСОБ 2

«Витаминка равновесия».

Чтобы успокоиться, нужно сделать следующее.

1 шаг. Действительно ли ты сейчас очень сердит? Обрати внимание на свое тело. Где в теле сидит твой гнев, ты уже знаешь. Попробуй расслабить мышцы лица и разжать кулаки.

2 шаг. Мысленно посчитай до десяти и/или произнеси «охлаждающие» слова: «Я смогу с этим справиться», «Ему не удастся разозлить меня», «Спокойствие, только спокойствие».

3 шаг. Похвали сам себя за хорошую работу: «Ты действительно справился», «Молодец, ты устоял», «Молодец, ты вел себя так, будто тебя невозможно разозлить».

Прочитай и запомни.

### КОГДА ТЕБЯ ДРАЗНЯТ:

- попробуй посмотреть на ситуацию со стороны, как будто ты в ней не участвуешь;
- подумай, почему тебя обзывают;
- если дело действительно в тебе, подумай, можешь ли ты что-то изменить в себе;
- скажи тому, кто тебя обзывает: «Кто обзывается, тот сам так называется» или что-то подобное;
- скажи про себя или вслух: «Да, я действительно бываю... (ленивым, обидчивым, плаксивым). Ну и что?»



## Занятие 21. Ответственность.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе*

Однажды Иван Гавриков разозлился на весь белый свет. Все заставляют его что-то делать. В школе — нужно учиться, сидеть смирно, не драться, не толкаться, не плевать, не болтать, — всего не упомнить. Дома — опять: учить уроки, делать уборку, посуду за собой мыть. К бабушке в выходные поедешь — и она туда же: «Повтори английский! Почитай книжку! Совсем ты, Ванечка, мало читаешь, один компьютер, у тебя в голове...»

«Все! Надоело! Вечно я должен что-то делать! Не буду», — твердо решил Иван Гавриков, лег на диван и принялся разглядывать узор на обоях и ползущую по стене муху. «Вот мухе хорошо, — подумал он, — свободное она существо!» Долго смотрел он на муху, а потом уснул.

Сон ему приснился очень нравоучительный. Будто мама лежит на кровати и спит, папа в кресле газету читает, а бабушка по телевизору сериалы смотрит. Каждый своим делом занимается, а Ивану есть хочется. А холодильник пустой. Папа денег не заработал — не хотел на работу ходить. Мама из остатков продуктов даже каши не сварила — спать ей хотелось. А бабушка Ивановы брюки не заштопала, так что к пустому холодильнику он в одних трусах бегал.

«Мы решили стать свободными! — заявила мама, когда Иван робко насчет завтрака осведомился. — Отойди, я еще сегодня долго спать буду». Сел Иван в одних трусах на холодный пол и зарыдал — так ему есть хотелось, но делать он все равно ничего не хотел. Так прошел первый день, второй, а на третий приполз Иван к холодильнику, нашел сырую картошку и начал ее грызть. Да еще и с кошкой Муркой поделился. Увидела это мама, стало ей стыдно, и пошла она варить кашу. Папа на работу собрался, а бабушка достала штопальную иглу и надела очки.

И понял Иван Гавриков, что каждый должен что-то делать в меру своих сил,



иначе жизнь станет совсем плохая, никчемная.

Открыл Иван Гавриков глаза, посмотрел на муху и сказал: «Эх, муха, никакая ты не свободная. Свободный человек — это я! Я сам себя заставляю что-то делать, не мама, не бабушка, а я сам!» Так сказал Иван... и потянулся за учебником. Медленно потянулся, неохотно. Потому что это довольно трудно — самому заставлять себя что-то делать.

**Вопросы для обсуждения:**

— Как ты думаешь, какого человека можно назвать действительно свободным? (Самостоятельного, способного позаботиться о себе и других).

— Можно ли сказать, что свободный человек — это человек ответственный?

**Задание 2.** Заполни таблицу. В левой колонке запиши те дела, которые ты умеешь делать. Например, чистить зубы, мыть пол. В правой — те дела, которые ты не только умеешь делать, но и делаешь сам без напоминания.

Пример:

МОГУ	ДЕЛАЮ
Чистить зубы	Иду сам чистить зубы
Убирать за собой	Редко убираю комнату без напоминаний

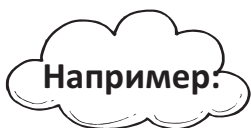
Твоя таблица:

МОГУ	ДЕЛАЮ



### Задание 3. Ответственность может быть разная:

- ★ личная, или ответственность перед собой (Я);
- ★ ответственность перед другими (Другие);
- ★ ответственность в школе (Дело).



Личная ответственность: чистить зубы, вовремя ложиться спать, умываться.

Ответственность перед другими: ухаживать за животными и растениями, заботиться о младших сестрах и братьях, говорить «пожалуйста», «спасибо», держать слово.

Ответственность в школе: выполнять домашние задания, содержать в порядке книги и тетради, приходить в школу вовремя, соблюдать школьные правила.

Напиши примеры ответственных дел, которые тебе больше всего нравятся.

**Я отвечаю перед собой за:**

---

---

---

**Я отвечаю перед другими за:**

---

---

---

**Я отвечаю в школе за:**

---

---

---





## Занятие 22. Выбор.

**Задание 1.** Ответственность человека лучше всего проявляется в тех выборах, которые он совершает.

Прочитай и запомни.

### Я ДЕЛАЮ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР. ЭТО ЗНАЧИТ:

- я сам решаю, а не подчиняюсь чужому решению;
- своим выбором я изменяю ситуацию;
- я отвечаю за последствия.

Например, кто-то ударил тебя, а ты ударил в ответ. Каждый отвечает за своё действие.

Он ударил – он нарушил правило, и он за это отвечает.

Кто отвечает за то, что ты ударил в ответ? Что ты мог бы ещё сделать? Помни, что каждым решением ты меняешь ситуацию.

В данном случае, будет драка или нет – зависит не от того, кто её начал, а от того, кто решил отвечать или не отвечать ударом.



Выбери наиболее подходящий ответ для каждой ситуации. Выбор объясни.

<u>Ситуация</u>	<u>Ты выбираешь:</u>
1. Ты считаешь, что школьное правило несправедливо.	а) поговорить с учителем об этом правиле; б) поговорить с другими детьми об этом правиле; в) ничего не делать.
Обоснование ответа:	
2. Твой учитель спрашивает тебя, кто написал нежелательные слова на стене.	а) сказать, кто это сделал; б) посоветовать тому, кто это сделал, признаться в проступке учителю; в) не сделать ни то, ни другое.
Обоснование ответа:	
3. Хороший друг рассказал секрет, о котором ты просил его не говорить.	а) откажешься разговаривать со своим другом; б) скажешь другу, как ты на него злишься; в) скажешь кому-нибудь другому, что злишься.
Обоснование ответа:	



**Задание 2.** Каждый день нашей жизни мы делаем выборы. Подумай о нескольких выборах, которые ты сделал за этот день. Например, что есть на завтрак, какую одежду надеть, с кем играть, какую передачу по телевизору смотреть, какими чувствами поделиться с другими, какие чувства держать при себе и т.д.

Возможность выбора – одна из лучших возможностей человека и также одна из самых сложных. Очень важно научиться делать хорошие выборы, которые помогут позаботиться о себе.

*Выбери, какие из следующих решений показывают, что ты заботишься о себе:*

- ★ Ты съел так много конфет, что у тебя заболел живот.
- ★ Ты простужен, поэтому ты решил пораньше лечь спать.
- ★ Тебе одиноко, поэтому ты решил позвонить другу по телефону.
- ★ Ты хочешь произвести впечатление на своего нового друга. Он попросил тебя украсть что-нибудь из магазина, а ты так и сделал.
- ★ Твои родители дерутся, поэтому ты решил выйти из дома и покататься на велосипеде.

**Хороший выбор также показывает, что ты заботишься и уважаешь и других людей.**

Выбери, какие решения показывают, что ты заботишься о другом человеке:

- ★ Ты хочешь взять у своей сестры велосипед. Сначала ты спрашиваешь у нее разрешение.
- ★ Ты пообещал своему брату, что поможешь ему с домашним заданием. Затем позвонил твой друг и позвал тебя в кино с его семьей. Ты решаешь пойти в кино, вместо того чтобы помочь своему брату.
- ★ Самый короткий путь в школу – через сад соседа. Через него невозможно пройти, не наступив на растения. Ты спешишь, поэтому решил пробраться через сад.
- ★ Все в классе обижают нового ученика. Ты думаешь, что он такого не заслуживает. Ты говоришь об этом всем остальным.



**У нас всегда есть выбор, но иногда наш выбор ограничен обстоятельствами. Мы не всегда можем выбирать, что случится с нами, но мы можем выбрать, как нам реагировать.**

**Задание 3.** Все люди иногда делают неправильные выборы. Но, для того, чтобы сильнее, умнее, лучше, нужно быть готовым к риску и возможной неудаче.

**Есть два вида рисков.**

**Первый риск** - риск «Слабо». Такие риски включают хвастовство перед другими. Риски на «слабо» могут быть очень опасными.

Приведи примеры опасных («слабо») рисков, которые были в твоей жизни или жизни твоих знакомых.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Второй вид** может рассматриваться как положительный риск, возможность для роста. Он призывает нас снизить нашу защиту и отказаться от наших страхов в надежде на награду. Примеры положительных рисков включают встречу с новыми людьми или катание на лыжах в первый раз.

Приведи примеры положительных рисков в своей жизни или жизни известных тебе людей. Что ты можешь сказать о результатах таких рисков?

---

---

---

---

---

---

---

---

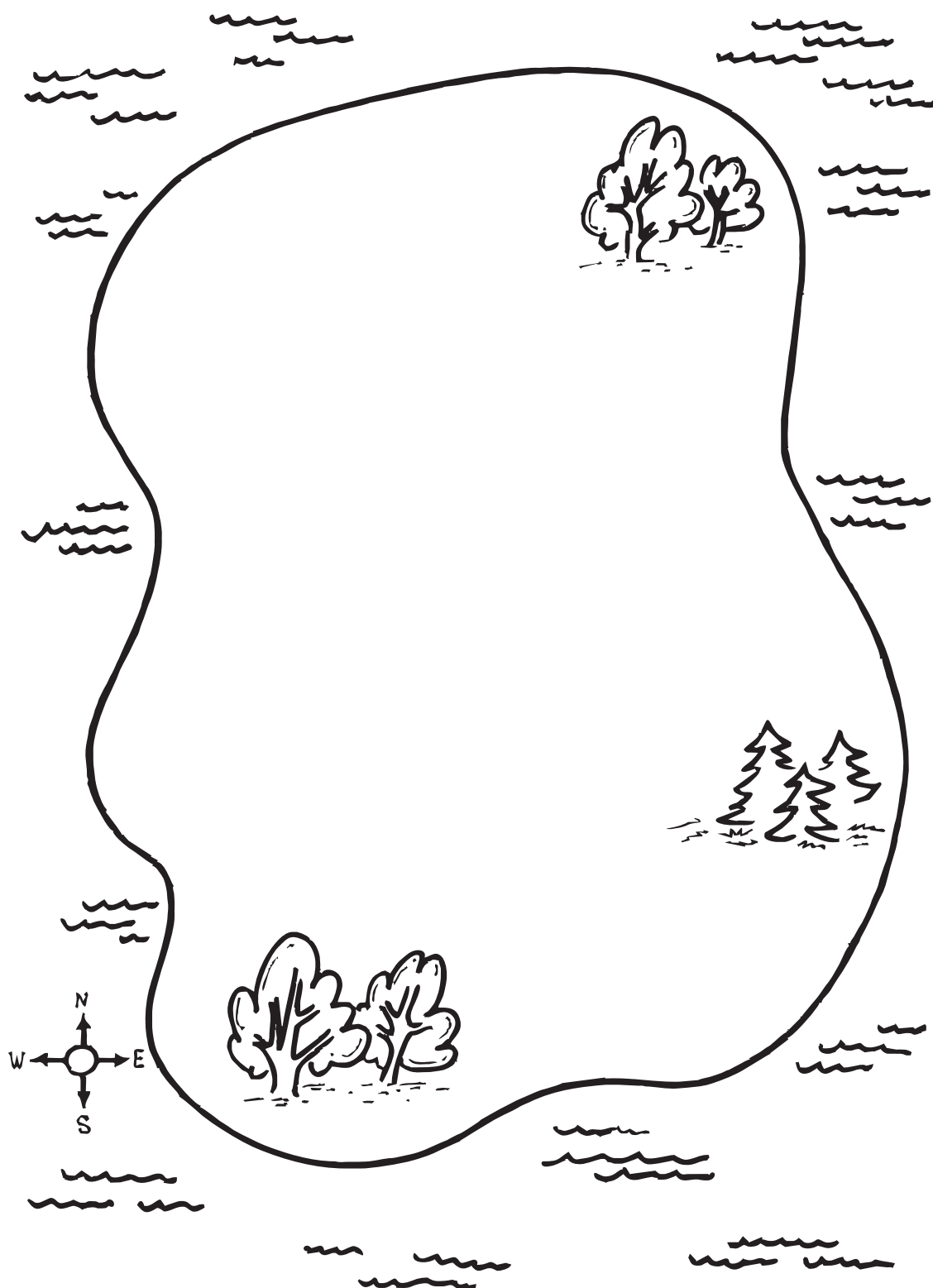
---

---



**Задание 4.** С возрастом тебе придётся делать ещё больше ответственных выборов. Например, какую работу ты хочешь найти, как ты хочешь потратить деньги, какую машину купить, жениться/выйти замуж или нет, употреблять алкоголь или нет и т.д.

