Государственное бюджетное учреждение Владимирской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Мелеховский филиал

**Педагогический опыт**

**«Использование метода сказкотерапии в коррекции эмоционально-волевой сферы у детей младшего школьного возраста»**

Педагог-психолог

Марченко Анастасия Владимировна

п. Мелехово, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Условия возникновения и становления педагогического опыта......................3
2. Актуальность и перспектива опыта.....................................................................3
3. Ведущая педагогическая идея опыта..................................................................4
4. Практическая значимость опыта.........................................................................4
5. Теоретические аспекты опыта.............................................................................4
6. Технология опыта..................................................................................................6
7. Результативность опыта.......................................................................................8
8. Используемые ресурсы.......................................................................................10
9. Приложение 1......................................................................................................12
10. Приложение 2......................................................................................................13
11. Приложение 3......................................................................................................15
12. Приложение 4......................................................................................................19
13. Приложение 5......................................................................................................21
14. Приложение 6......................................................................................................22
15. Приложение 7......................................................................................................23
16. Приложение 8......................................................................................................25

**Условия возникновения и становления педагогического опыта**

В Мелеховский филиал государственного бюджетного учреждения Владимирской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (далее - ГБУ ВО ЦППМС) часто обращаются родители детей, у которых возникают нарушения в межличностных отношениях. Как правило, эти нарушения проявляются в таких личностных качествах, как низкая самооценка, высокая тревожность, агрессивность, невозможность построить взаимоотношения со сверстниками. С каждым годом численность детей, имеющих указанные трудности, возрастает. Только в 2020-2021 гг. за помощью обратились 17 родителей детей, имеющие нарушения в данной области: 4 человека - среднего дошкольного возраста и 13 человек - младшего школьного возраста, большинство из которых имеют статус ребенка с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ). Поэтому возникает необходимость развития и коррекции эмоционально-волевой сферы учащихся.

**Актуальность и перспектива опыта**

Проблема формирования эмоционально-волевой сферы в развитии младшего школьника является весьма актуальной на сегодняшний день. Именно эмоциональное развитие и воспитание являются фундаментом человеческой личности. Эмоции в жизни каждого человека, а тем более ребенка, играют главнейшую роль. Они помогают определенным образом воспринимать окружающую действительность и реагировать на нее. Дети младшего школьного возраста часто не осознают свои переживания и не всегда способны корректно их трактовать. Стрессовые ситуации они чаще заменяют агрессией, страхом, тревогой и обидой.

Поэтому формирование и коррекцию эмоционально-волевой сферы необходимо рассматривать как одну из наиболее важных задач развития ребенка, так как положительно направленный эмоциональный опыт - основа позитивной самореализации растущей личности.

Все вышеизложенное указывает на актуальность использования в работе с младшими школьниками метода сказкотерапии. Его значимость состоит в том, что наблюдаются противоречие в практике и теории воспитания, а именно: игнорирование домашнего чтения сказок и рассказов, влияющих на формирование духовно-нравственной системы ценностей.

Сказкотерапия помогает осознать ребенку свои проблемы, увидеть пути их решения, дает возможность пережить эмоции, внутренние конфликты и успешно решить их, идентифицировав себя с героем сказки. Данный метод является наиболее подходящим для детей младшего школьного возраста, так как обращен к чистому и восприимчивому детскому сознанию.

Таким образом, можно утверждать, что именно через сказку возможно создать благоприятные условия для формирования, развития и коррекции эмоционально-волевой сферы ребенка.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущей идеей опыта является создание благоприятных условий для успешного развития эмоционально-волевой сферы учащихся, формирования навыков социального поведения, самосознания, творческих и коммуникативных способностей через использование метода сказкотерапии.

**Практическая значимость опыта**

Практическая значимость опыта заключается в реализации на практике 4 модуля «Психолого-педагогическая коррекция развития эмоционально-волевой сферы и компетентного социального поведения у детей младшего и среднего школьного возраста**»** дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Развитие» для детей в возрасте от 3 до 18 лет, испытывающих трудности в освоении общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации**.**

**Теоретические аспекты опыта**

Сказкотерапия - это метод, при котором используется сказочная форма для развития личности, расширения самосознания, развития творческих способностей и совершенствования взаимодействия обучающегося с окружающим миром. В своей деятельности данный метод использовали как зарубежные, так и отечественные психологи: Р. Азовцева, Э. Берн, Э. Гарднер, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. Лисина, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Петрова, Э. Фромм и т. д. [1, с.5]. Первой книгой, в которой использовался метод сказкотерапии и написанной специально для психологов и воспитателей, стал сборник сказок Натальи Юрьевны Риттиной («В нашем лесу» изд. 2016 г.) [9].

Обращаясь к исследованиям Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, можно выделить 3 этапа в становлении сказкотерапии: этап спонтанного возникновения и передачи содержания, этап научного анализа и этап использования сказки как научно-доказанного подхода и техники психолого-педагогической работы [5, с.12].

