

Мастер-класс по сказкотерапии «Цветок мечты».

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Мне бы очень хотелось, чтобы каждый сидящий в этом зале смог погрузиться в этот увлекательный мастер-класс по сказкотерапии «Цветок мечты». Чтоб почувствовать всю суть этого метода, нужно окунуться в мир фантазии, для этого Вам необходимо внимательно меня слушать и выполнять мои инструкции. *Если Вы поможете мне в проведении моего мастер-класса, то я уверена, приобретете намного больше, чем потеряете.* Вы сможете раскрыть свой внутренний потенциал.

Сейчас я скажу пару слов о таком методе психологического воздействия, как сказкотерапия. Сказкотерапия - означает «ЛЕЧЕНИЕ СКАЗКОЙ». Сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в ней тот ресурс, который помогает ему решить его профессиональную задачу.

Во время рассказывания сказки для ребенка значит столько же, сколько и консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализ, что с ним происходит, работа идет на внутреннем подсознательном уровне. Сказка создает условия для максимальной реализации потенциала человека.

Внимание! Сначала предлагаю Вам представить себя малышами, послушать сказку для детей.

СКАЗКА «РОЗА И РОМАШКА»

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще неокрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтой головке была большая мечта - стать прекрасным необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо, - думала ромашка. – Оказаться бы мне на ее месте», - не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепестками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!». Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш помог ромашке понять, что все цветы хороши по-своему.

Эта сказка направлена на работу с детьми с низкой самооценкой, неуверенностью, чувством неполноценности, которые могут проявляться в одной фразе: «Я некрасивый плохой человек».

Здесь от ребенка не требуют отвечать на вопросы, вслух делать выводы и анализ, что с ним происходит, работа идет на внутреннем подсознательном уровне.

Теперь, окунувшись в атмосферу волшебства и добра, погрузимся в пространство внутреннего покоя и доверия самим себе.

СКАЗКА «ЦВЕТОК».

Для этого мысленно ответьте пожалуйста на вопросы:

- С какими чувствами Вы начали сегодняшний день?

- Чего Вам не хватает в такие дни, которые начинаются не столь хорошо?

Я хочу пригласить Вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу Вам, как можно вызвать у себя приятные ощущения.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Если вдруг кому-то тяжело это сделать по каким-либо причинам, можете смотреть на видео в презентации. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

А теперь представьте себе какой-нибудь цветок с прекрасными бутонами. Внимательно рассмотрите его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны...

Представьте теперь, что Вы – один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотрите на плотную оболочку вокруг себя, постарайтесь почувствовать, как Вам хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и Вы бы потянулись на встречу теплему солнечному свету...

А теперь Вы можете представить себе, как Ваш бутон постепенно раскрывается. Постарайтесь почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрите цвет его лепестков... Посмотрите как ярко они сияют... Если хотите, можете понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким

прекрасным цветком. Слышите, они говорят: «Какой красивый цветок! Он так нравится мне!». Восхищайтесь и Вы этим цветком, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Вы чувствуете, как приятно смотреть на этот цветок? Возьмите это приятное чувство и поместите в какую-нибудь часть тела. Например, Вы можете вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения...

А теперь потянитесь, расслабьтесь, откройте глаза и вернитесь к нам в зал бодрыми и отдохнувшими.

Проанализируем, мысленно ответим на вопросы:

- Какой цветок Вы себе представили?

- Есть ли на свете люди, от которых Вы очень ждете восхищения Вами? Кто это?

- Можно ли сказать, что «каждый человек - это чудо»?

Эта сказка дарит символ внутреннего покоя и доверия, направлена на осознание потребности чувствовать себя для кого-то ценным, она учит мечтать.

У каждого человека есть мечта. Именно мечта дает каждому человеку силы самосовершенствоваться и развиваться. Мечта – это сила, это смысл жизни, это интерес к жизни, это наш «мотиватор». Мечта – это самое ценное, что есть у человека, она наполняет его жизнь смыслом.

Предлагаю Вам следующее **УПРАЖНЕНИЕ «МЕЧТА В ЛАДОНЯХ»**

Есть такое выражение: «Знать как свои пять пальцев». Это означает, что человек что-то очень хорошо знает и никогда в этом не ошибается. Например, так хорошо мы знаем свое имя, имя мамы, свой домашний адрес и др. А хорошо ли мы знаем свои пять пальцев?! Сейчас мы это проверим! Очень внимательно рассмотрите свою правую ладонь: линии, которые есть на ней, пальцы, мозоли, родимые пятнышки, шрамы. Найдите большой палец. Проведите по нему несколько раз указательным пальцем левой руки от подушечки до запястья, следите за движением своего пальца. Получилось? Отлично! Теперь указательный палец и проведите по нему указательным пальцем левой руки от подушечки до запястья. Сделайте это движение несколько раз.

Получилось? Хорошо! Теперь тоже самое со средним, безымянным пальцем, мизинцем. Ощущения должны быть приятные, легкие, мягкие, теплые, нежные.

Давайте представим, что на нашей ладони лежит цветок Мечты, наши пальчики как лепестки того распустившегося цветка из бутона. Подумайте и загадайте самую сокровенную мечту, проговорите ее мысленно.

Распрямите плечи, пусть сердце поет, пусть глаза сияют, пусть МЕЧТА воспарит. Посмотрите вверх и скажите себе: «Все возможно!».

Подуйте на ладошку и ваш Цветок Мечты воспарит.

Мастер-класс дал возможность познать себя, а это упражнение помогло нам окончательно сформулировать ту мечту, которая таится в глубине каждого.

На этом мой мастер-класс подошел к концу, сегодня мы с Вами познакомились со сказками, которые я применяет в работе с детьми, и со взрослыми. Спасибо Вам большое за внимание, за участие, я надеюсь у вас остались приятные впечатления от нашего путешествия в мир Сказок.

Сказкотерапия – один из наименее травмоопасных и безболезненных способов психотерапии. Метод сказкотерапии направлен на решение эмоционально-личностных и поведенческих проблем. Чаще всего сказкотерапия применяется в работе с агрессивными, тревожными, застенчивыми, неуверенными детьми. Необходимо помнить, что сказка сказке рознь... и начинать рассказывать сказки нужно соответственно возрасту