Сейчас у тебя будет возможность почувствовать себя хозяином Острова Будущего. Используя технику коллаж, заполни пространство острова теми объектами, которые ты хочешь видеть в своей будущей жизни. Придумай три главных закона, которыми будут руководствоваться жители этого острова.



## Занятие 23. Обида.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Как добратсьа до папы?*

Шел дождик. Червячку Игнатию это нравилось. Он ведь был дождевой червячок. А стрекозка Зоя в дождь всегда грустила, что не летаешь. Правда, в компании с червячком Игнатием было так интересно, что можно было не обращать внимания на дождик. Хотя оно все равно обращалось, но не так уж сильно.

От дожда их прикрывал большой знакомый Лопух.

Друзья разговаривали о детях и взрослых, перебирая, чем одни отличаются от других. И вдруг увидели, как к подъезду дома мчатся папа с сыном. Зонта у них не было (заботливого Лопуха тоже), и они торопились к родной двери, как могли. Сын, вцепившись двумя своими руками в одну папину, перелетал с ее помощью через лужи. Но с одной из них не рассчитал — и плюхнулся в нее.

— Эх ты, зюзя! — сердито крикнул отец.

— Не зюзя, не зюзя!.. — заплакал от обиды мальчик.

Наконец они исчезли за дверью, а червячок Игнатий печально заметил:

— Зря он сына обидел. Несправедливо взрослому обзывать малыша.

— А мне иногда хочется даже, чтобы папа хотя бы обругал меня как-нибудь, — каким-то странным тоном сказала стрекозка, и червячку показалось, что, несмотря на защиту Лопуха, дождик все-таки забрызгал ей глаза.

— Что у тебя с отцом, стрекозка Зоя? — тихо спросил он.

— Ничего... — жалобно ответила она. — Совсем ничего. Когда-то, давным-давно, он сильно обидел маму. Или она на него обиделась. С тех пор она не хочет, чтобы я с ним общалась. Вот и все. Я и сама уже не хочу. Обижена, что он не смог что-нибудь придумать, чтобы по-другому было. Вон он сидит, на меня смотрит. А я не хочу...

— Ты серьезно? — встрепенулся червячок Игнатий. — Где он сидит?

— Вон там...

В самом деле, по другую сторону дорожки, возле которой рос Лопух, стояла скамейка. Под ней, прямо на земле, подрагивал крыльями от сквозного ветерка Зоин папа. Почему-то он показался червячку немного знакомым.



Игнатий повспоминал, подумал и повернулся к Зое:

— А что, если ты прямо сейчас к нему переберешься и поговоришь с ним?

— Нет, нет, — замотала головой стрекозка. — Во-первых, в дождь перелететь невозможно, на полпути крылья намокнут. А когда дождь кончится, папа первый улетит. Он у меня гордый. Он и сейчас делает вид, будто дождик случайно его там застал. А сам все время на меня посматривает.

— Значит, любит тебя, это ясно, — откликнулся Игнатий. — А что, во-вторых?

— Во-вторых, мама на него обижена. Она и на меня обидится, если я с ним разговорюсь. В-третьих, мне обидно, что все у нас так нескладно...

— Послушай, стрекозка Зоя. Насчет того, как добраться до него под дождем, у меня есть хорошая мысль. А вот насчет всяких обид... Ты вспомни, как трудно лететь, когда на крылышки попадет капелька грязи. Пока она не высохнет, пока не стряхнешь ее, очень мучаешься. Обиды, по-моему, — как капельки грязи на крылышках. Постарайся, стряхнешь — и будешь летать свободно. Разве не так?

— Наверное, так, — задумчиво согласилась Зоя. — Раньше я не понимала, что такое обида. А теперь... Ты здорово объяснил. Я это и маме расскажу.

— Еще могу тебе сказать, что я отношусь к твоему папе с уважением, — продолжал червячок Игнатий. — Не только потому, что он о тебе не забывает и прилетает хотя бы глянуть на тебя. Мы с ним однажды встречались и...

— Как, ты с ним знаком? — Стрекозка Зоя была поражена и стала слушать с удвоенным вниманием.

— Да... И знакомство было не очень приятное. За что-то он на меня обиделся и решил отплатить мне. У него это не получилось. Зато получилось совсем другое. Он нашел в себе силы извиниться передо мной! Знаешь, как это трудно, особенно если привык всегда считать себя правым? А он сумел. Когда доберешься до него, передай от меня сердечный привет, пожалуйста.

— А какая мысль у тебя была? Как добраться? — Стрекозке явно не терпелось пустить эту мысль в дело.

— Подожди немного, — попросил червячок. И зарылся в землю.

Прошло несколько минут, прежде чем он вернулся обратно. И отрапортовал:

— Все готово. Эта норка ведет прямо туда, под скамейку. — Видно было, что он доволен своей работой. — Я сделал ее пошире, чтобы ты могла пролезть. Только в самом конце остался последний комочек земли. Боднешь его — и вылезешь рядом с папой. Только одну вещь не забудь сделать...

—Знаю, знаю, какую! Спасибище огромное, червячок Игнатий! — воскликнула стрекозка Зоя и тут же исчезла в норке.

—Игнатий внимательно проследил, как она вылезла по ту сторону дорожки.



Прежде чем двинуться к папе, Зоя тщательно стряхнула с крылышек все крошечки земли и грязи. И помахала лапкой червячку: видишь, я не забыла!..

### **Вопросы для обсуждения:**

- Часто ли взрослые обижают детей? С тобой такое случалось?
- Напрасно ли папа обозвал своего сына зюзей? Или это было справедливо?
- Обиды между взрослыми и детьми отличаются от обид детей друг на друга? - За что обижаются друг на друга сами взрослые?
- Как червячок Игнатий заметил, что у стрекозки Зои сложные отношения с отцом?
- Как он понял, что папа любит стрекозку?
- Сколько разных обид можно насчитать в этой сказке?
- Как червячок Игнатий познакомился с папой стрекозки Зои (раньше, чем с ней самой)? Было ли это знакомство приятным?
- Почему червячок Игнатий хорошо отозвался стрекозке Зое о ее отце?
- Что имел в виду червячок Игнатий, когда говорил о том, что надо отряхивать крылышки? Только капельки грязи или еще что-нибудь?



**Задание 2.** Когда в семье есть человек, злоупотребляющий алкоголем, все члены семьи, пока он пьёт, выполняют его обязанности. Члены семьи становятся вспыльчивыми и часто обижаются на тех, кто пьёт. **Всей семье нужна помощь**, каждый человек имеет свои неприятные воспоминания, чувства. Даже, когда зависимый от алкоголя человек прекращает пить, непросто поверить, простить, принять, забыть.

Вы обижаетесь или видите, как кто-то в вашей семье обижается на пьющего родителя. Нарисуйте или напишите то, что вызывает эту обиду (нарушение обещаний, в том числе обещания бросить пить; пугающее поведение; оскорбления; ситуации, вызывающие стыд, смущение).





**Задание 3.** Когда наши родители зависимы от алкоголя, мы иногда путаемся в том, что они чувствуют по отношению к нам, и что мы чувствуем к ним. Обычно мама и папа хорошо относятся к нам, но часто, когда они пьют, кажется, что они нас не любят. Иногда, когда наши родители пьют, их действия совсем не соответствуют тому, что они по-настоящему чувствуют. Алкоголь делает их действия такими.

Закончи предложения.

1. Мой(я) папа (мама) показывает, что любит меня, когда...

---

---

2. Мой(я) папа (мама) показывает, что является хорошим родителем, когда...

---

---

3. Мой(я) папа (мама) показывает, что заботится обо мне, когда...

---

---

4. Мой(я) папа (мама) защищает меня...

---

---

5. Мой папа (мама) учит меня...

---

---

**Задание 4.** Когда наши родители пьют, мы терпим и всё равно любим их. Временами мы можем их ненавидеть, думая, что ненависть – плохое чувство. На самом деле, оба чувства верны, любовь и ненависть. Бывает, что в какой-то момент мы чувствуем только ненависть, но это только в отдельный момент. Все другие чувства, например любовь, остаются, сохраняются внутри нас, и мы возвращаемся к ним очень быстро.

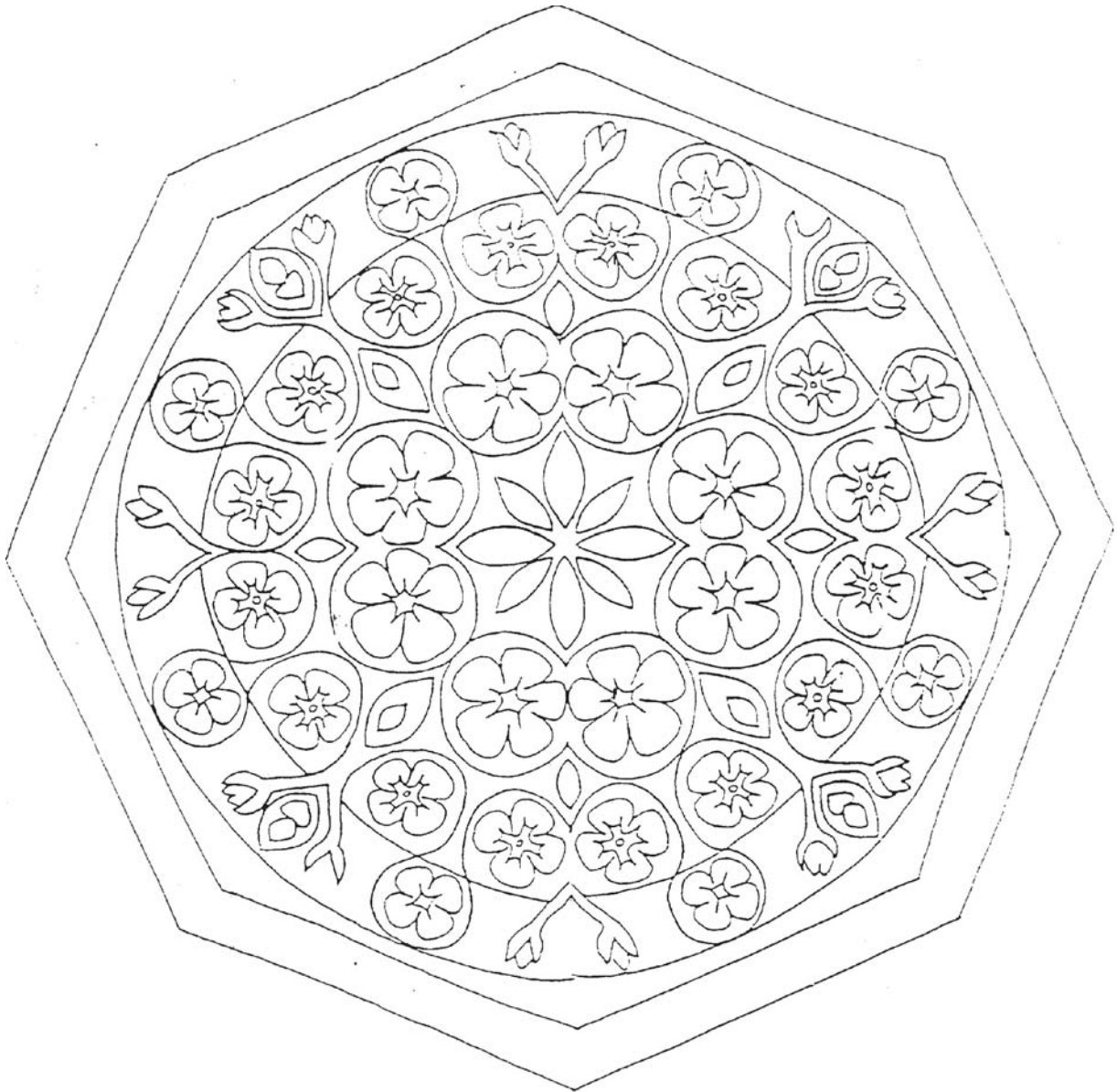
**Иногда мы не любим привычки наших мам и пап, но мы знаем, что сами по себе наши родители – хорошие.**



*Раскрась этот волшебный круг, начиная с середины.*

Это волшебная поляна. Найди самый главный цветок в круге, который не похож на другие. Раскрась его.