В свою очередь, О. И. Кияшева выделяет 4 основных этапа становления метода сказкотерапии [6, с.9]:

1. Устное народное творчество;
2. Сбор и исследование сказок и мифов;
3. Применение сказкотерапии как психотехники;
4. Комплексная сказкотерапия.

На сегодняшний день наиболее известную типологию сказок предложила Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Указанная типология включает в себя художественные (народные и авторские), психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические, медитативные сказки.

Основными формами работы в сказкотерапии являются директивная (направленная) и недирективная (ненаправленная) формы.

Направленная форма включает в себя активное участие в игре ребенка, сюжетно-ролевое проигрывание сказки, для актуализации бессознательных подавленных тенденций. В процессе такой игры дети берут на себя определенные роли (сказочные или социальные), воссоздают сюжет, проигрывают сложившиеся в сюжете ситуации. Они проявляют те качества, которыми могут и не обладать в повседневной жизни: уверенность в себе, смелость, упорство, настойчивость и т.д. Вследствие чего бессознательно укрепляют и стимулируют недостающие качества и черты характера. Именно в проигрываемой роли замаскированы коррекционные механизмы воздействия сказки на психику ребенка.

Обратная форма, ненаправленная, несет в себе свободный сюжет. Дети самостоятельно организуют и проигрывают сказку, выбирают способ её повествования (драматизация, кукольное представления, рисование и т.д.) Здесь коррекционным эффектом является формирование адекватной системы взаимоотношений между детьми, детьми и взрослыми. В ходе игры взрослый отражает эмоции и чувства ребенка. В процессе общения со взрослым и его словесного выражения ребенок открывает путь к самопознанию.

Как правило, сказка выполняет следующие функции: диагностическую, терапевтическую (коррекционную) и прогностическую. Диагностическая функция несет в себе выявление имеющихся трудностей, стратегий поведения ребенка, отношений или состояний, о которых он не желает или не может рассказать. В коррекционной функции которой происходят положительные изменения в поведении ребенка. Прогностическая функция состоит в диагностике потенциального развития событий.

Педагог может предложить различные способы работы со сказкой:

* обсуждение уже существующей сказки;
* самостоятельное написание клиентом сказки;
* инсценирование, драматизация уже написанной сказки;
* арт-терапевтическая работа по мотивам сказки.

При разнообразии способов работы со сказкой, существует единая структура работы с ней:

* ритуал «входа» в сказку, который предполагает создание благоприятной атмосферы и настроя на совместную работу;
* повторение - анализ прошедшей деятельности, резюмирование выводов и опыта;
* расширение - наполнение новым материалом;
* закрепление - приобретение нового опыта, новых качеств ребенком;
* интеграция - связь нового опыта с реальностью;
* резюмирование - обобщение приобретенного опыта и связывание его с уже имеющимся опытом;
* ритуал «выхода» из сказки - закрепление опыта, отработка навыка для использования его в реальной жизни.

Таким образом, проведение «сказочных» занятий – это попытка создания благоприятных условий для гармонично развивающейся личности. Ведь психика ребенка - удивительная система, которая на бессознательном уровне стремится к совершенству.

**Технология опыта**

*Целью* деятельности в реализации педагогического опыта являлась коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников через использование метода сказкотерапии.

Для достижения поставленной цели были обозначены следующие *задачи*:

* изучить теоретический материал, взгляды и рекомендации исследователей по использованию сказкотерапии;
* выбрать и адаптировать соответствующие приемы использования сказкотерапии для коррекции эмоционально-волевой сферы младших школьников;
* подобрать необходимые сказки, соответствующие теме занятия;
* подвести итоги реализации программы с использованием метода сказкотерапии для коррекции эмоционально-волевой сфере младших школьников;

Коррекционно-развивающая работа по развитию эмоционально-волевой сферы младших школьников реализовалась поэтапно:

*1 этап. Диагностический.* На данном этапе работа проводилась в двух направлениях: работа с родителями (характеристика родителями своих детей при помощи анкетирования) и диагностика детей. В ходе беседы с родителями были отмечены следующие трудности, с которыми сталкиваются их дети в повседневной жизни: низкая самооценка, высокая тревожность, неспособность построить межличностные отношения со сверстниками. В связи с этим для диагностики учащихся были использованы следующие методики: «Лесенка» В.Г. Щур, проективный тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, тест "Руки" Вагнер В.А., рисунок несуществующего животного, рисуночный тест «Моя семья».

В результате диагностики 17 младших школьников было выявлено, что высокий уровень тревожности имеют 29% детей, низкую самооценку - 36%, высокий уровень агрессивности - 23%.

*2 этап. Подбор сказок.* Данный вид педагогической деятельности осуществлялся с учетом возраста обучающихся и выявленных в ходе диагностики трудностей (низкая самооценка, агрессия, высокая тревожность). В результате анализа литературных источников было решено использовать пособие Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4)», которое является наиболее подходящим при реализации программы, так как в ходе занятия используется метод сказкотерапии, а содержание занятий максимально приближено к календарно-тематическому планированию.

