

## Библиотерапия

Библиотерапия – это одна из форм психотерапии, направленная на улучшение состояния, способствующая его духовному росту. Она довольно сильно и длительно воздействует на человека, устраняет последствия депрессии, отрицательные эмоции.

Эта методика может использоваться как индивидуально, так и в группе.

Ситуации, описанные в книге, должны побуждать к действиям, борьбе, отыскиванию в себе духовных сил.

Рекомендуемые писатели: Л. Толстой, И. Тургенев, А. Пушкин, Ф. Достоевский, В. Короленко, А. Чехов, М. Шолохов, М. Горький, В. Шекспир, Р. Киплинг, Ч. Диккенс, В. Гюго, А. Дюма, Э. Золя, О. Бальзак.

Рекомендуется использовать сатирическую и юмористическую литературу, она помогает укрепить уверенность в себе, стимулирует положительные эмоции.

Книги для чтения не должны быть слишком объемными (50-70 страниц).

**Сказкотерапия** – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности для коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения.

Привлекательность сказок для психотерапии и развития личности ребенка заключается в том, что в сказке отсутствуют прямые нравоучения, назидание. События, истории логичны, естественны. Через образы сказок ребенок соприкасается с жизненным опытом многих поколений. Победа добра в сказках обеспечивает ребенку психологическую защищенность. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают им стать умнее, добрее, сильнее, мудрее.

Курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, которые позволяют развивать творческое мышление, воображение, внимание, память, восприимчивость, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, ставить с помощью кукол.

События сказки дают возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения. Во время прослушивания

страшных сказок ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным.

Мы хотим вам представить сказки для ваших детей.

Сказки были придуманы врачами, психологами в «Институте групповой и семейной психологии и терапии» Терапевтический эффект достигается с помощью музыки и специальных интонаций, с которыми рассказываются эти чудесные сказки. Слушая эти сказки, дети быстро успокаиваются, отвлекаются, забывают о своих маленьких проблемах и хорошо спят.

Медитативные сказки для детей создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов.

***Медитативные сказки на осознание себя в настоящем «здесь и сейчас»***

Принцип построения текста сказки прост: «Мы с вами переносимся в удивительную сказочную страну, в самое ее сердце – на Волшебную Поляну. Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ). Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ). Чувствуем аромат спелой земляники и свежее испеченного хлеба – его только что испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ). А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ). И шелковая молодая трава, устилающая Волшебную Поляну, нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактильный образ)».

Подобные сказки, рассказанные под музыку, развивают воображение и произвольное внимание. Но главное, они при систематических занятиях учат ощущать Настоящее. Дело в том, что множество проблем у взрослых людей создается еще и от того, что жизнь, как правило, протекает только в двух временах: в прошлом и будущем. Думая о прошлых ошибках и достижениях, мы психологически находимся в Прошлом. Строя планы на будущее, генерируя опасения и тревоги, мы фактически находимся в будущем.

А где же Настоящее? Что же называется жизнью? Быть может, только «миг между Прошлым и Будущим». А он включает в себя наши ощущения, мысли, эмоции, «здесь и сейчас».

***Медитативная история для трехлетних детей перед сном***

Эта медитативная история была придумана без сюжета как такового, чтобы мыслительная деятельность ребенка отдыхала, а работало только воображение. Для этого включается негромкая спокойная музыка и лучше, если

тот, кто укладывает ребенка, приляжет к нему и тихим голосом медленно, делая паузы, начнет рассказывать.

Давай мы с тобой вместе немного пофантазируем. Для этого нужно закрыть глазки. Закрыла? А теперь представим, что лежим мы не в постели, а на белом облачке. Оно очень мягкое, нежное и слегка нас покачивает. На небе много звездочек. Они напевают нам свои любимые мелодии и своим сиянием освещают голубую прозрачную речку. Весь день в ней плескались и играли рыбки, а сейчас устали и плывут отдыхать. У них закрываются глазки. Они засыпают прямо на ракушках.