Посмотри, рядом с этим цветком растут его близкие. Покажи, где цветы «мама», «папа», «сестра», «брат» и др. Разукрась их. Расскажи, какие это цветы. Кто ещё есть на этой волшебной поляне (друзья, знакомые)?



Что нужно для цветов, чтобы они были счастливы? Что мешает цветам на этой поляне?

Закрась контур (рамку) вокруг волшебной поляны. Выбери цвет рамки, который подходит для этой поляны. Почему ты выбрал такой цвет? Что он для тебя значит? Что ты сейчас чувствуешь?



## Занятие 24.

### Любовь и сочувствие.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

#### *Принцесса и Фея бабочек*

Я хочу вам рассказать грустную сказку об одинокой принцессе. Принцессу звали Марианной, и она была очень-очень одинока во дворце, где жили ее отец, мать, брат, пятьсот придворных и две тысячи слуг, мудрецов и поэтов. Отец принцессы - король Марк - давно разлюбил свою супругу. Однажды, поймав грустный, потерянный взгляд принцессы Марианны, он подошел к ней, погладил ее по голове - этого уже давно не случалось - и сказал: «Когда ты повзрослеешь, ты поймешь меня. Ствоей матерью невозможно жить».

Мать принцессы - королева Аманда - была всегда печальна и почти всегда обижена на весь белый свет. Ее положение не позволяло ей жаловаться на судьбу, что служило для нее дополнительным источником огорчений.

Когда принцесса Марианна была маленькой, ей казалось, что она в чем-то провинилась, что родители ссорятся из-за нее. Она даже спрашивала об этом своего старшего брата Людовика. «Ты ничёго не понимаешь, не нужно приставать к взрослым», - вот то единственное, чего добилась от него принцесса Марианна.

Когда принцесса повзрослела, ей, напротив, стало казаться, что именно родители виноваты в ее одиночестве, она часто упрекала свою мать и с раздражением смотрела на всех юных принцев, являвшихся просить ее руки.

«Они такие же, как мой отец», - думала Марианна.

В общем, наша одинокая принцесса не была счастлива, но ничего не делала, чтобы изменить свое положение, пока однажды утром ее не навестила крестная мать - Фея бабочек.

Фея появилась со свитой из сотен разноцветных бабочек. Они водили хороводы вокруг ее головы, садились на шлейф пышного платья, а самые красивые трепетали на ее плечах и груди, как драгоценные украшения.

— Милая крестница, я давно хотела с тобой поговорить. Тебе уже восемнадцать лет, а по человеческим меркам - это подходящая пора для замужества. Почему ты не выберешь себе в мужа какого-нибудь юного принца?

— Я не верю мужчинам, - сказала Марианна, - они говорят, что любят, но ведь и мой отец когда-то говорил об этом моей маме, и вот что из этого вышло...

— Да, так бывает, - сказала Фея. - Ну а ты, Марианна, кого-нибудь любишь?

— Я не знаю, - ответила девушка, - мне иногда кажется, что я жить не могу без кого-то из принцев, когда мы танцуем вместе на балу. А на следующее утро



мне уже не хочется даже смотреть на него. Я думаю, что моя мама тоже любила. Но разве любовь может пройти? Скажи мне, крестная.

— Все зависит от того, что вы называете любовью, - сказала Фея. - Мы, феи, любим не так, как вы, смертные; но я живу среди людей давно и многое видела. Я знаю, что бывает такая любовь, которая не проходит. Любовь нежная и верная, любовь, которая прощает и умеет проявлять терпение, любовь великодушная и преданная. Но вы, люди, очень странные существа и часто у вас одно и то же слово обозначает совершенно разные вещи: простое волнение в крови, желание не быть в одиночестве, привязанность, привычку, власть, да мало ли что еще...

— А как узнать настоящую любовь? - спросила принцесса. - Я хотела бы любить и быть любимой только так.

— Это трудная любовь. Она требует терпения и сочувствия, она не всегда веселая. Но я знаю, что люди, умеющие так любить, считают это чувство важнее самой жизни.

— Помоги мне, крестная, - взмолилась Марианна, - я хочу научиться этой трудной любви!

— Я не умею учить любви, - сказала она, - но я могу, если ты хочешь, показать тебе твои чувства.

— Да, конечно хочу! - согласилась Марианна.

Фея взмахнула волшебной палочкой, и вокруг головы принцессы закружилась стайка прехорошеньких светлых бабочек.

— Они покажут тебе твои чувства, - сказала Фея.

— Как? Что я увижу?

— Вот сейчас тебе любопытно, и они - слегка голубоватые. Другие чувства - другой цвет.

— А любовь?

— Если ты полюбишь по-настоящему, увидишь только одну ярко-алую бабочку.

— Спасибо, крестная, - сказала Марианна, думая, что крестная могла бы и поосновательнее позаботиться о ней, - теперь, по крайней мере, мне не грозит сказать кому-нибудь «Да!» без любви.

— Я навещу тебя снова, - пообещала Фея. - Ты скажешь мне, пошел на пользу ли тебе мой подарок.

Теперь принцессу Марианну повсюду сопровождал легкий хоробод бабочек - подарок Феи. Они бывали розовыми, желтыми, лазурными, зелеными и оранжевыми. Однажды, когда принцесса позавидовала красоте и изяществу одной придворной танцовщицы, бабочки стали ядовито-болотного цвета. Но не было ни одной алой!

— Как грустно! Бедная я, бедная - думала Марианна, может быть, все мои кавалеры тоже не умеют любить и поэтому не вызывают любви. Или это мои родители виноваты?



Однажды, разговаривая с матерью, принцесса горько сказала, что не умеет любить.

— Бедная моя девочка! Наверное, это я виновата, что ты такая недоверчивая и замкнутая! Ты страдаешь из-за меня и своего отца. Прости меня, дочка!

— Мамочка, не нужно так говорить! Ты - самая лучшая мама в мире! Я тебя обидела - не плачь!

Когда Марианна уходила, прекрасная лиловая бабочка села к ней на ладонь. На следующий день снова пожаловала в гости Фея.

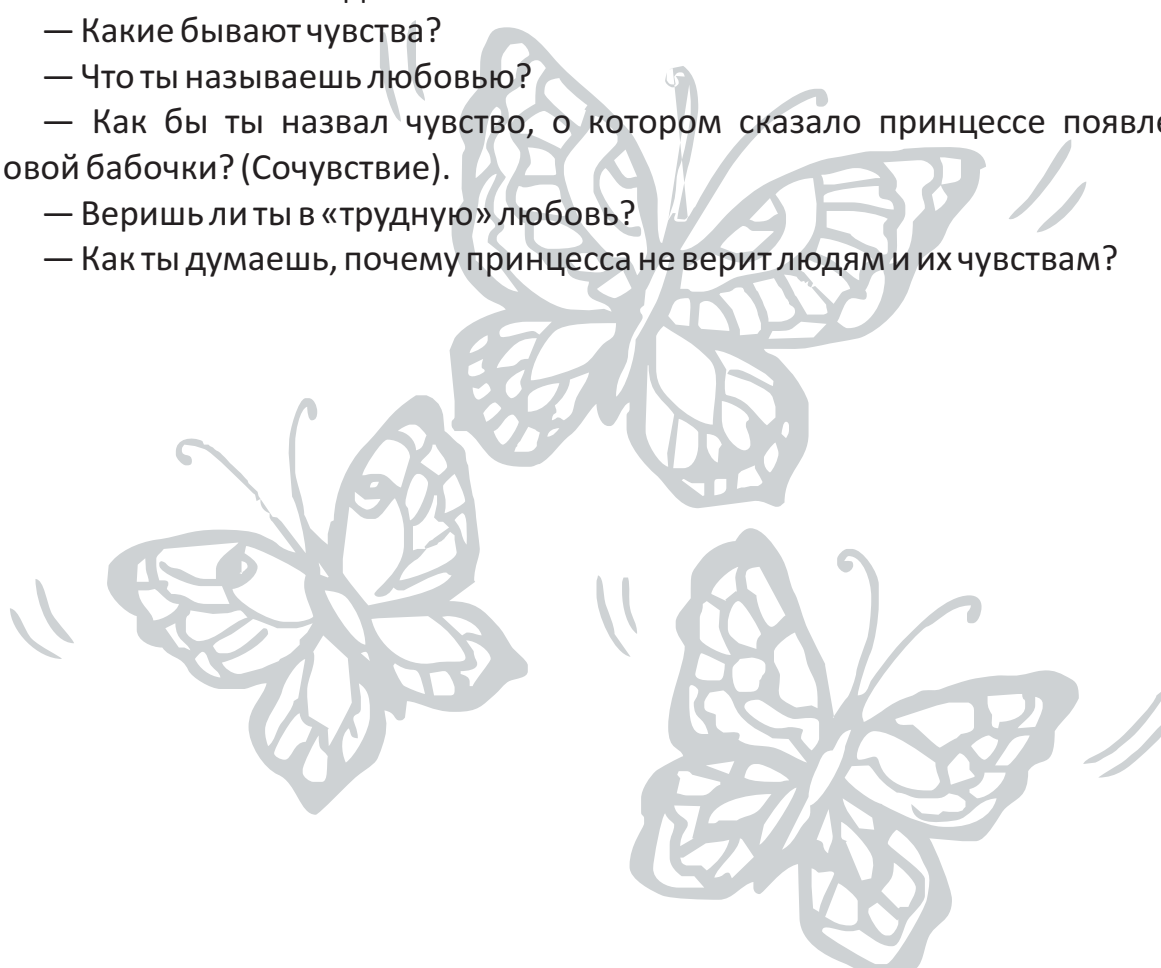
— Ну, как тебе живется, крестница? Каковы цвета твоих бабочек?

— Очень разные, крестная. Я видела розовых, голубых, оранжевых, лазурных. И один раз лиловую. Но ни одной алой. Может быть, мне бы помогло, если бы я видела чувства моих кавалеров?

— Нет, Марианна, этого я делать не буду. У нас, фей, тоже есть свои правила. Но я так рада за тебя, милая! Поверь, если к тебе прилетела лиловая бабочка, то недолго дождаться и алой.