Исходя из этого, был составлен следующий перечень сказок: «Я умею управлять собой» Л. Давыдычев (приложение 1), «Любознательный лопух» А. Смирнова (приложение 2), «Коля» Е. Демихина (приложение 3), «Волк-одиночка» О. Хухлаева (приложение 4), «Волшебная страна» О. Хухлаева (приложение 5), «Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева (приложение 6), «Девочка с мишкой» Е. Зубарева (приложение 7), «О мальчике Сереже, который всего боялся и потому дрался» О. Хухлаева (приложение 8) и др.

*3 этап. Практический*. На данном этапе проводилась коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников. Это комплекс занятий по тематическому плану, представленному в программе «Развитие».

Структура занятия с учащимися была выстроена по следующему принципу:

1. Игровой разогрев (5-10 минут), который включает в себя:

* приветствие;
* мини-игру на активизацию общения детей и взрослых, на увеличение доверия в группе, создание условий для самовыражения;
* введение в игровую ситуацию.

1. Сказкотерапия (30 минут);
2. Заключительная игра (5 минут).

Кроме того, для наглядности изменений в эмоциональной сфере детей была проделана совместная работа над созданием плаката «Дерево настроения», на котором ребята наклеивали листочки определенного цвета.

*4 этап. Аналитический*. В результате проведенной коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста была отмечена положительная динамика их развития. Ребята стали более раскрепощенными, научились делиться своими чувствами социально-приемлемым способом, стали активно проявлять инициативу в ходе занятия.

Особую роль в реализации программы отводилась родителям школьников. Благодаря их вовлеченности в процесс коррекции, работа выстраивалась систематично и комплексно. По окончанию реализации программы родители отметили положительную динамику в развитии эмоционально-волевой сферы детей.

**Результативность опыта**

С целью анализа эффективности реализуемой программы проводилось диагностическое обследование детей с использованием следующих методик: «Лесенка» В.Г. Щур, проективный тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, Тест "Руки" Вагнер В.А., Рисунок несуществующего животного, Рисуночный тест «Моя семья».

Диаграмма 1.1

**Вывод:** уменьшилось число детей, имеющих высокий уровень тревожности, на 11%.

Диаграмма 1.2

**Вывод:** увеличилось число детей, имеющих средний (адекватный) уровень самооценки, на 12%.

Диаграмма 1.3

**Вывод:** увеличилось число детей, имеющих средний (допустимый) уровень агрессивности, на 11 %.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод об успешности реализации выбранного приема реализации программы. Благодаря использованию метода сказкотерапии в процессе занятий эмоции школьников приобрели более глубинный характер, фон настроения повысился, появились устойчивые межличностные взаимоотношения, дети стали более раскрепощенными и уверенными в себе, эмоциональные реакции на непредвиденные ситуации стали более адекватными, снизился уровень тревожности. Следовательно, системное использование метода сказкотерапии для эмоционально-волевого развития детей младшего школьного возраста является эффективным.

**Используемые ресурсы**

1. Бородич И.Ю. Использование сказкотерапии в коррекционно-развивающей работе: учебно-методическое пособие И. Ю. Бородич. — Барановичи: РИО БарГУ, 2007 — 113 [2] с. — ISBN 978-985-498-065-2.
2. Вачков, Игорь Викторович Введение в сказкотерапию / Вачков Игорь Викторович. - М.: Генезис, 2015. - 607 c.
3. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. СПб., 2001
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе. Рабочая тетрадь школьника / Ред.Кривцова С.В. (ред.). - М. Генезис, 2009.-56с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. - 310с. ISBN 5-9268-0022-6
6. Каяшева, О. И. Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике / О.И. Каяшева. - М.: Бахрах-М, 2015. - 304 c. ISBN: 978-5-94648-149-6
7. Методическое пособие для специалистов по работе с семьей «Методика сказкотерапии. Диагностика и коррекция». – Курган: Государственное бюджетное учреждение «Курганский центр социальной помощи семье и детям», 2015 г. – 25 с.
8. Пономарева В.И. Там, на неведомых дорожках... Из практики сказкотерапии. — М.: Академический Проект; Альма Матер, 2008. — 244 с. — (Психотерапевтические технологии). ISBN 978-5-8291-1079-6 (Академический Проект) ISBN 978-5-902766-70-4 (Альма Матер)
9. Риттина Н.Ю. В нашем лесу / Риттина Наталья Юрьевна; художники Александр Чукавин и Ирина Уварова. - Москва: УП Принт, cop. 2017. - 120, [3] с.: цв. ил.; 28 см.; ISBN 978-5-91487-095-6
10. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4) / О. В. Хухлаева — «Интермедиатор», 2008.-197с. ISBN 978-5-98563-431-0

Приложение 1

«Я умею управлять собой» Лев Давыдычев.