Над речкой пролетает птичка. Она смотрит в воду и видит на дне сонное царство. Птичка тоже зевает и летит спать в свое теплое и уютное гнездышко.

Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. На речке уже нет волн. Она стала тихой и спокойной. Вместе с речкой уснул и лес. Все зверюшки попрятались в свои норки, потому что им, как птичкам и рыбкам, до утра нужно набраться свежих сил, а эти силы дает сон. Рыбки и зверюшки очень любят смотреть сны. Поэтому засыпают раньше всех.

Когда засыпают люди, им снится что-нибудь интересное и волшебное. Во сне раскрываются многие секреты и тайны. И чем быстрее ты заснешь, тем больше интересного увидишь во сне.

Облачко медленно опускает тебя в постельку, желает спокойной ночи и тоже засыпает. Спит и солнышко. Проснется оно только утром и разбудит тебя своими теплыми лучиками. Не спит одна луна. Она рассказывает сказки всем спящим. Когда ты уснешь, луна расскажет сказку и тебе. Я тоже пойду спать, а завтра расскажу, что мне приснилось.

Спи спокойно, малыш. Сладких тебе снов.

События сказки дают возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения. А во время прослушивания страшных сказок ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным.

***Сказка про девочку Настю, которая боялась темных кладовок (страх темноты)***

Жила-была девочка Настя. Жила с мамой и папой в большой и уютной квартире. У Насти была своя маленькая и светлая комната, там вместе с ней жили ее игрушки. И все бы было замечательно, да вот только боялась Настя проходить мимо темной и мрачной кладовки, в которой хранились разные старые вещи и всякие разные баночки с вареньями и соленьями. А уж чтобы заглянуть в эту кладовку, вообще, не могло быть и речи.

Однажды в воскресное утро вся семья собралась на кухне пить чай.

-Ой, я же варенье забыла достать, – сказала мама.

- Настенька, сходи и возьми в кладовке баночку с вареньем. Застучало у Насти сердечко, но она встала и пошла за вареньем. Подошла Настенька к двери кладовки, сердечко еще громче забилося, ну никак не хотелось ей дверь открывать, потопталась она возле двери и пошла обратно на кухню.

-Нет, мамочка, – тихонько сказала она, – ты лучше сама варенье принеси, а то я не знаю, какое взять...

- Ладно, принесу сама, – ответила мама.

Весь день Настя думала о том, что произошло утром. Неудобно как-то получилось, ведь мама попросила ее помочь, а она не смогла просьбу выполнить, уж очень не хотелось заходить в кладовку.

Вечером легла Настя спать в свою теплую, мягкую, уютную кровать, положила рядом с собой плюшевого мишку и быстро уснула. И приснился Настеньке удивительный сон, будто вся квартира ожила и все комнаты разговаривают между собой.

-Какие хорошие у нас хозяева, добрые, заботливые, аккуратные. А маленькая хозяйка – такая милая, – сказал зал.

-У меня она часто бывает, она у меня спит, и играет здесь и часто болтает у меня со своими друзьями, – сказала детская комната – а по выходным она сама приводит меня в порядок.

-И у меня она часто бывает, – сказала кухня, – часто она тайно от мамы залезает в буфет и лакомится конфетами, но я не говорю об этом маме.

-А знаете, какая смешная она по утрам, такая сонная, – сказала ванная комната, – а когда она купается, то так весело играет с мыльными пузырями, ну просто умиление!

-А по вечерам она часто сидит у меня и смотрит мультфильмы по телевизору, – сказала самая большая комната.

-А ко мне она не заходит и даже не заглядывает, – раздался тихий обиженный голосок. Это сказала маленькая кладовка.

-Но почему? – воскликнула ванная. – Ведь у тебя хранится столько всего вкусного!

-А когда наша маленькая хозяйка болела и кашляла у тебя нашлась для нее баночка меда, – подтвердила кухня.

-Наверное, она боится меня, потому что на самых нижних полках у меня хранится много старых, пыльных ненужных вещей, и вообще я темная и невзрачная и у меня нет ничего интересного, – грустно сказала кладовка.