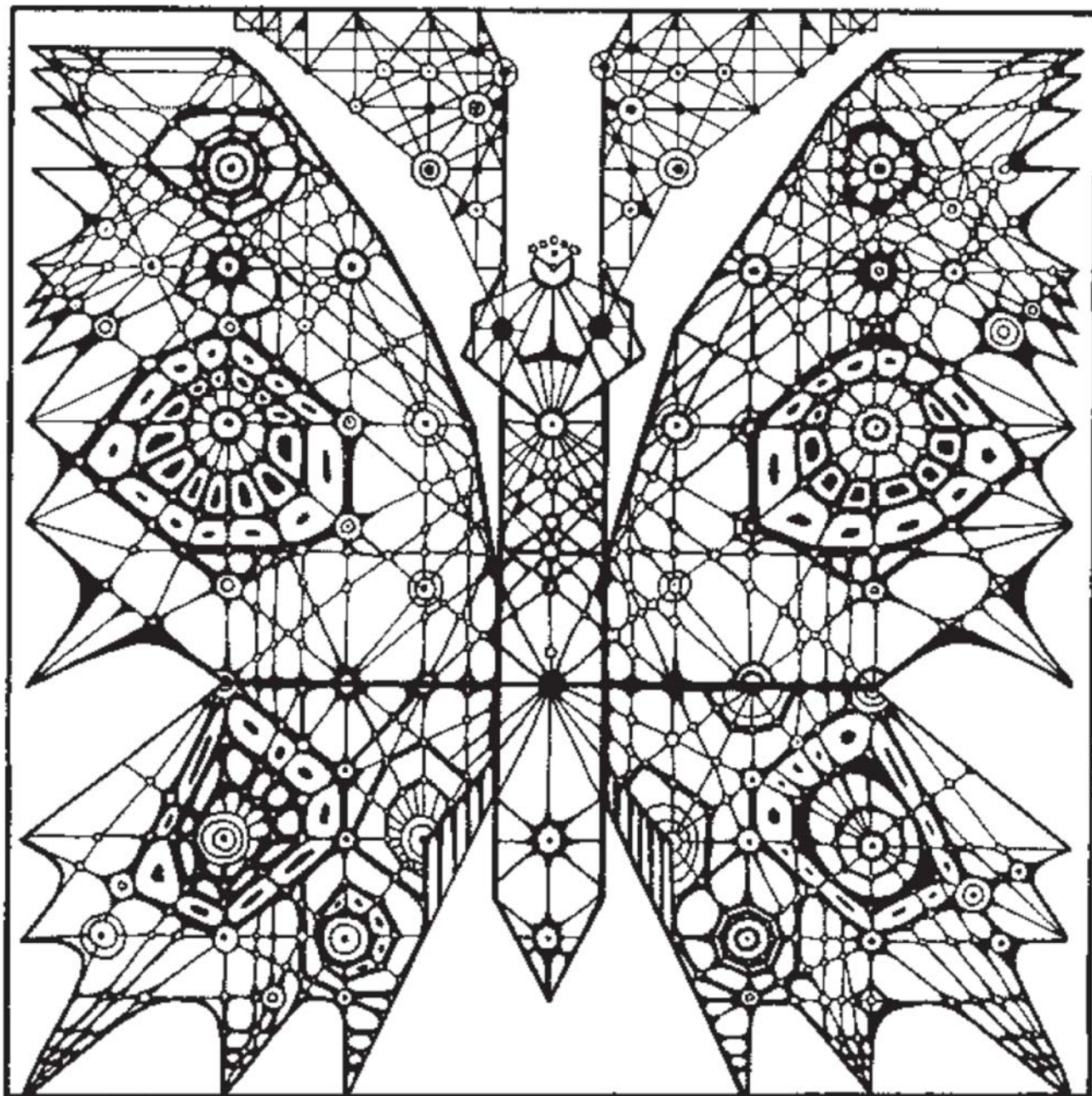
### **Вопросы для обсуждения:**

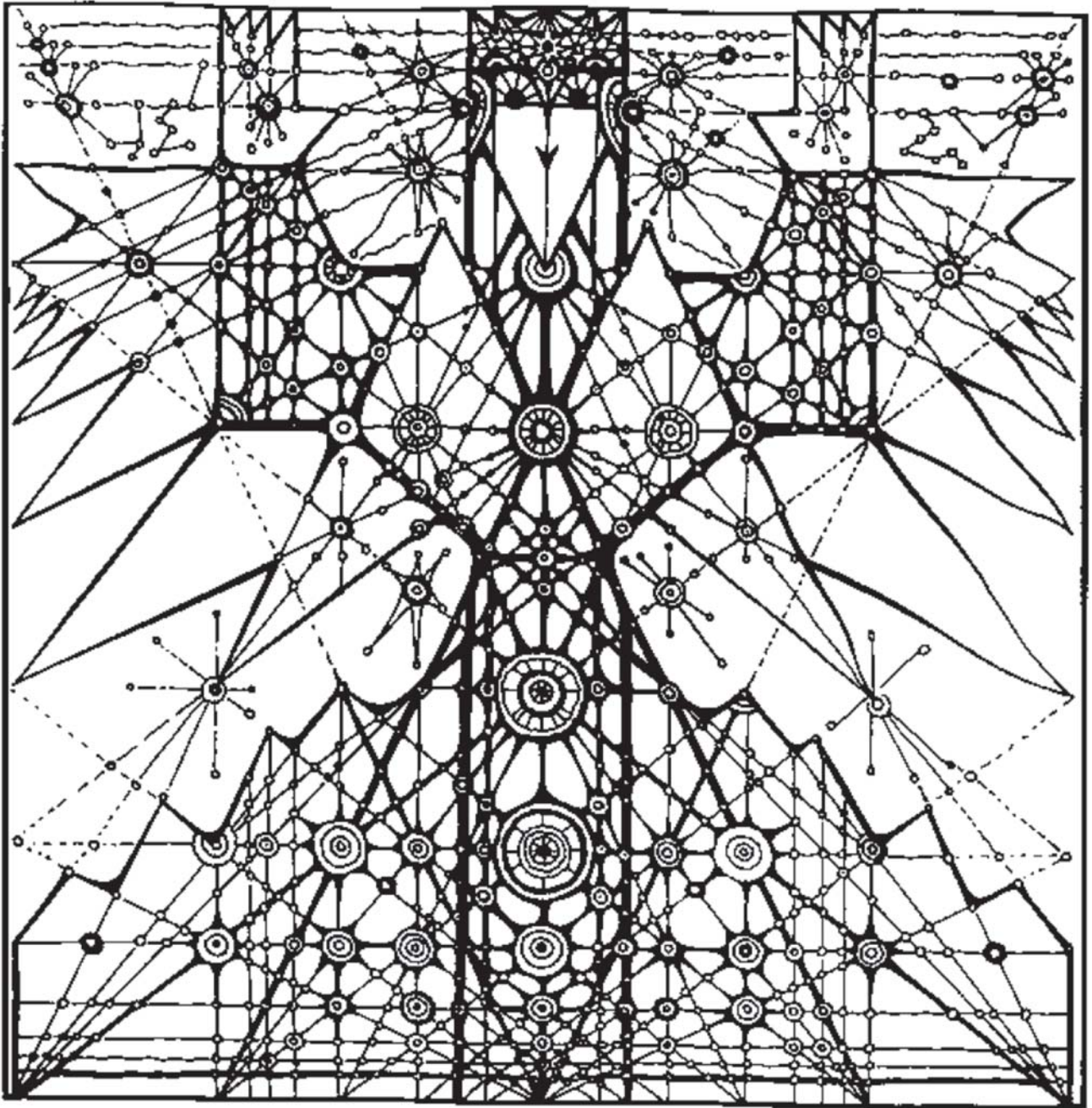
- Что значит быть одиноким?
- От кого зависит одиночество?
- Какие бывают чувства?
- Что ты называешь любовью?
- Как бы ты назвал чувство, о котором сказала принцессе появление лиловой бабочки? (Сочувствие).
- Веришь ли ты в «трудную» любовь?
- Как ты думаешь, почему принцесса не верит людям и их чувствам?

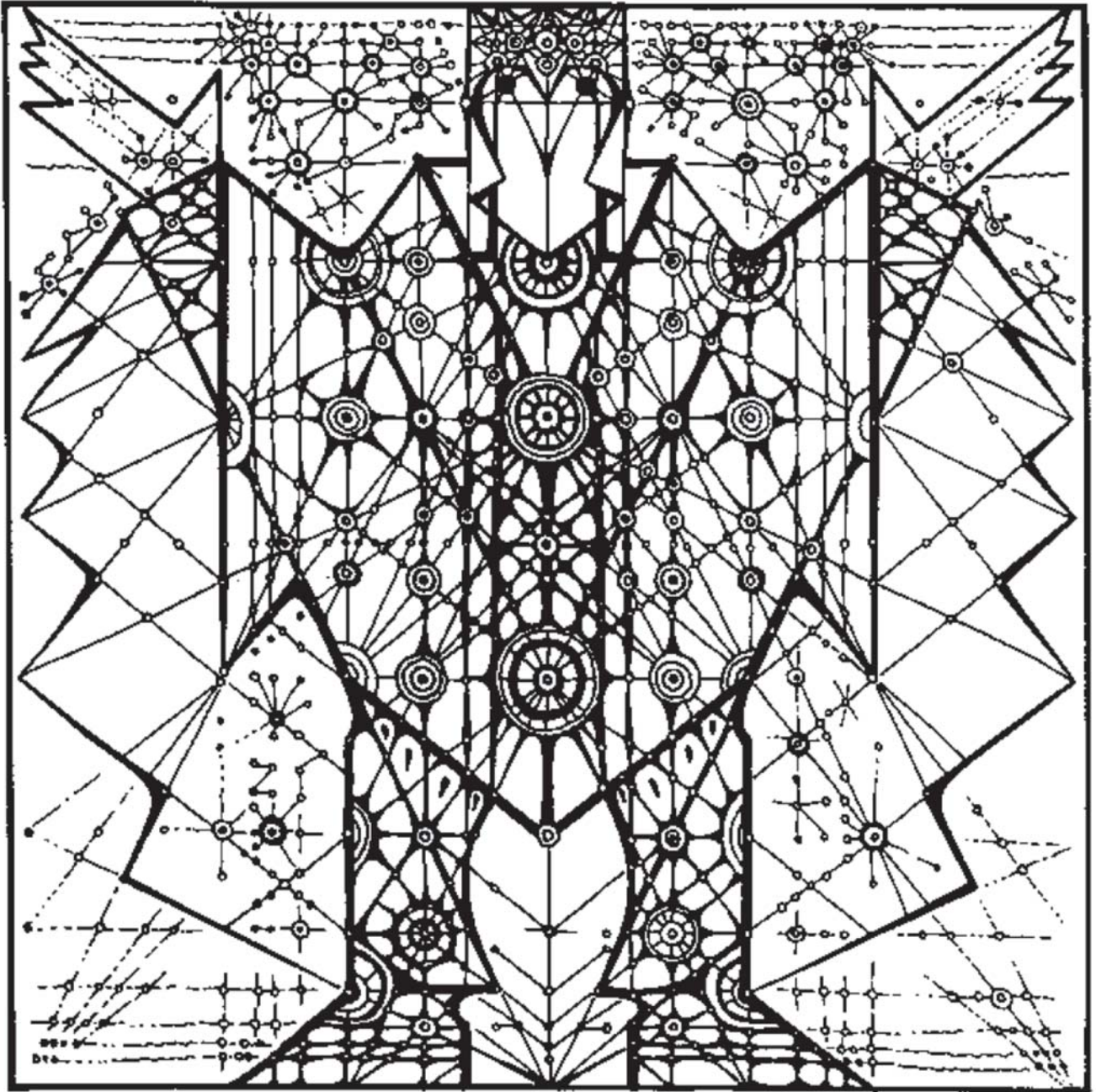


**Задание 2.** Раскрась цветными карандашами изображения бабочки, принцессы или принца.

Придумай продолжение сказки «Принцесса и Фея бабочек».

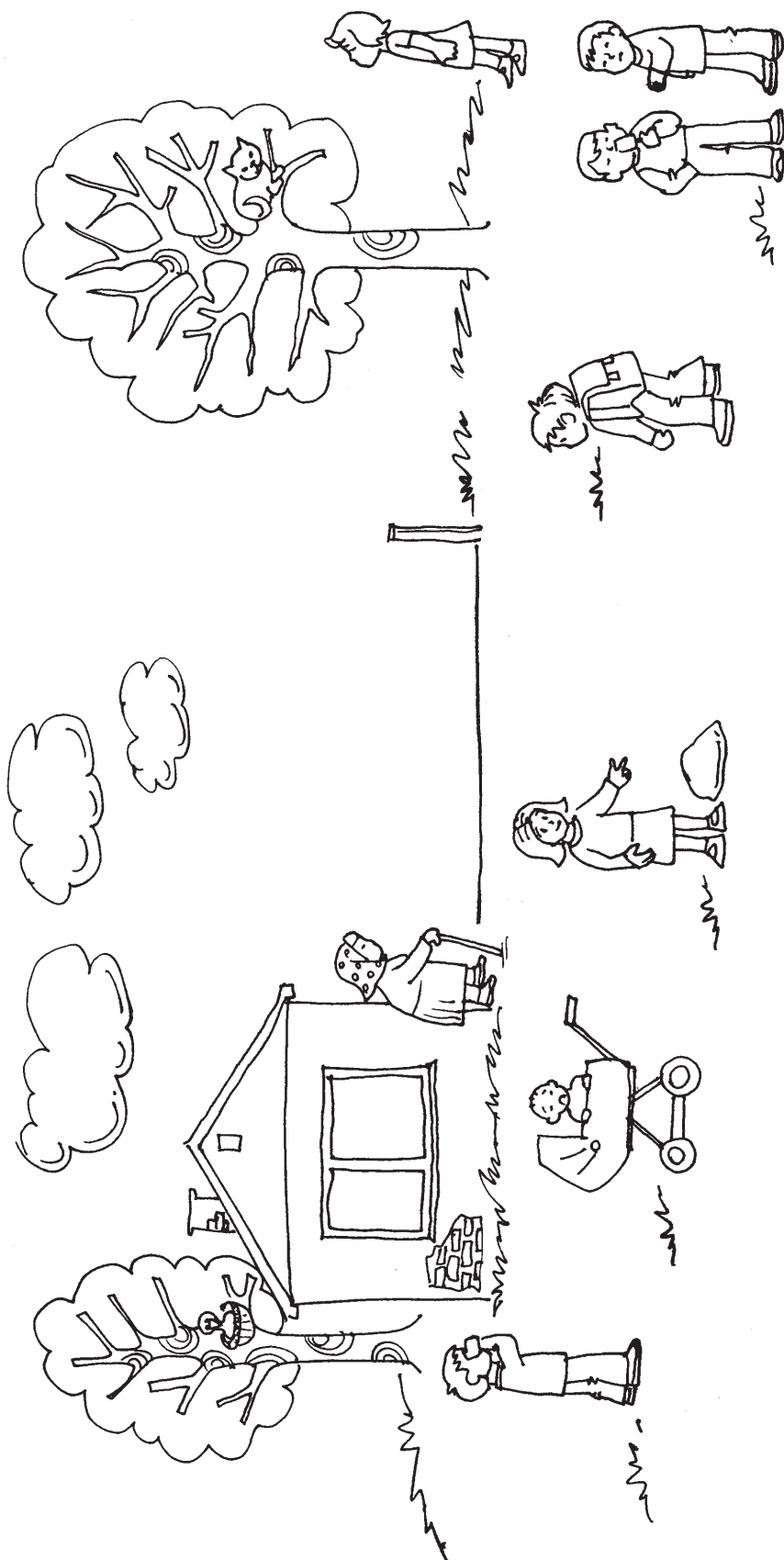








**Задание 3.** Рассмотрите внимательно картинку. Дорисуйте её так, чтобы оказать помощь всем, кто, по-вашему, в ней нуждается.