Однажды Виктора пригласил в цирк знакомый дрессировщик. Он провел его за кулисы (следует спросить, понимают ли дети, о чем идет речь) и попросил подождать. А сам пошел готовиться к выступлению. Но случилось непредвиденное. Засмотревшись на клетку с обезьянками, Виктор шагнул в железный коридор. Не заметил этого и продолжал шагать по нему дальше. А это был коридор, по которому львы выходили из своей клетки на сцену. В это время рабочие подкатили к железному коридору клетку. Подняли дверцу. И лев по знакомой дороге побежал на арену. Тут только сообразив, что произошло, завизжал фокусник, который был рядом. Виктор обернулся и увидел льва. Раскинув руки, он замер. Лев остановился. Рыкнул. Тут подбежали рабочие, вооруженные шестами с железными наконечниками, преградили ему дорогу и пытались заставить повернуть обратно. Но удары только злили зверя. Он повернулся к мальчику, но тот не шевелился. Это озадачило зверя. Если бы Виктор повернулся к нему спиной и побежал, лев стрелой бросился бы на него. Но мальчик не двигался. И льву стало ясно – маленький человечек его не боится. Пока лев размышлял, в коридор вбежал дрессировщик и загнал льва обратно в клетку.

Приложение 2

«Любознательный лопух» А. Смирнова

Жил да был один лопух. Рос он на прекрасном лугу, знаком был с разными цветами и сорняками. Как-то раз он, как обычно, смотрел на свой луг, оценивая его красоту, и задумался: «А ведь, наверное, существует еще какой-нибудь луг, кроме этого».

    – Послушай, одуванчик, тебе нравится жить на нашем лугу? – как-то спросил лопух своего ближайшего соседа.

    – Я об этом не задумывался, скорее всего – да, мы можем играть, когда захотим. Солнышко греет мои щечки по утрам. Я могу общаться с тобой, дорогой лопух. Чего же еще желать? – лениво отзывался одуванчик.

    – А вдруг есть еще чего желать, а мы тут сидим с тобой и не знаем! – горячился лопух.

    В это время мимо пролетала бабочка, она была яркая черно-красная с огромными фиолетовыми кругами на хрупких крылышках.

    – Откуда ты, такая красивая? И как тебя зовут? – спросил с удивлением лопух.

    – Я – бабочка, – ответила неожиданная гостья, – правда, еще несколько дней назад была гусеницей. Лечу на маковое поле, его уже видно отсюда.

    – Правда? А я никогда не видел отсюда макового поля, какое оно? – растерялся лопух.

   – Оно отсюда кажется красным, но когда подлетаешь ближе, видны черные сердцевидки больших цветков мака. А когда садишься на краешек лепестка, не видно земли, а лишь цветок и небо!

    – Наверное, маковое поле на тебя похоже… А там живет еще кто-нибудь?

    – Да, я часто встречаю там пчел, они собирают цветочный мед и рассказывают о далеких местах, где я и сама не бывала. Мне пора, может, еще встретимся! – улыбнулась бабочка и упорхнула с волной свежего ветерка.

    Лопух воодушевленно рисовал мысленные картины, представляя маки, пчел, их мед и бабочку, которая недавно была гусеницей, когда увидел муравья.

    – Эй, привет, ты кто такой? И чем ты занят? – заинтересовался лопух.

    – Я – муравей, мне нужно отнести эту тяжелую соломину к моему дому, меня и так уже жук отвлек, так что некогда мне болтать, извини! Если я ко времени не успею, худо будет. В другой раз поболтаем.

    И лопух снова остался в обществе одуванчика.

    – Одуванчик, я отправляюсь в путешествие, хочешь со мной? – вдохновенно спросил лопух.

    – А зачем? Вдруг это утомительно или даже опасно?! Там подстерегают всяческие сложности и неизвестности! Мне и здесь, пожалуй, уютно сидеть.

    – Одуванчик, одуванчик… Ну подумай сам, разве мы узнали бы о том, что существует маковое поле, пчелы и мед, если бы бабочка не рассказала нам об этом? О том, что если сесть на край лепестка, то не видно земли? О том, что муравьи любят больше трудиться, чем болтать с жуками и лопухами? А представляешь, как много интересного можно узнать, если самим захотеть! Взять и отправиться в путь! Конечно, может, будет нелегко, но радость знания слишком велика, и ради нее я готов преодолеть трудности! – закончил свою речь лопух и стал собираться в дорогу.

    – Я с тобой пойду, я тоже хочу узнавать! А мы сможем иногда отдохнуть и поиграть немножко? – неуверенно спросил одуванчик.

    Лопух развеселился:

    – Сможем, ведь, играя, тоже можно узнавать, но сейчас перед нами трудный путь и необходимо не забывать о его цели.

    – Хорошо, я готов! – сказал одуванчик, и они отправились.