- Но вместе со старыми вещами в тебе хранятся их истории таинственные и загадочные, романтические и веселые. Не плачь, кладовочка, я уверена, моя хозяйка к тебе заглянет, обязательно заглянет и увидит, что ты совсем не

страшная, – воскликнула детская комната. Тут в окно заглянул первый луч света и комнаты замолчали.

Проснулась Настенька и думает, приснилось ей это или правда она такой разговор слышала. Вспомнила она свой сон и так жалко ей стало кладовку, вскочила она с кровати, побежала к кладовке и остановилась у двери, потихоньку протянула руку и открыла дверь. Солнечные лучи с кухни проникли в темную маленькую комнатку и Настя увидела, что кладовка совсем не страшная, немного темновато, зато как-то все загадочно, а вот и баночки с любимым Настиным вареньем.

- Настя, ты что там делаешь? Беги умываться, – раздался голос мамы.

- Я еще загляну к тебе, – шепнула Настя и побежала в ванную.

Потом как всегда семья собралась за завтраком.

- Сейчас я принесу варенье, – сказала мама.

- Сиди, сиди, мамочка, – закричала Настя, – я сама принесу! Она подбежала к кладовке, распахнула дверцу, и, казалось, все баночки на полках заулыбались ей.

- Я теперь часто буду к тебе заглядывать, – прошептала Настя и провела рукой по серой крашеной стене.

Вечером, когда Настя ложилась спать, она оглядела свою комнату, подмигнула ей и тихонько спросила: «Я все правильно сделала?» И ей показалось, что люстра весело качнулась ей в ответ, как бы кивая: «Да».

### ***Сказка «Расставание» (Проблема «расставания» родителей)***

В семействе медведей случилась беда. Совсем неожиданно для маленького мишутки папа ушел жить в другую берлогу. На прощание он сказал только:

- Не переживай, сынок, мы с тобой будем видеться, только реже. Мишутку эти слова больше огорчили, чем успокоили. Он никак не мог понять, почему папа решил уйти и почему они должны редко видеться, почему он не сможет играть с ним перед ужином в мячик, купаться в пруду, как прежде, и не слышать по утрам привычное: «Вставай, соня, день уже начался».

- Какие странные эти взрослые, – размышлял мишутка, – вечно им нужно что-то менять. Ведь все было так хорошо.

Услышав однажды ночью, как мама тихонько плачет, мишутка вышел из берлоги и постучался к филину.

- Послушай, филин, ты у нас в лесу самый мудрый. Объясни, почему папа от нас ушел? Может быть, мы его чем-то обидели или он нас просто разлюбил? Филин задумался.

- Знаешь, мишутка, в жизни много сложных вопросов. На них нелегко ответить.

- Даже тебе?

- Даже мне.

- Я слышал сегодня, как мама плачет и совсем растерялся. Вдруг папа ушел из-за меня? Он, наверное, перестал меня любить и если я уйду из дома, он вернется к маме. Тогда она больше не будет плакать.

Я думаю, что твоя мама огорчится еще сильнее, а папа тебя любит. Он сам говорил мне об этом. Ему плохо так же, как и тебе, только он никому этого не показывает.

Но если ему плохо, почему он не вернется?

Потому что в жизни взрослых часто происходит то, что детям тяжело понять. Пройдет много лет прежде, чем ты узнаешь о многих сложностях жизни.

Но я хочу знать сейчас. Почему люди расстаются? Я слышал от зверей, что у папы новая семья. Получается, он нас бросил и скоро совсем забудет?

Нет, не забудет. Вы же часть его жизни.

Я не хочу быть частью. Пусть все станет как раньше.

Понимаешь, мишутка, у каждой семьи своя жизнь. Она может быть очень долго. Дети вырастают и мамы с папами превращаются в бабушек и дедушек, нянчат внуков. В других семьях мамы с папами расстаются раньше появления внуков.