Кто из твоих близких больше всего нуждается в сочувствии? Чем ты можешь помочь или помогаешь этому человеку?



**ЧАСТЬ III  
Я ЖИВУ**



## Занятие 25. Я чувствую.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Портфельчик*

В одной стране каждому родившемуся ребенку выдавался портфельчик. В нем было два отделения. В первом находились умные мысли. Сначала их помещали туда взрослые, потом добавлял сам ребенок, когда читал книги, беседовал с людьми, заглядывал в Интернет. Второе отделение предназначалось для чувств. Взрослые тоже пытались добавлять туда кое-какие чувства, например, стыд или страх наказания за то, что не послушался старших. Но чаще второе отделение наполнял сам ребенок, старательно запихивая туда удивление и восхищение, шаловливость и гнев, нежность и любовь. Понятно, что для каждого отделения имелись ключи. Разве можно выпустить наружу все свои мысли или чувства? Да и посторонним нечего делать в этом портфеле. Да, со временем портфельчик так наполнялся мыслями и чувствами, что становился настоящим портфелем — богатством человека. Некоторые его называли мудростью.

И жил в этой стране человек по имени Тир. Был он высоким и прекрасным. А может быть, маленьким и не очень красивым. Я, честно говоря, не знаю, да это и не так важно. Но почему-то складывалось так, что Тир отпирал только первое отделение своего портфеля. Он очень много читал, встречался с людьми, думал, узнавал, поэтому мыслей у него было много. И это были действительно прекрасные мысли, которые восхищали других людей и позволяли ему добиваться успеха. А про второе отделение он вспоминал редко. Только иногда через дырочку в замочке оттуда просачивалась какая-то тоска, страх чего-то непонятного, неясного. Тогда он все-таки открывал второе отделение, заталкивал тоску, а краешек увиденной при этом печали быстро прикрывал гневом. А затем крепко запирал портфель ключом, который старательно прятал от окружающих. Многие из них даже и не предполагали, что у его портфеля есть второе отделение. Думали, что достался Тиру от рождения бракованный портфельчик только с одним отделением.

Но однажды, когда Тир доставал из портфеля капельку злости, которая



всегда необходима в работе (а наш Тир был начальником), он о чем-то задумался. И из портфеля выскочила нежность. Она не стала раздумывать и ждать, пока Тир затолкнет ее обратно. И проскочила прямо ему в сердце. Она сначала окутала сердце серебристой паутинкой надежды, затем наполнила теплом руки, растормошила волосы.

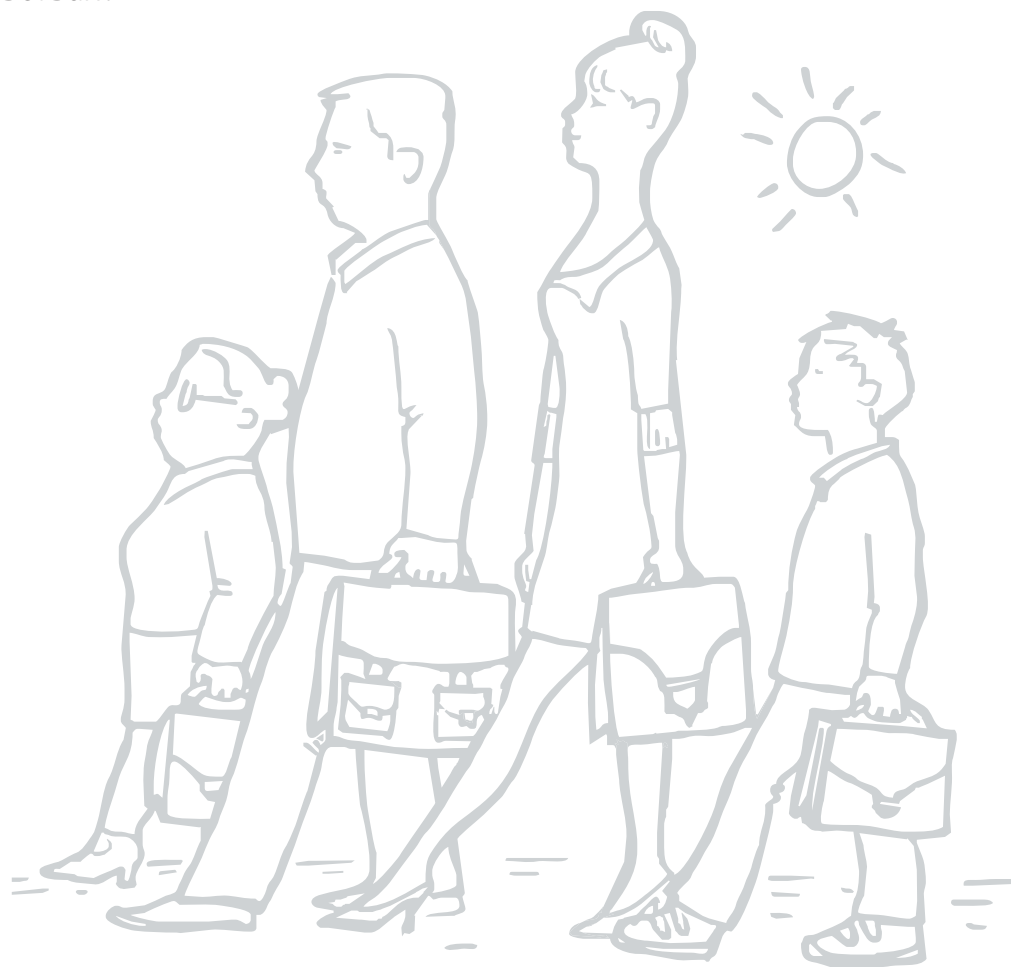
Тир растерялся. Он понял, почувствовал, что с ним что-то произошло... В смятении он подошел к зеркалу. Оттуда на него смотрело такое же, как раньше, но в чем-то новое лицо.

— Ну, здравствуй, — сказал он ему. — Давай знакомиться.

А на улице начиналась весна. И клейкие листочки на сирени уже готовились к тому, чтобы начать выкарабкиваться из плотных почек.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Как можно назвать отделения портфельчика? (*Мысли и чувства.*)
- В чем, по вашему мнению, основной смысл сказки?
- Как, по твоему мнению, изменилась жизнь Тира после того, как он узнал о своих чувствах?



**Задание 2.** Об этом стоит задуматься...

**Чувствовать - это нормально и естественно.** Люди всей Земли иногда угрюмы, или испуганы, или любят, испытывают великое множество разных чувств.

Каждый путается в своих чувствах. Иногда люди чувствуют стыд за свои чувства и скрывают их.

Иногда люди подавляют свои чувства и не выставляют их на всеобщее обозрение, но **чувства должны иметь выход.** Чувства, которые не выходят, перерастают в головную боль, или в боль в животе, или вызывают головокружение, или сильную усталость.

Иногда мы просто нуждаемся в признании наших чувств и согласии с ними, так нам легче понять их.

Мы познаём наши чувства, прислушиваясь к ним, разговаривая о них с другими, когда пишем о них или рисуем их.



**Задание 3.** Допиши незаконченные предложения.

1. Я чувствовал себя счастливым, когда...

2. Когда мне грустно, я...

3. Я был очень горд, когда...

4. Я чувствовал себя смущенным, когда...

5. Чувство, которым мне тяжелее всего поделиться, это...

6. Человек, с которым мне тяжелее всего говорить о своих чувствах, это...

7. Я был очень счастлив, когда...

8. Самый ужасный момент в моей семье был...

9. Я был очень зол, когда...

10. Чувство, о котором мы не говорим в моей семье, это...

11. Я был возбужден, когда...

12. Я чувствовал себя странно, когда...

13. Я рассердился, когда...

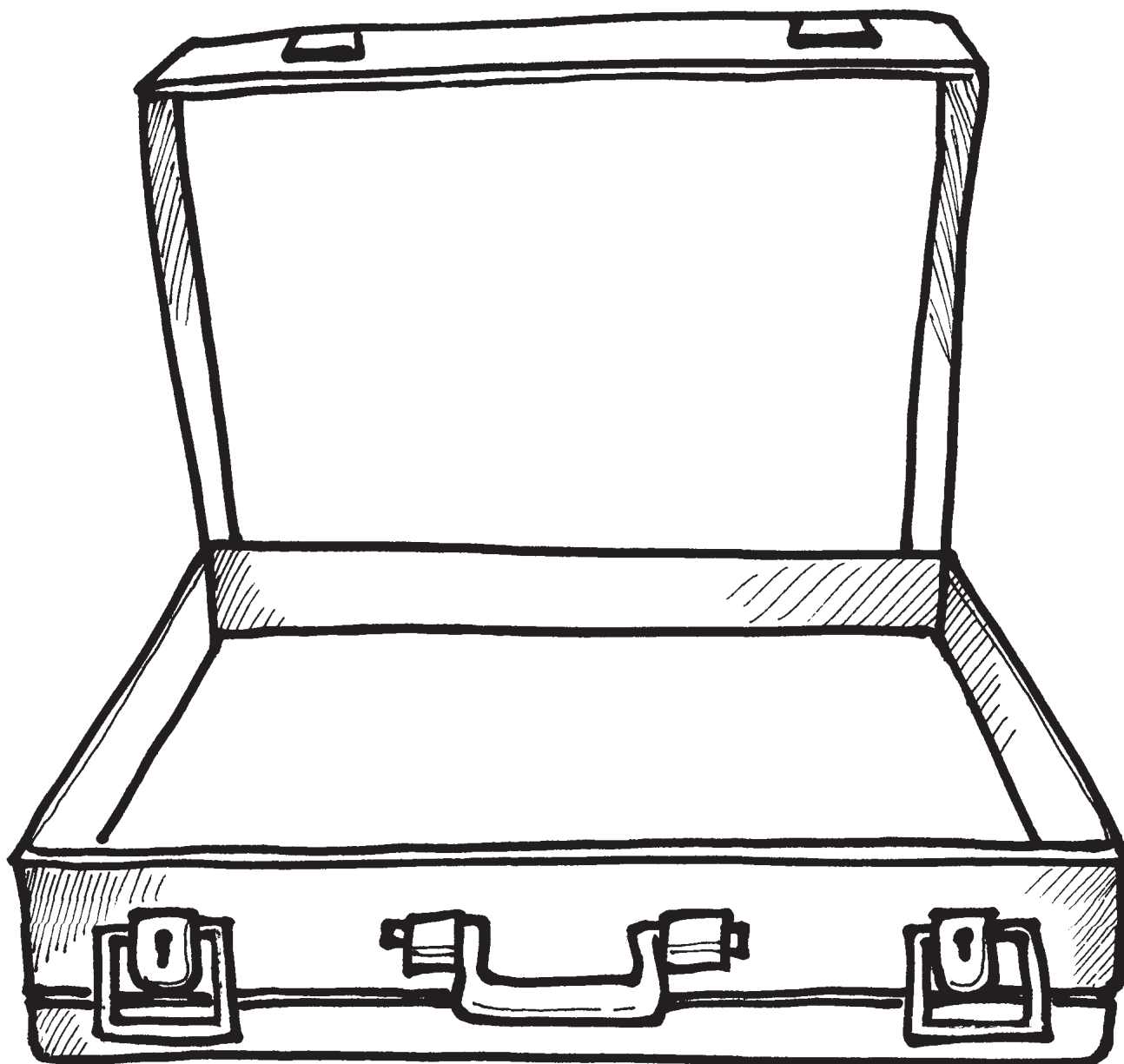
14. Когда я злюсь, я...

15. Чувство, которым мне легче всего поделиться, это...

16. Я чувствовал себя одиноким, когда...



**Задание 4.** Представь, что это твой портфельчик с двумя отделениями: для чувств и мыслей. Запиши в нижнем отделении три самых сильных чувства, которые ты переживал. В верхнем отделении запиши три самых ценных мысли, которые приходили тебе в голову.



## Занятие 26.

### Я говорю.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку о путешествии одной девочки. Сказка достаточно сложная, поэтому к её обсуждению нужно подготовиться особым образом. Во время прослушивания постарайся зарисовать и подписать основные пункты маршрута, по которому проходило это волшебное путешествие.

### *Лабиринт души*

Я стою у ворот и смотрю в Зеркало, чтобы запомнить себя перед дальней дорогой. Дорога начинается за воротами.

С первых шагов меня наполнила Любовь к Жизни, идти было легко и приятно. Вскоре показалась большая гора, на вершине которой светился огонь, а Дорога уходила в пещеру. Я зашла в эту пещеру, и меня наполнило Тепло Щедрости, в котором я согрелась и поняла, что должна подарить это Тепло и Любовь своим Задушевному Друзьям, в дом которых я иду.