    Шли они долго, встречались им разные хищные птицы, крутые склоны, почти непроходимые грязевые разливы, ручьи и болота, настигал их холодный ветер и суровый ливень, пекло жаркое солнце. Но все преодолевали наши странники. Увидели они и маковое поле, удивившись его размерам и сочности красок. Увидели еще много других полей, лугов, лесных опушек, горных верхушек, водоемов, зверей, насекомых. Завели много новых друзей. И каждый раз, узнавая что-то новое, радовались: «Надо же, и это мы теперь знаем! И так, оказывается, бывает! Как здорово! Радость новых знаний действительно стоит преодоления этого трудного пути!.. Дерзайте и вы!» – говорили всем недоверчивым лопух и одуванчик, рассказывая о своих приключениях, обо всем, что уже увидели, и о том, что еще хотят увидеть.

Приложение 3

«Коля» Е. Демихина

Коля проснулся в отличном настроении. За окном была зима, и большие хлопья снега падали на землю. Он встал, улыбнулся, посмотрев в окно, потянулся и пошел завтракать. Мама сегодня приготовила его любимые оладьи. Все было здорово этим утром – Коля выспался, вчера сделал все уроки, еще с вечера собрал портфель, вкусно поел и уже думал о том, как он все хорошо ответит в школе, а потом пойдет играть с ребятами в снежки и кататься на санках.

Коля надел ботинки, куртку, натянул на себя шапку и шарф. Мама поцеловала его в щечку и пожелала удачи. Он взял свой модный портфель, купленный на прошлой неделе, и пошел в школу. Он был уже большим и взрослым, учился в третьем классе и сам ходил в школу. Он, конечно, замечал, что мама смотрит на него в окошко, когда он выходит на улицу, но что взять с этих взрослых – нервничают, волнуются непонятно из-за чего!

Школа находилась в пяти минутах ходьбы от Колиного дома. Он шел по улице, разгребая ногами выпавший ночью снег, и повторял выученное вчера вечером стихотворение. Коля выучил его на славу – несколько раз рассказал маме, несколько раз перед зеркалом, а потом еще и папе, когда тот пришел вечером с работы.

Урок чтения был вторым.

Перемена уже закончилась, учительница вошла в класс и сказала:

– Начнем урок. Садитесь все на свои места. На прошлом уроке я вам задавала выучить стихотворение. Сейчас я буду называть фамилии, а тот, кого я назову, выйдет к доске и прочитает нам, что он выучил.

Кажется, она еще что-то говорила после этого, но у Коли в голове крутилось всего два слова: «К доске, к доске...» Дело в том, что он, конечно, все выучил и знал, но почему-то при этих словах у него как будто комок вставал в горле, руки начинали трястись, а в голове возникала какая-то путаница, и он ничего не мог сформулировать.

Коля сидел за своей партой, не видя, что происходит вокруг, как вдруг услышал: «Николай! Иди к доске! Ты что, не слышишь, что я тебе говорю?» Это был голос учительницы. «Да-да», – робко сказал он, встал из-за своей парты и медленно пошел к доске. С каждым шагом ему становилось все хуже и хуже: руки начинали трястись все сильнее и сильнее, голова закружилась, он весь покраснел, и ноги начали подкашиваться.

Когда Коля дошел до доски и встал перед классом, ему стало совсем плохо. Двадцать пар глаз смотрели на него, превращаясь в огромное страшное чудовище. Это чудовище выглядело совсем не дружелюбным, оно так пристально вглядывалось в Колю, что мороз начинал идти по коже. Казалось, оно так и ждало, когда Коля допустит какую-нибудь ошибку. И тогда уж чудовище точно не упустит своего – набросится и разорвет его на части.

– Николай, мы ждем! – раздался все тот же знакомый голос.

А Николай стоял и боялся даже пошевелиться. Он старался не думать о чудовище и даже начал было рассказывать стихотворение, но из его рта раздалось только что-то вроде: «М-м-мор-р-роз-з».

После этих слов чудовище стало зло смеяться и передразнивать его. Коля почувствовал, что вот-вот из его глаз польются слезы, ведь было не только страшно, но еще и обидно. «Я ведь все знаю! Я действительно учил! За что оно надо мной смеется?» – думал он, а слезы так и норовили скатиться по его щекам.

Но все же знают, что мужчина не должен плакать. Коле стало так стыдно, что он выбежал из класса, захлопнул за собой дверь и пошел к туалету, чтобы никто не увидел, как он плачет. Он шел по пустому коридору (ведь сейчас все были в классах на уроке) и вдруг услышал чей-то то ли крик, то ли писк. Коля оглянулся по сторонам, но никого не увидел и пошел дальше. Но тут снова раздался этот странный писк.

– Кто здесь? – спросил Коля.

– Это я, я здесь, – пропищал кто-то.

– Где здесь? Я никого не вижу!

– Я здесь, на подоконнике.

Коля посмотрел на подоконник и увидел маленький оранжевый комочек. Он подошел к комочку и взял его на руки. Комочек был чуть теплым и весь дрожал. Коля снял свитер, положил в него комочек, и когда он перестал дрожать и раскрылся, то оказался маленьким, пушистым и почему- то оранжевым зайчиком, похожим на кусочек солнца.

