Предлагаю вам сказочную историю, которая поможет вам лучше разобраться в себе и понять других.

Сказка "Конфеты" [2].

В одной хрустальной вазочке жили-были конфеты: Карамелька в простеньком невзрачном платьице, фруктовая Мармеладка и вовсе без платья, соевый Батончик в полосатом комбинезончике, а украшала вазу, бесспорно, шикарная, ну просто Супер-конфета в чудесном ярком наряде с блёстками от знаменитого Кутюрье. Эта Супер-конфета строила из себя невесть что, хвасталась своим знатным происхождением.

Она говорила, высоко вскинув голову:

- Мне нет здесь равных! Вы все - из обычного сахара, только я сделана из настоящего шоколада высшего качества.

Когда другие конфеты пытались унять её бахвальство, шоколадная красавица не унимались.

- Посмотри на себя! - восклицала она. - У Батончика и Карамельки нет даже нижнего белья, носят платье на голое тело. А Мармеладка и вовсе нагая. Бесстыдница!

И хоть кичилась шоколадная красавица своим знатным происхождением, модными и красивыми нарядами, а судьба то всех одна - быть съеденными рано или поздно. Вопрос только в том, когда и кем. Шоколадная конфета не сомневалась, что её выберут первой. Она не видела для себя соперников среди этих невзрачных, неаппетитных сладостей.

Наконец представился случай испытать судьбу. К Белочке, хозяйке хрустальной вазы, пришли гости: Лисичка, Медвежонок и Ежонок. Белочка принялась угощать своих друзей конфетами. Лисичка выбрала Мармеладку, потому что больше всего любила именно такие конфеты. Ёжик сказал, что у него на шоколад аллергия и выбрал Карамельку. Медвежонок был толстоват и не ел шоколад, так как боялся ещё больше поправиться, поэтому он выбрал соевый Батончик. Шоколадная красавица лежала на дне хрустальной вазы одна-одинёшенька и находилась в полном недоумении. Почему? Почему не выбрали её?

Поскольку все гости получили по конфете, шоколадная красавица досталась Белочке. Хозяйка хрустальной вазы осторожно развернула красивую блестящую обёртку, сняла золотинку - нижнюю юбочку. Но что это? Под шикарной одеждой скрывался обыкновенный кусок пластилина грязно-серого цвета. Может быть, что-то на кондитерской фабрике перепутали. Может быть, просто кто-то хотел подшутить над Белочкой и её друзьями. Неизвестно. Но в тот день Белочка и её гости поняли, что не всегда за прекрасной, шикарной, модной одеждой, скрывается такая, же замечательная душа. Недаром говорится: "Не всё золото, что блестит".

Сегодняшнее занятие мне бы хотелось закончить словами великого американского поэта Уолта Уитмена:

: Я таков, как есть, и не жалуюсь;

Если этого не знает никто во Вселенной, я доволен, и если знают все до одного - я доволен.

Та Вселенная, которая знает, для меня она больше всех, и эта Вселенная - Я;

И добьюсь ли я победы сегодня, или через десять тысяч, или десять миллионов тысяч лет,

Я спокойно приму её сегодня, и так же спокойно я могу подождать:

И тогда человек будет стремиться завоёвывать внимание окружающих, заставит уважать себя.

Я надеюсь, что это занятие вам пошло на пользу. И вы для себя возьмёте мои рекомендации, которые вам пригодятся в жизни.

Психологический практикум.

Задание №1.

Упражнение "Мои сильные стороны" [3].

У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что даёт вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. Вы также можете отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. Попробуйте заполнить таблицу.Реальные сильные стороны Качества, которые хотелось бы выработать.

Задание №2.

Упражнение "Моя уникальность" [1].

Не открою секрет, что человек - уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас.

Подумайте, в чём состоит ваша уникальность, исключительность. Аргументируйте своё утверждение, например: "Я уникален, так как:".

Задание №3.

Упражнение "Я в лучах солнца"

Попробуйте на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе.

Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве.

Задание №4.

Притча "Ворона и павлин" (Носсрата Пезешкеяна) [1].

Цель этого упражнения состоит в том, чтобы вы научились анализировать и терпимо относиться к своим недостаткам и к недостаткам окружающих людей; развили навыки самопознания.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села чёрная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: "Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у неё безобразные ноги, а её оперение - что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица". Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: "Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я - всё что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю всё, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравиться людям:".

Задание №5.

Упражнение "Исследование эмоционального состояния" [2].

Это задание вы будете выполнять лишь после прочитанной сказки.

Сказка "Спасение"

В одной сказочной стране жили-были добрая фея и злая колдунья. В конце каждого года и фея, и колдунья делали подсчёты, подводили итоги. Фея подсчитывала, сколько добрых дел за год сотворили жители сказочной страны, а колдунья - сколько на их счету злых дел. И вот как-то подводя итоги, колдунья осталась очень недовольной. 3650 добрых дел и всего лишь одна маленькая пакость. Она решила отомстить, извести, сжить со свету жителей сказочной страны, раз они не хотят делать пакости, творить злые дела. Чары злой колдуньи действовали всего лишь одну неделю в году. И сейчас было её время. Добрая фея, узнав про замыслы колдуньи, превратила всех жителей сказочной страны на некоторое время в деревья. Тем самым спасла им жизнь.

Задание:

- Попробуйте на листе бумаги нарисовать представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации.

- Придумайте рисунку название и историю (можно стих), которую "дерево" бы хотело рассказать от первого лица. Может быть вам помогут вопросы.

Вопросы для обсуждения.

Где твоему дереву хотелось бы расти: одному на опушке или среди других деревьев?

Есть ли у него друзья и враги?

Боится ли что-нибудь это дерево?

О чём мечтает это дерево?

Какое настроение у твоего дерева?

Это дерево скорее счастливое или несчастное?

Что снится дереву?

Какой бы его подарок обрадовал?

Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?

Список использованной литературы.

Анн Людмила. Психологический тренинг с подростками/ - СПб: Питер, 2003. - 272 с: ил. - (Серия "Эффективный тренинг").

Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. - М: Глобус, 2006.- 140с. - (Классное руководство).

Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. - СПб: Речь, 2007. - 174с.

Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся. - М: Просвещение, 1991.