Я побежала дальше по Дороге и вдруг случайно наступила на мягкий Мох, который провалился под ногой. Я попала в Болото Жадности. Чем глубже я проваливалась, тем больше мне хотелось оставить все себе, ничего никому не отдавать. Из последних сил я ухватилась за ветку Пальмы Верности, чтобы и ее забрать себе, но ветка не поддавалась, она стала меня вытаскивать из болота, и чем выше тянула, тем мне становилось легче. Отряхнув остатки Жадности, я побежала к Дому Друзей, который был недалеко. Но в Доме никого не было, а на столе лежала записка, в которой говорилось, что надо терпеливо ждать, чтобы понять, куда идти дальше.

Ждать не хотелось, и я вновь пошла по Дороге, которую увидела из окна. Вскоре меня облепили Репейники Зависимости, от которых хотелось скорее избавиться. Отцепляя колючки, я не сразу заметила Туман, который окружил меня чувством Зла, и я поняла, что лучше скорее вернуться к надежным Друзьям и терпеливо ждать. Я заторопилась назад и прибежала к Дому, где меня уже ждали Задушевные друзья — мои Сны и Мысли. Они отвели меня к Озеру Доверия, в котором велели отмыться от Зла, Жадности и Зависимости.

Отдохнув у Друзей, я перешла по Мосту Доброты к Дороге Любви, но вскоре наткнулась на Стену Сомнений. С большим трудом вскарабкалась я по ней, ища надежные зацепки и опоры, и, только поднявшись на самый верх Стены, я опять увидела свою Дорогу, по которой пошла дальше.

Вдруг по обеим сторонам Дороги стали поблескивать Цветные Камешки.





Мне захотелось набрать их как можно больше. Когда карманы наполнились, я почему-то стала убеждать себя, что все эти камни мне подарил волшебник, но вдруг заметила Препротивную Старушку, которая подбрасывала эти камешки к Дороге. Она так мне не понравилась, что я поскорее высыпала все эти Камни и почувствовала большое облегчение, потому что совершенно исчезло Желание обманывать.

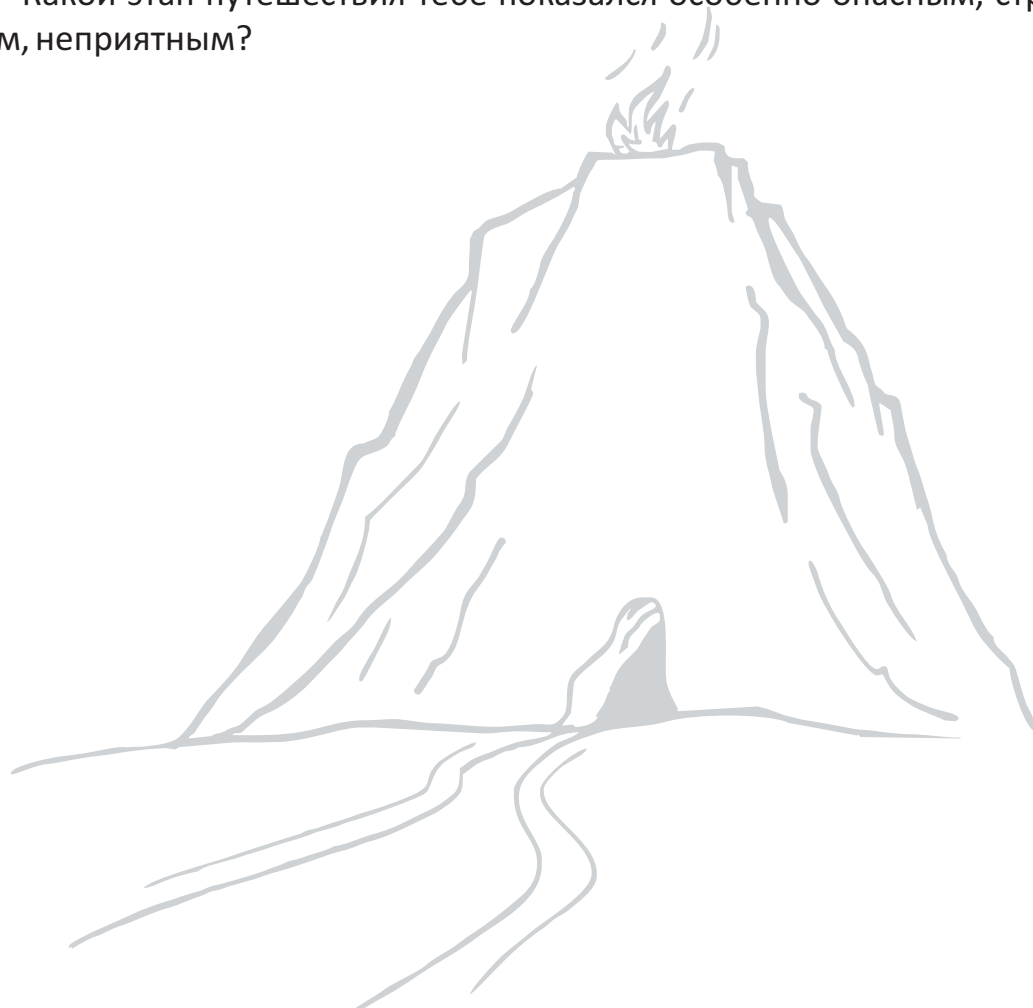
Вскоре вдали замерцало Зеркало Ворот. За воротами стояли мои Друзья. Перед возвращением я посмотрела на себя в Зеркало, чтобы узнать, какая я стала за Время Пути. Я осталась той же девочкой, но у меня повзрослела Душа. Я точно теперь знаю, что есть Зло, Жадность, Ложь, Зависимость; и Дорога Любви оказалась не так легка, как мне казалось сначала, но она продолжается и в Жизни, в которой у меня есть Друзья, и с которыми я готова идти вперед.

### **Задания и вопросы для обсуждения:**

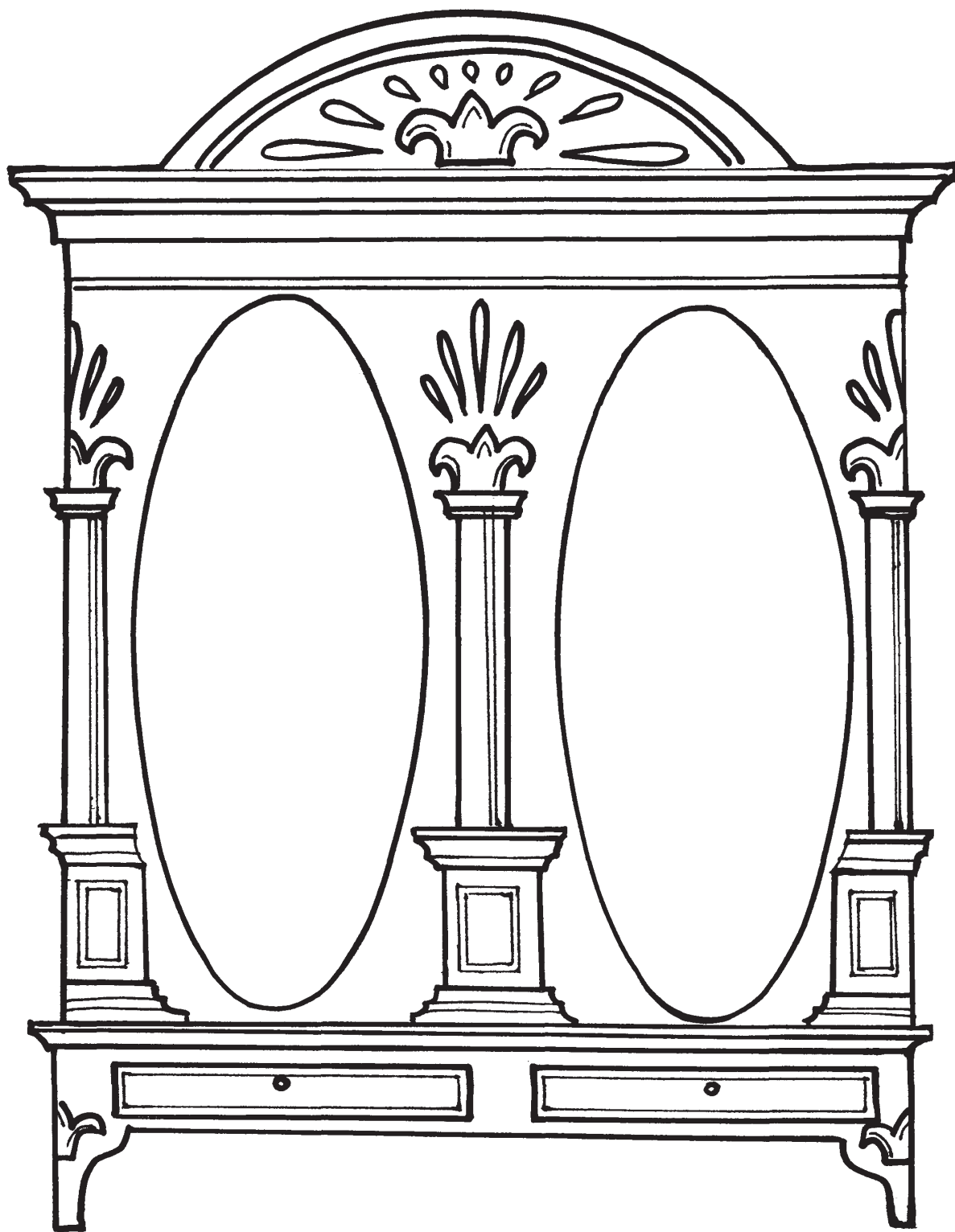
— Рассмотрите внимательно нарисованный тобой план путешествия по «Лабиринту души». Постарайся объяснить каждый из пунктов этого плана, опираясь, если возможно, на примеры из своей жизни.

— В каком пункте тебе было особенно приятно находиться?

— Какой этап путешествия тебе показался особенно опасным, страшным, трудным, неприятным?



**Задание 2.** Перед тобой два волшебных зеркала. Представь, что в одном из них отражается то, что тебя огорчает, когда ты общаешься с мамой или папой, а в другом то, что тебя радует. Нарисуй это.



Расскажи о том рисунке, о котором тебе хочется.



**Задание 3.** Закончи предложения.

**ВРЕМЯ, КОТОРОЕ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ**

1. Я всегда буду помнить время, когда я чувствовал(а) себя счастливым(ой), потому что...

---

---

2. Я всегда буду помнить время, когда я чувствовал(а) себя грустным(ой), потому что...

---

---

3. Я всегда буду помнить время, когда я испытывал(а) страх, потому что...

---

---

4. Я всегда буду помнить время, когда на меня не обращали внимания, потому что...

---

---

5. Я всегда буду помнить время, когда я чувствовал(а) себя расстроенным(ой), потому что...

---

---

6. Я всегда буду помнить время, когда я чувствовал(а) себя сильным(ой), потому что...

---

---

7. Я всегда буду помнить время, когда я чувствовал(а) себя умным(ой), потому что...

---

---

8. Я всегда буду помнить время, когда я чувствовал(а) себя удачливым(ой), потому что...

---

---



## Занятие 27. Я доверяю.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Сказка про телефончик*

Учился в одной школе сотовый телефончик. Вернее, конечно, не телефончик, а его хозяин. Но это не столь важно. Потому что телефончик каждый день ходил в школу в кармане своего хозяина и оттуда слушал все уроки. Больше всего он любил историю. А меньше всего, как ни странно, перемены, потому что в это время все ребята дружно доставали свои телефоны. И те, промолчавшие весь урок, начинали громко хвастаться друг перед другом: «Посмотрите, какой я крутой, сколько функций я имею!» — «А я круче, обратите внимание, какой у меня корпус!» — «А я...». А наш телефончик во время этих разговоров только грустил, потому что корпус у него был самый обычный и голос тоже. Правда, он умел хорошо делать свое дело — он громко звонил. Но это никого не интересовало. Все только смеялись над ним, дразнили и предлагали не позорить их и отойти в сторону.

Погрустил, погрустил наш телефончик и решил потеряться. Тихо выпал он из кармана хозяина, когда тот проходил по школьному двору, и спрятался в кустах. Там уже лежала чья-то пластмассовая кукла с закрывающимися глазами.

То ли спал он, то ли дремал, когда услышал голос своего хозяина: «Телефон, где мой телефон? Я потерял его!» Наверное, хозяин был с другом, потому что послышался другой голос: «Не грусти, может быть, тебе купят новый, с разными наворотами». Но хозяин не согласился с ним: «Но я хочу найти свой. Посмотри, как легко потерять то, что имеешь. И как трудно найти».

Телефончик задумался: «Правда, как легко потерять то, к чему привык и на что обычно не обращаешь внимание. Я привык к тому, что меня любят и обо мне заботятся. Перестал радоваться теплоте знакомых рук. Видел только короткие перемены, наполненные насмешками. И эти небольшие отрезки времени стали для меня всем».