– Кто ты? – спросил наш герой.

– Я – Солнечный Зайчик, – ответил комочек.

– Что? – удивился Коля. – А я думал, что ты просто отражение луча Солнца в зеркале. А что ты здесь делаешь?

– Знаешь, – отвечал Солнечный Зайчик, – я и есть кусочек света, просто я спустился на Землю и заблудился, а у вас здесь так холодно, я и не знал, что так бывает. Я испугался, но вижу, ты тоже напуган. А почему у тебя такие красные и заплаканные глаза?

– Понимаешь, – грустно ответил Коля, – вчера вечером я выучил одно стихотворение, которое должен был сегодня рассказать, но я не знал, что это надо будет делать у доски. Там чудовище, оно смеется надо мной. Короче, у меня ничего не получилось. Наверное, я никогда не смогу...

Зачем он рассказал этому Комочку свою историю? Ведь он уже почти забыл о ней, только в душе оставалась какая-то непонятная обида то ли на себя, то ли на всех остальных. Коля не знал. Тем более что Солнечный Зайчик все равно, наверное, не поймет его.

Но Зайчик вдруг сказал:

– Да нет, что ты, конечно, сможешь! Я помогу тебе в этом. Понимаешь, когда я был еще меньше и практически не умел светить, я очень боялся попадаться людям на глаза. Мне было так страшно, что все эти люди разочаруются во мне, что я начинал светить все хуже и хуже. И тогда Солнце рассказало мне, что все сталкиваются с этими проблемами и даже оно само когда-то было маленьким кусочком света. Оно поделилось со мной огоньком, который называется уверенностью. После этого я стал смотреть на людей без страха и увидел, что на самом деле они улыбаются мне и совсем не хотят, чтобы мне было страшно и плохо.

– Надо же, – сказал Коля.

А Солнечный Зайчик продолжал:

– Я спустился на землю, чтобы подарить тебе и всем людям с похожими проблемами этот огонек. Вот, возьми! – И Комочек дотронулся до Коли своей лапкой.

Коля ощутил, как что-то теплое и доброе поселилось внутри него.

– Спасибо, – сказал он.

– Если что, – продолжал Солнечный Зайчик, – я буду наверху. И каждый человек на Земле может теперь смотреть на Солнышко, на меня или на любой другой свет и разжигать потихоньку в себе этот огонек. Ведь он и так есть у каждого внутри, его просто нужно не бояться заметить и разжечь. Ну ладно, прощай, Коля! У меня еще много дел. Спасибо, что согрел меня. Пользуйся своим огоньком!

– Прощай, – прошептал Коля, наблюдая, как Солнечный Зайчик улетает далеко-далеко, но свет его становится все ярче.

Коля постоял немного, повернулся и пошел обратно в класс. Он был полон решимости и уверенности. «Я смогу!» – сказал он себе. Он вошел в класс со словами: «Я расскажу вам стихотворение!»

И учительница, и класс удивленно посмотрели на Колю и стали его внимательно слушать. Коля начал рассказывать и почувствовал, что чем лучше он рассказывает, тем сильнее разгорается огонек. А чем сильнее разгорается огонек, тем смешнее становится чудовище.

Закончил он стихотворение, и случилось Чудо: бывшее чудовище улыбнулось и зааплодировало Коле.

«Почему?» – спросите вы. Найдите в себе этот огонек, подмигните Солнечному Зайчику и сами узнаете...

Приложение 4

«Волк-одиночка» О. Хухлаева

День клонился к закату. Сережа подошел к окну, на душе у него было неспокойно; на кухне мама убирала посуду в шкаф, а отец, закрывшись газетой, смотрел телевизор.

«Что они понимают?! – подумал Сережа, глядя в пустоту ночи. – Не хотел я его бить, он сам ко мне полез! Я его всего один-единственный раз... а он...

Ну и что, буду я один. Вот волк – он такой сильный, и все его боятся. Он один, а чем я не волк, Серый Волк? Хм... а звучит... Не нужны мне друзья! Я – волк-одиночка, сильный, мудрый и жестокий к врагам!!!»

Вдохнув полной грудью воздух свободы, поверив в это, Сережа постоял еще немного у окна и лег спать.

Заснул он на удивление быстро: не метался по кровати, как раньше, не спорил с собой, с другими людьми, сон как будто обнял его своими мягкими руками, унося в свой мир...

Лес. Ночь. Пробираясь сквозь чащу, Сережа увидел два желтых глаза. Через мгновение рядом с ним оказался волк.

– Как здорово, что я с тобой встретился. Я преклоняюсь перед твоей силой: ты умен, ты свиреп, тебя все боятся, ты можешь ходить, куда захочешь, и делать, что нравится. В этом лесу нет зверя страшнее тебя. Ты же волк- одиночка, – сказал Сережа.