Это как у лисенка? От них ушла мама.

И как у лисенка, и как у зайчика. Он приходил ко мне прошлым летом и пожаловался, что пана обижает маму, а стоит ему заступиться, как тоже достается.

Я знаю. Зайчик говорил, что боится папу, и с мамой вдвоем ему спокойнее.

Вот видишь, какие разные бывают отношения. Наверное, твои родители почувствовали, что их жизнь вместе закончилась раньше, чем они хотели. И чтобы не обижать друг друга, как это бывало в семье зайчика, расстались.

Есть такие цветы, которые не могут вместе уживаться на одной клумбе, хотя и нравятся друг другу. Если они растут рядом, то быстро начинают увядать, постоянно споря и ссорясь. Когда же их пересадят на разные клумбы, они снова расцветают.

Так же бывает и у взрослых. Сначала они любят друг друга, а потом что-то происходит и жить вместе становится трудно.

- Я понимаю, но от этого не легче.

Так и должно быть. Расставаться с тем, кого любишь всегда тяжело, но такое иногда случается. Главное, суметь это пережить.

Трудно быть ребенком, – вздохнул мишутка.

Взрослым быть тоже нелегко. Ты поймешь это, когда вырастешь. Так что не обижайся на папу и успокой маму: Она за тебя очень переживает. Ей сейчас тоже трудно. Помоги ей.

### ***Сказка Дворник (Проблема самореализации)***

*Рекомендуется при работе с теми, кому необходимо изменить взгляд на жизнь и найти свой путь, место в жизни*

В одной небольшой стране был зимний вечер. А в ее самом большом городе падал густой снег.

Все улицы уже были завалены сугробами, но никого это поначалу не беспокоило. И в первую очередь – дворников. Они считали себя обиженными и не собирались работать на весь город.

- Нам слишком мало платят за наш тяжелый труд, – говорили они.

Всех детей, кто плохо учится, пугают тем, что они пойдут работать в дворники. Никто не смеет с нас что-то требовать, ведь не мы заказываем погоду. Идет снег или не идет, мы получаем одну и ту же зарплату. Итак, город засыпало снегом. И лишь на одной улице работал единственный дворник, он старательно расчищал тротуары, проделывал дорожки среди сугробов и даже, справившись со своим участком, переходил на следующий. Короче говоря, это был дворник-чудак, который умудрялся любить свою работу. И, конечно же, он вызывал самые противоречивые чувства. Объяснений его поведению находилось множество.

- Чего ж ему не работать, если он богаче нас с вами? – говорили одни.

- Посмотрели бы, как он получает зарплату. Даже не пересчитывает денег, сунет их в карман и идет дальше.

- Да он просто находит деньги на улице. Метет себе тротуар, а там то одна монета, то две, то три. На его улице просто живут рассеянные люди, которые постоянно теряют деньги, – утверждали другие.

Неспроста он завлекает жителей гулять по своей улице. Они гуляют, а денежки у них так и падают, так и падают, – заявляли третьи.

Да ему больше делать нечего, как работать, – твердили четвертые.

Здоров, всем доволен, самый счастливый. Вот и все дела.

Но самое печальное, что все эти сплетни никто не брался опровергать. Даже те, кто хвалил дворника, в глубине души считали его не вполне нормальным. А может, и впрямь он был чудачком... Ведь когда его спрашивали, он никогда не жаловался на судьбу и считал себя удачливым. Соглашался с тем, что он и самый богатый, и самый здоровый, и самый счастливый человек в городе. Между тем именно в эту снежную зиму, в этот снежный вечер ему следовало бы помолчать. А он еще пел песенку, расчищая свою улицу. Вероятно, он рассердил метель, и она не кончалась, чтобы проверить его

терпение. Так до утра они и боролись, а в результате весь город засыпало снегом до самых крыш.