А в это время солнце осветило кусты и сам телефон. Мальчик радостно вскрикнул: «Ты здесь!» — «Я здесь, — ответил телефон. — Я теперь рядом с тобой. Я всегда теперь буду помнить, что мир прекрасен и разнообразен, и хотя он иногда может быть очень неприятлив, но это дает возможность увидеть его яркость... Потерпи, — уходя, шепнул он кукле. — Придет время, и кто-нибудь обязательно найдет тебя!»

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Как ты понял основной смысл сказки?
- Какие слова тебе показались самыми важными?
- Какие слова и почему телефончик сказал кукле при расставании?

## Задание 2. Запомни.

**Если ты живёшь в семье зависимого от алкоголя, ты не одинок.**

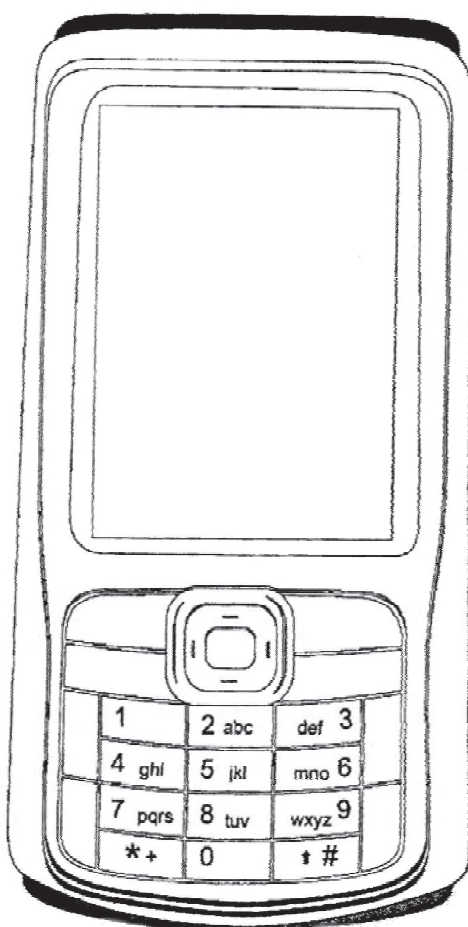
Твои родители любят тебя. У них просто тяжёлое время. Ты знаешь, что их чувства и мысли путаются потому, что они больны зависимостью.

Есть много детей, как ты, живущих в домах, похожих на твой, и переживающих такие же чувства, как твои. Это важно, что ты не стыдишься своих чувств и не сдерживаешь, показываешь их другим.

Если твой родитель захочет прекратить пить, он обратится за помощью к другим людям: близким или специалистам. И ему помогут.

**Дети всех возрастов, родители которых больны алкоголизмом, тоже могут обратиться с просьбой о помощи к учителям и специалистам в школе. Также часто помогает обращение к родственникам, соседям или к друзьям родителей. Это люди, которые могут понять твои чувства и положение в семье, твоё отношение к проблеме. Если ты сразу не нашёл человека, который смог тебе помочь, попытайся обратиться к кому-то другому, пока ты не найдешь того, кто поймет тебя.**

Запиши телефонные номера тех людей, к которым ты можешь обратиться в трудную минуту. Пусть они всегда будут с тобой.



**Задание 3.** Раскрась следующий рисунок цветными карандашами, начиная с середины.

Как ты думаешь, что этот рисунок обозначает?

Здесь много детей: мальчики и девочки. Найди и раскрась себя. Нарисуй своё настроение (выражение лица).

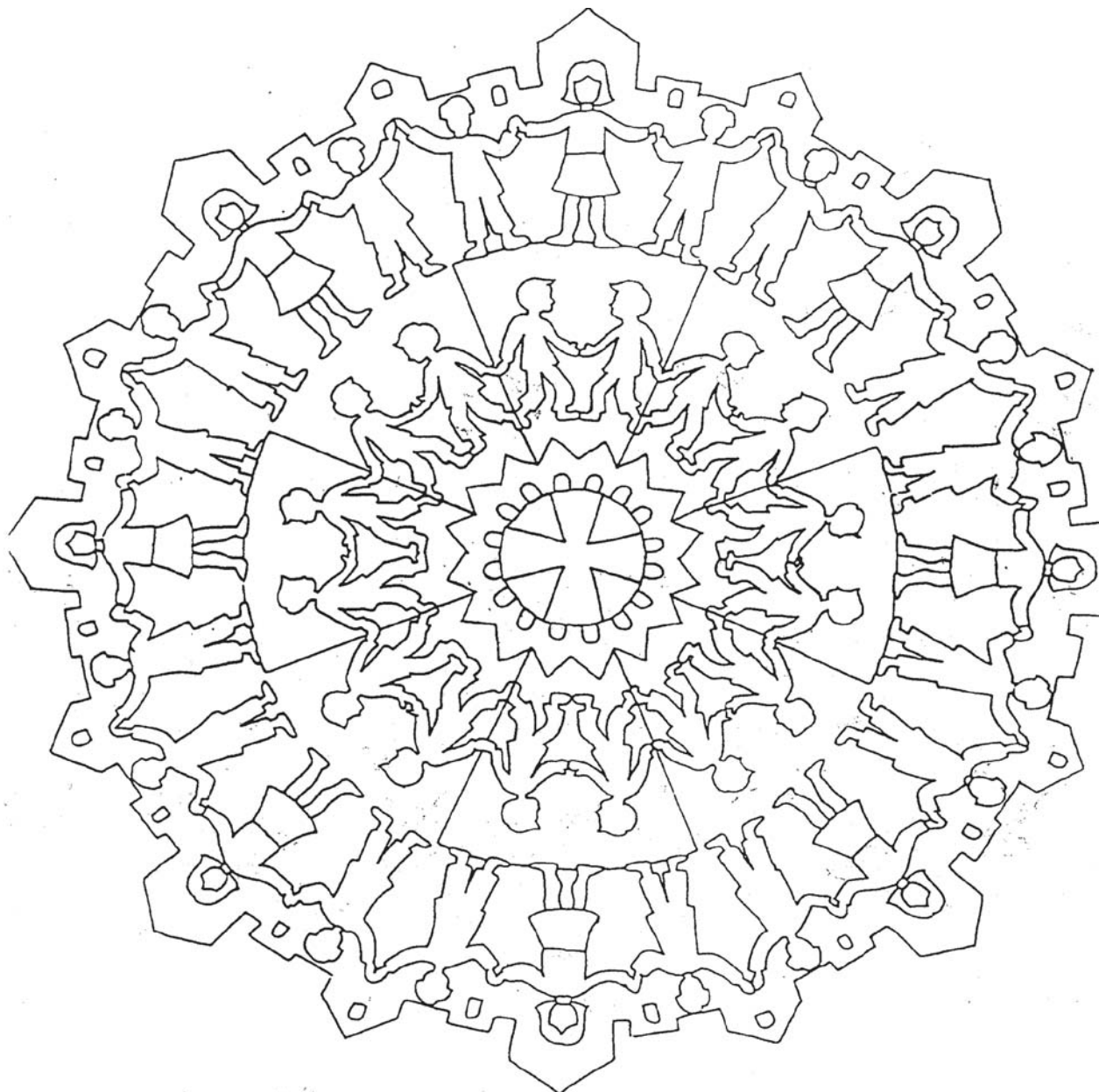
Посмотри, кто находится рядом? Кто это?

Покажи, где находятся твои друзья. Расскажи о них. Раскрась своих друзей.

Возле человечков нарисованы домики. Выбери дом, в котором ты живёшь.

Расскажи об этом доме. Какой он? Что в нём есть хорошего, что плохого?

Посмотри, в каких домах живут твои друзья, расскажи о них.



## Занятие 28.

### Я расту.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

#### *Сказка о волчишке Джоне*

Жил в одном лесу волчишка Джон. Он был самым обыкновенным волчишкой — таким, как все: ходил в звериную школу, получал когда плохую отметку, а когда и хорошую, любил каникулы и роликовые коньки. Но был он не очень счастливым. В школе учителя часто ругали его за грубость, а дома родители — за двойки, да еще иногда и лупили его. А однажды с ним случилось такое... Он сам не знает, как это пережил. Поделился с лучшим другом, но и тот его предал. Разве так можно жить?

«Всем на меня наплевать. Почему я не такой, как они, — думал волчишка. — Зачем я родился? Уйду в дремучую пущу, туда, где бурелом непролазный и болота непроходимые» — решил он. Решил и сделал. Но в пуще, кроме бурелома и болот, только поганки, мухоморы и комары оказались, так что жизнь лучше не стала.

Вернулся волчишка домой. Посмотрел он на взрослых вокруг себя и решил подождать своей взрослости. «Вот вырасту я, вырастут мои зубы, вырастут когти, и я им всем отомщу!» Но потом посмотрел на взрослых получше и увидел, что эти страшные взрослые совсем не счастливые, не радостные. А кричат на детей, унижают их от бессилия, от горя в душе.

«Нет, не буду я им мстить, не буду ненавидеть, не буду за ними повторять, — решил волчишка, — жалко мне их». И вдруг обратил внимание на свое отражение в зеркале. Увидел глаза усталые, но добрые, плечи крепкие, ноги сильные.

— А ведь я смогу, — сказал волчишка своему отражению. — Смогу быть счастливым. Надо только очень постараться, напрячь все свои силы и перестать бояться, что с тобой что-то случится, напрячь всю волю, пожалеть обидчиков, а еще обязательно поверить в свое счастье, в людей вокруг тебя!

Сказал это сам себе волчишка, и радостно забилось его сердце. И твердо раскрыл он дневник и учебники. Вспомнил про школу и сам себе проговорил:

— Да, до победы еще далеко, и мне предстоит трудный путь, но я его одолею, потому что я так решил, потому что я чувствую в себе силы.



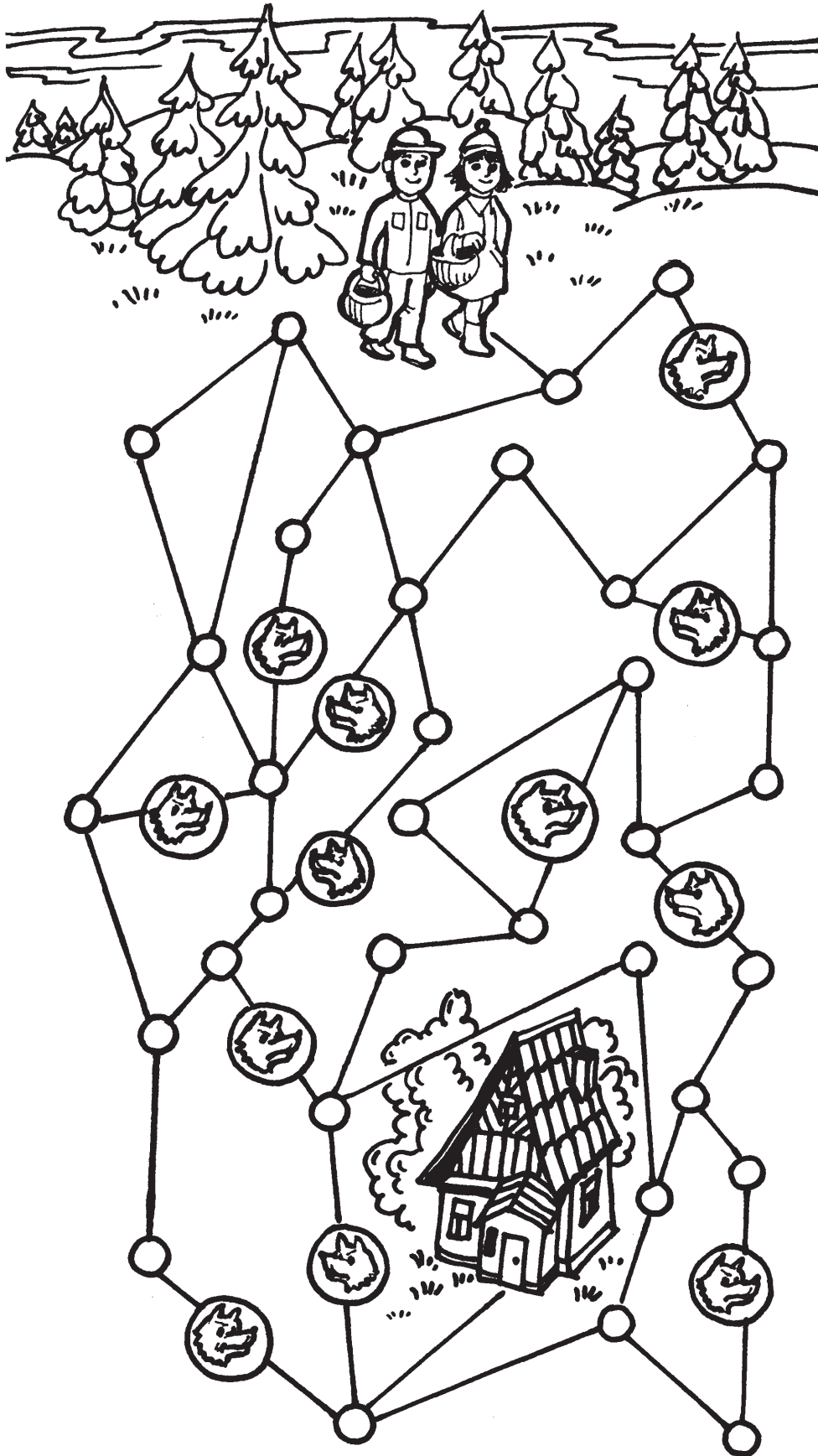
### Вопросы для обсуждения:

- Почему волчишка в начале сказки не чувствовал себя счастливым?
- Что такое страшное могло с ним случиться?
- Почему он решил отомстить взрослым?
- Появлялось ли у тебя желание отомстить кому-то?
- Почему волчишка пожалел взрослых, которые его обижали, и решил не повторять за ними?
- Что волчишка решил сделать для того, чтобы стать счастливым?
- Какие чувства и качества характера помогут тому, кто стремится к своему счастью? (Смелость, воля, сочувствие, вера в себя и в людей, трудолюбие, решительность).