Волк посмотрел на Сережу спокойными, умными, большими желтыми глазами:

– Жизнь волка-одиночки тяжела и коротка. Мы, волки, живем стаей. Вместе мы можем загнать более крупную добычу. Вместе легче защищаться. В жизни нужны друзья, которым можно доверять. Если хочешь, идем со мной. Я познакомлю тебя со своей стаей, покажу тебе своих волчат.

И они пошли.

На опушке леса после удачной охоты отдыхали волки, резвились веселые волчата. Устроившись поудобнее, волк очень долго рассказывал своему спутнику о жизни стаи.

– А мне казалось, вы злые!

– Злость – вредное чувство. Мы нападаем только тогда, когда нам надо есть, защищаться или помогать другим зверюшкам. Подумай над этим.

Вдруг Сережа услышал странный знакомый звук. Он доносился откуда- то издалека, становясь все назойливее. Волк, лес, волчата – все стало расплываться. И сквозь туман он услышал голос волка: «Прими стаю, и стая примет тебя».

Сережа открыл глаза. Комната залита утренним светом. Пора идти в школу. «А может, стоит присмотреться к одноклассникам?» – подумал Сережа.

Приложение 5

«Волшебная страна» О. Хухлаева

В одной волшебной стране все люди были волшебники, поэтому дети обязательно ходили в школу волшебников. И главным в этой школе было обучение детей внутренней силе, силе духа. Только когда ученик становился сильным духом, его начинали учить волшебству. В первый класс дети приходили еще слабые духом, можно сказать, что они приходили с духом мышки, всего боялись, даже друг друга. Потом они смелели и приобретали дух зайца. И только через некоторое время они становились увереннее в себе и приобретали дух благородного льва.

История наша случилась в одном из классов такой волшебной школы. Дети в нем благополучно достигли духа зайца, но остановились на этом. По возрасту им нужно было приобретать дух благородного льва, и они очень хотели казаться львами, но внутри оставались зайцами. Тогда они стали придумывать способы, как бы им доказать окружающим, что они уже львы и их можно учить волшебству. Способ был найден, они объединились вместе и стали дразнить, не принимать в игру одного из учеников. Когда они вместе делали это, казались себе все сильнее и сильнее. А что делал тот другой ученик? Он сначала обижался и плакал. Потому что ему было больно и тяжело на сердце от того, что такие дорогие ему ребята не хотят с ним играть. А потом стал становиться сильнее и сильнее, потому что находил в себе силы противостоять всем. И когда пришел верховный маг, чтобы проверить, кто уже достиг силы духа благородного льва, оказалось, что только тот ученик, который научился не обращать внимания на дразнилки ребят, может обучаться волшебству. А остальные – те, кто не умеет сдерживать себя, – остались с духом зайца.

В той же школе был еще один класс. Там произошла похожая история. Но закончилась она по-другому. Духа благородного льва достигли там два ученика. Как-то раз один из тех, кто дразнил, вдруг задумался: а достойно ли он поступает, проявляет ли силу, добивая слабого? И стал он один перед классом защищать того, кого дразнили. И не потому, что он нравился ему, а просто из чувства справедливости. Ему было очень трудно противостоять классу, дразнить вместе со всеми было гораздо проще. Но, преодолевая эти трудности, он как раз и приобрел силу духа благородного льва. А потом и остальные, глядя на него, задумались о том, что всем вместе против одного выступать не совсем прилично. И через некоторое время уже весь класс приступил к изучению волшебства.

Приложение 6

«Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева

Жил-был в одной тихой речке маленький крокодиленок. У него был красивый длинный хвост и много острых зубов. Когда его зеленая кожа стала тверже и молочные зубы сменились постоянными, он пошел в школу. Крокодиленок сначала радовался тому, что ходит в школу, но вскоре он загрустил. Это случилось потому, что он плохо учился. Крокодиленок никак не мог научиться нырять и притворяться замшелым бревном, хотя все остальные уже очень хорошо это делали. Учительница — большая темно-зеленая крокодилиха — хвалила всех в классе, кроме крокодиленка, а иногда даже ругала его и ставила «двойки». Все крокодилы в классе дразнили его, называли глупым и не дружили с ним.

Мама-крокодилиха очень огорчалась и спрашивала, в кого он такой уродился. Папа-крокодил грозился его отлупить ремнем и все время ставил в пример себя. «Я, — говорил он, — в твои годы нырял лучше всех в классе, а бревном притворялся так, что на меня даже бабочки садились. А ты что же?» Что мог ответить крокодиленок? Он и сам считал себя плохим и ни на что не способным. Он даже не слушал объяснений учительницы, потому что думал, что все равно ничего не поймет. Однажды в классе появился новый ученик, его родители переехали из другой речки. Как ни странно, он сразу же подружился с крокодиленком. «Почему ты дружишь со мной, — однажды спросил крокодиленок друга, — ведь я такой плохой, что со мной даже никто не играет». А друг ему ответил, что не все так плохо, надо просто стараться учиться лучше, и объяснил, как это можно сделать.