Люди проснулись поздно и решили, что не пойдут на работу, потому что незачем рисковать здоровьем и жизнью, пробираясь через сугробы. А главное – не их дело расчищать город от снега, а дворников. Так прошел не один день, и жители стали замерзать, голодать. Они умирали, проклиная дворников, но никому не пришло в голову, чтобы взять лопату и выйти на улицу. Ведь это не их дело.

А дворники в это время прорыли ходы в сугробах и собрались вместе, чтобы, составить заговор.

- Пришел наш час! – торжественно решили они.

-Весь город и его судьба в наших руках. Всю свою жизнь мы были самыми униженными среди всех сословий. Теперь мы станем выше всех.

И вот они, вооружившись лопатами, добрались до ратуши и потребовали от правительства отдать им всю власть в государстве. Что было делать городским советникам, как не подчиниться? Один за другим откапывали дворники дома и тут же приводили к присяге жителей города, требуя, чтобы те признали их власть.

Первый указ нового правительства гласил, что всем жителям страны вменяется в первейшую обязанность соблюдать чистоту, дабы облегчить работу дворникам. Правда, после этого указа дворникам стало нечего делать, но зато была восстановлена справедливость, которую, по мнению правительства, столь долго попирали. Второй указ был направлен против того чудака, который был бельмом на глазу у всего города. Его лишили звания дворника и заодно той высокой зарплаты, которая отныне вводилась за этот труд. Чудак не противился. Лишь спросил, можно ли ему стать строителем и, получив согласие, удалился из города.

Прошло немного времени. Как-то через эту страну проезжала прекрасная принцесса. Только один взгляд на нее вызывал самые пылкие восторги. Воистину она была удивительной красавицей! Весь город сбегался посмотреть на нее.

- О, если б она осталась жить у нас, – говорили люди.

-Мы могли бы гордиться своей страной. Она прославила бы ее на весь мир!

Да, в присутствии принцессы все ощутили свою бедность. В стране была только чистота, а кроме нее, ничего больше не было. С тех нор, как все стали наводить порядок и заниматься уборкой, государство опустело. Все старое сносили и сжигали, у деревьев обрубали ветви, чтобы от них было меньше



листьев и мусора, животных загоняли в специальные сады, дабы они не мешали порядку.

И вот когда принцессе предложили остаться в их стране, она удивленно спросила:

- А что же у вас есть, ради чего можно жить?

Никто не мог ответить на этот вопрос. Для всех это и была бы принцесса. Ради нее они хотели бы жить в своей стране. Вдруг кто-то случайно вспомнил про чудака-дворника. Воистину, только его и могли они показать красавице-принцессе.

- У нас живет самый счастливый человек! – закричали они. – Он единственный в мире, так же, как и вы!

Вспомнив, в какую сторону ушел чудака, они немедленно собрались в путь за ним. И тут уже пришлось удивляться не одной принцессе, но и жителям страны. Оказывается, чудака поселился в самом заброшенном уголке государства, но, став строителем, умудрился выстроить там целый дворец, окруженный лесным парком. Не нужно было задавать вопросов, чтобы увидеть, что чудака опять чувствует себя счастливым. Увидев, что принцесса довольна, люди бросились к нему и предложили немедленно стать принцем.

А что я должен буду делать? – спросил он.

Ничего! Ты просто будешь принцем и мужем прекрасной принцессы! – отвечали ему.

Но я не умею ничего не делать! – заявил чудака.

Ну... повелевай нами!..

И этого я не умею. Ну, делай, что хочешь, и еще будь нашим принцем. А мы будем брать с тебя пример.

Чудака еще раздумывал, соглашаться ли на новую должность, но тут принцесса улыбнулась ему и взяла дело в свои руки.

И вот красота и счастье стали править страной. Принц нашел себе дело и заботился обо всех своих подданных. Он вставал раньше всех, брал в руки метлу и шел убирать улицы, а потом начинал строить, а потом делал еще массу дел, и его подданные, видя его заботу, также начинали заботиться друг о друге, и вся страна благоденствовала.

Курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, которые позволяют развивать творческое мышление, воображение, внимание, память, восприимчивость, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, ставить с помощью кукол.