**Задание 2.** Помоги ребятам пройти лабиринт и попасть домой, не превратившись в злых волков.



**Задание 3.** Прочитай и запомни.

### **Я – хозяин своей жизни!**

Я не всегда могу выбирать, что случится со мной, но я могу выбрать, как реагировать на то, что со мной случилось.

Способность выбирать - одна из лучших возможностей, имеющихся у меня.

Когда я делаю хороший выбор, я показываю, что я забочусь о себе и других.

Я не должен реагировать так, как я привык, я могу найти новые способы.

Я могу принимать решения, которые принесут мне счастье и не ранят других.

Я не должен чувствовать себя одиноким. Есть люди, которые могут мне помочь.

Я могу быть в близких отношениях с другими.

Я могу вырасти и стать человеком, которым я хочу быть.

Я - замечательный, особенный, я способен на многое.

**Моя жизнь – бесценна, и она – в моих руках!**



## Занятие 29. Я благодарю.

**Задание 1.** Послушай, пожалуйста, сказку и приготовься её обсудить.

### *Ожерелье Любви*

В стародавние времена на добром свете жил один Волшебник. Много хорошего видели от него и люди, и звери, и птицы, и деревья... Наблюдая за ними, он видел, как важно каждому живому существу найти единомышленников и как страдают от одиночества те, кто не смог найти их. Тогда Волшебник пошел в страну, где жили чудесные облака. Он знал, что если из одного Облака спрясть нить, то она сможет объединить людей, близких друг другу. Он подозвал чудесное Облако и попросил разрешения спрясть из него нить. Получив согласие и исполнив задуманное, Волшебник отправился в путь. Странствуя, он находил людей, которые несли в себе нечто общее, и связывал их чудесной Нитью. Для людей эта нить была невидимой.

Но, согласно волшебному секрету, если люди, имеющие нечто общее, соберутся вместе и вместе переживут что-то важное для себя, чудесная Нить становится видимой и осязаемой. И каждый из единомышленников может сделать из своего кусочка Нити чудесное Ожерелье. И все, кто носит на своей груди чудесную нить, могут отрезать от общего клубка небольшие кусочки — для того чтобы украсить Ожерелье другого, сопровождая украшение добрым пожеланием.

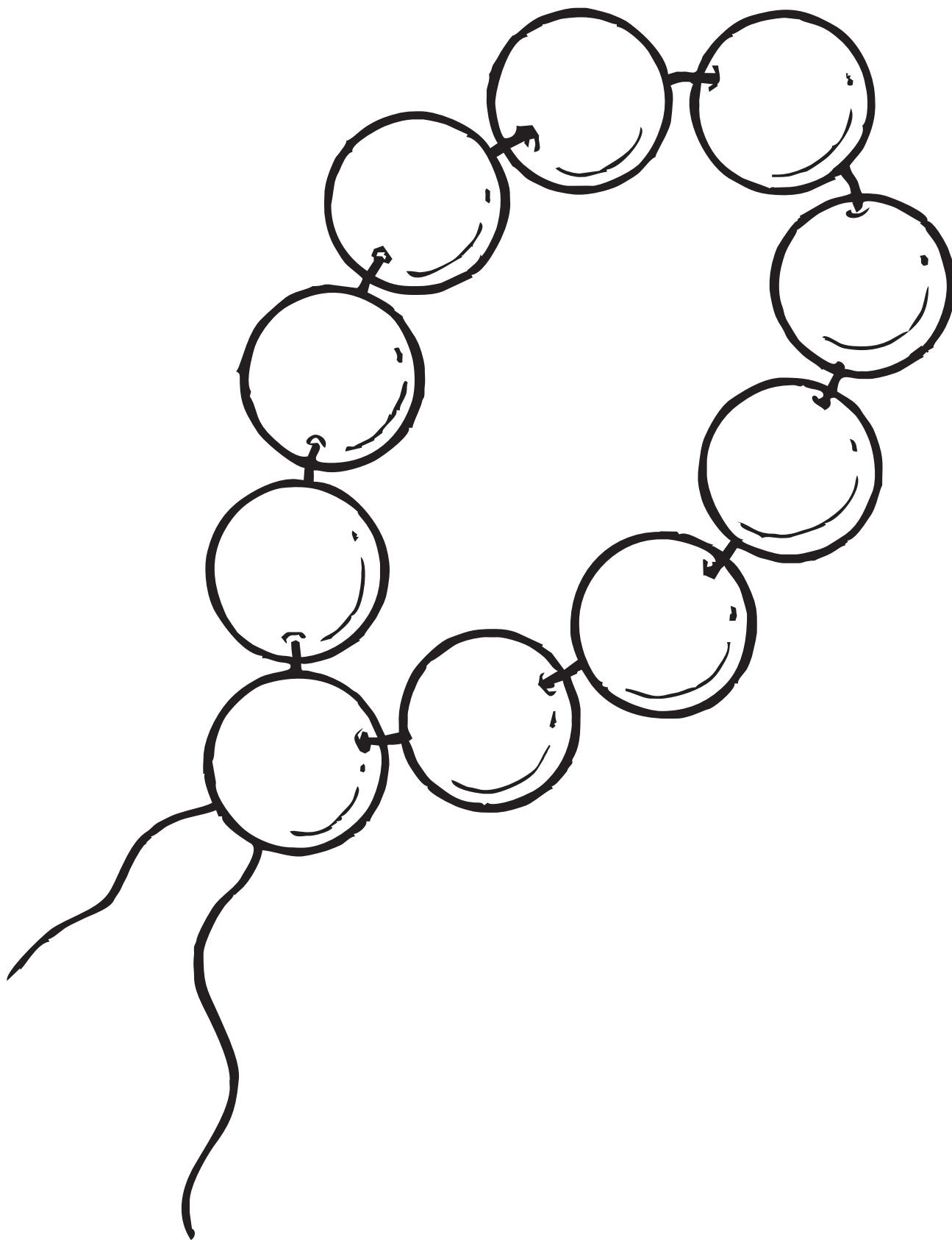
Чудесное Ожерелье верно служит и хранит своего владельца, нашедшего единомышленников.

#### Вопросы для обсуждения:

- Каких людей называют единомышленниками?
- Что важное должны пережить вместе люди для того, чтобы стать близкими? (Жизненные трудности).
- Достаточно ли только желать добра друг другу, чтобы сохранять добрые отношения? (Нет, нужно ещё и помогать, поддерживать друг друга).



**Задание 2.** В каждой бусине ожерелья напиши по одной причине, по которой ты кому-то или тебе кто-то может быть благодарен.



**Задание 3.** Допиши предложения.

1. Я счастлив (рад), когда...

---

---

2. Я надеюсь, что...

---

---

3. У меня хорошо получается...

---

---

4. Мне жалко...

---

---

5. У меня действительно хорошо получается...

---

---

6. Я волнуюсь, когда...

---

---

7. Я чувствую себя в безопасности, когда...

---

---

8. Мне нужно...

---

---

9. Я благодарен за...

---

---

10. Я горжусь...

---

---



## **Дорогой друг и единомышленник!**

Во время работы над заданиями этого арт-альбома мы делились с тобой чувствами и мыслями, вместе заново переживали счастливые и трудные ситуации твоей жизни. Ты был честным и искренним, а значит – сильным и смелым. Впереди у тебя большая жизнь! Вот несколько слов, которые помогут сделать её счастливой ( из «Философского завещания матери Терезы»).

**Жизнь** – это возможность. Воспользуйся ею.

**Жизнь** – это красота. Увлекайся ею.

**Жизнь** – это мечта. Осуществи её.

**Жизнь** - это вызов. Прими его.

**Жизнь** – это обязанность твоя насущная. Исполни её.

**Жизнь** – это богатство. Не разбазаривай его.

**Жизнь** – это приобретение. Охраняй его.

**Жизнь** – это тайна. Познай её.

**Жизнь** – это долина слёз. Преодолей всё.

**Жизнь** – это песня. Допой её до конца.

**Жизнь** – это бездна неизвестного. Входи в неё без страха.

**Жизнь** – это удача. Ищи это мгновение.

**Жизнь** такая интересная – не растрать её.

## **Это ТВОЯ ЖИЗНЬ.**

## ЛИТЕРАТУРА

1. Арнелл, А., Екбум, И. Когда мама или папа пьет...: Пер. с шведск./ А. Арнелл, И. Екбум. – Спасите детей: Отд. Швеции и остальной Европы. – 132 с. – (Для руководителей групп по работе с детьми из неблагополучных семей).
2. Баркер, Р. Практика социальной работы / Р. Баркер // Сокр.пер.с англ.-М.: Ин-т соц.работы, 1994. – 134 с.
3. Блэк, К. Мой папа любит меня, мой папа болен / К. Блэк – Денвер, Колорадо: Печатные издания и публикации, 1850 Хай Стрит, 1979. – 84 с.
4. Васина, Е. Арт-альбом для семейного консультирования. Детский / Е. Васина, А. Барыбина - СПб.: Речь, 2006. – 24 с.
5. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
6. Жизненные навыки: Уроки психологии в 3 классе. Рабочая тетрадь школьника / Под ред. О.В. Сафуановой. – М.: Генезис, 2004. – 72 с.
7. Жизненные навыки: Уроки психологии в 4 классе. Рабочая тетрадь школьника / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2005. – 48 с.
8. Жизненные навыки: Уроки психологии в 1 классе. Рабочая тетрадь школьника / Под ред. С.В. Кривцовой. – 3-е изд. - М.: Генезис, 2006. – 56 с.
9. Жизненные навыки: Уроки психологии во 2 классе. Рабочая тетрадь школьника / Под ред. С.В. Кривцовой. – 2-е изд. - М.: Генезис, 2006. – 64 с.
10. Ковалевская, А.В. Некоторые аспекты работы с алкоголизированными семьями / А.В. Ковалевская // Социально-педагогическая работа, 2010. - № 7 – С. 37 – 43.
11. Кубан, С. Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков: Программа детского дома города Детройта / С. Кубан, У. Стил – Минск: ОБО «Белорусский детский хоспис», 2009. – 160 с.
12. Куличковская, Е.В. Это горькое слово «Развод». Психологическая работа с детьми, переживающими развод родителей / Е.В. Куличковская, О.В. Степанова. – М.: Генезис, 2010. – 192 с.
13. Лебеденко, Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я? Методическое руководство / Е.Н. Лебеденко. – М.: Прометей; Книголюб, 2003. – 64 с.
14. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2005. – 167 с.
15. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2006. – 303 с.
16. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы) / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2006. – 207 с.
17. Черняева, С.А. Психотерапевтические сказки и игры / С.А. Черняева. – СПб.: Речь, 2004. – 168 с.
18. Шипицына, Л.М. Это Я! Формирование Я-концепции у девочек (мальчиков) 4-6 лет / Л.М. Шипицына, А.А. Хилько, Ю.С. Галлямова. - СПб.: Речь, 2003. – 50 с.







Производственно-практическое издание

**Ковалевская Алла Викторовна**

# **Чувствуй! Говори! Доверяй!**

Арт-альбом

Ответственный за выпуск Е. М. Коврова  
Технический редактор И. В. Сергейчик  
Компьютерная верстка А. С. Васильева  
Художник-иллюстратор Р. Н. Карачан

Подписано в печать 13.04.2011.  
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.  
Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 16,4. Уч.-изд. л. 12,97.  
Тираж 500 экз. Заказ 113.  
Издатель и полиграфическое исполнение:  
ООО «В.И.З.А.ГРУПП».  
ЛИ № 02330/0549472 от 14.05.2009.  
ЛП № 02330/0150449 от 16.01.2010.

Ул. Кальварийская, 25-113, 220073, Минск.  
e-mail: vizagroup@mail.ru

ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР»