С этого дня крокодиленок вставал каждое утро пораньше и повторял все, что делал вчера. После уроков он делал домашнее задание очень тщательно, на уроках он слушал учительницу очень внимательно и все запоминал. Крокодиленок учился все лучше и лучше и вскоре стал лучшим учеником. Он научился замечательно нырять и притворяться бревном. Учительница его хвалила, а одноклассники принимали в свои игры. «Я же говорил, что ты сможешь», — радовался за него друг.

После того как крокодиленок нашел в себе силы учиться лучше, он перестал думать, что он плохой, окончил четверть на одни пятерки. А его родители в честь этого устроили большой пир, куда пригласили всех его приятелей. Крокодиленок был счастлив, он говорил: «Я хорошо учусь, я хороший». Его друг радовался вместе с ним.

Приложение 7

«Девочка с мишкой» Е. Зубарева

Жила-была девочка Света. Жила она в самом обычном городе, и были у нее самые обычные мама и папа. У Светы было много красивых игрушек, но особенно ей нравился маленький плюшевый мишка, которому она заменяла маму и пела ему песенки, убаюкивая его. Ложась спать, мама Светы рассказывала ей на ночь сказки и уходила, поцеловав ее и пожелав ей спокойной ночи.

Как только гас свет, Света накрывалась одеялом с головой, сильно зажмуривалась и старалась уснуть, прижимая к себе мишку. Под одеялом было душно и жарко, но выглянуть из-под него Света боялась. Ей казалось, что вокруг нее пляшут страшные, зловещие тени, которые длинными ручищами поймают ее и будут мучить. Если уснуть не удавалось, то девочка начинала кричать и плакать, зовя маму. Приходила мама, включала свет, прижимала Свету к себе, убаюкивала ее, и девочка засыпала, спокойная и уверенная, что мама рядом с ней и всегда сможет защитить ее. Но однажды случилось так, что мама с папой должны были пойти в гости. Прежде чем уйти, мама рассказала девочке сказку, убедилась в том, что девочка спит, и, спокойная, погасила свет в комнате.

Неожиданно ночью Света проснулась, увидела, что вокруг нее темнота. Сердце ее сильно забилось, и слезы сами собой покатились из глаз; она попыталась позвать маму, но поняла, что ее нет дома. Ей стало еще страшнее! Света подумала о том, что можно включить свет, но надо было встать и сделать несколько шагов, нет… от самой этой мысли мурашки бежали по коже… Света заплакала еще сильнее, сжалась в маленький комочек, натянула на себя одеяло. Но тут она вдруг почувствовала, что плачет не одна, что кто-то еще всхлипывает рядом с ней.

Девочка притихла, вылезла из-под одеяла. Это был плюшевый мишка, из глаз которого, точно росинки, капали слезы.

– Ты тоже плачешь, ты тоже боишься темноты и этих страшных… которые вокруг нас…? Ничего, я помогу тебе, я не дам им тебя в обиду. Я буду рядом с тобой. Сейчас я расскажу тебе сказку, а ты вытри слезы, закрой глазки и постарайся уснуть.

Света уложила мишку, совсем как это делала мама, накрыла его одеялом и начала тихо петь колыбельную. Затем рассказала одну из тех сказок, которые обычно рассказывала мама.

В это время мама и папа вернулись. Папа услышал шепот в комнате дочери, он приоткрыл дверь и увидел Свету, которая сидела на кровати и что-то говорила.

– Света, ты почему не спишь? Я включу свет, если тебе страшно…

– Нет, папочка, тише! Ты разбудишь мишку – это ему было страшно. Он сильно плакал, и я ему рассказала сказку. А теперь он спит и ничего не боится. И мне уже давно пора спать, спокойной ночи…

Приложение 8

«О мальчике Сереже, который всего боялся и потому дрался» О. Хухлаева

Жил-был первоклассник Сережа. Он красиво писал и неплохо читал. А примеры решал лучше всех в классе. И даже во время прогулок умудрялся не вымазаться в лужах. Одна была у него слабость: он всего боялся. А оттого... постоянно дрался.

Вот, скажем, подходит к нему Пашка Замордашкин и говорит: «Чур, я сегодня первый на прогулке большой лунокат пускать буду». А Сережа его как стукнет! Повалит его Сашка Бендибрашкин на переменке на пол – всем ведь поваляться хочется! – а Сережа и его ударит так, что визжит Сашка на всю школу. Хлопнет по плечу Ленка Конопенкина: «Ты, Сережа, салочка». Так он Ленку тут же толкнет.

И ругали Сережу за это, и наказывали. Ничего не помогало, пока не начались в том первом классе, где Сережа учился, занятия психологией. И тогда Сережа понял, что дрался он только потому, что... боялся! Страх, оказывается, очень дружен с другим нехорошим чувством. С каким? Правильно, со злостью или с гневом. И ребята Сереже помогли справиться с этой ужасной привычкой. Как им это удалось? Давайте вместе вспомним, как человек может справиться со своим страхом...