Бюджетное учреждение Омской области

"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

**Занятие с элементами сказкотерапии**

**"Познай себя"**

***(для ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области***

***и ФКУ ИК-5 УФСИН России по Омской области)***

 **Составитель**:

специалист по реабилитационной работе

в социальной сфере

отделения помощи гражданам,

оказавшимся в кризисной ситуации

**Омск**

**Введение**

Сказки любят и дети, и взрослые. Они привлекают нас приключениями главных героев, разнообразием сюжетов и заложенной в себе мудростью.

Можно сказать, что сказка является своеобразным инструментом обучения. Её сюжеты, где реальность предстаёт в упрощенной форме, позволяет читателю сфокусировать внимание на тех особенностях, которые способны помочь ему в решении собственных жизненных проблем.

Данное занятие поможет осознать, что в любой момент времени у каждого человека есть выбор – уничтожить возможности, попавшие в его руки, или раскрыть их. Также сказкотерапия позволяет задуматься о собственном способе поведения и определить пути разрешения сложных личных жизненных ситуаций.

**Цель:**

* Осознание своих возможностей для позитивного восприятия собственной жизни.

**Задачи:**

* самопознание;
* определение желаемых целей и путей их достижения;
* определение личных ценностей;

**Целевая группа:** женщины, отбывающие в ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области и ФКУ ИК-5 УФСИН России по Омской области.

**Материальное оснащение:** листы А4 по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры, книга И.В. Стишенок "Из гусеницы в бабочку".

**Продолжительность занятия**: 1,5 - 2 часа.

**Ход занятия:**

*Приветствие.*

Сообщение специалиста о правилах работы группы.

 Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым участником группы.

 **Перечень правил:**

* *Активность.* Старайтесь участвовать во всех упражнениях.
* *На занятии может говорить только один человек.* Не перебивайте! Уважайте друг друга! Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.
* *Правило поднятой руки.* Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.
* *Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас. Другим людям можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ТЫ сам.* Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.
* *Правило "стоп".* Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.

Принятие правил работы в группе – 10 минут.

 **Начальный этап.**

**Упражнение** "Познай себя".

Ведущий предлагает участницам группы познакомиться со сказкой "Принять своё счастье" и читает еёвслух. Обсуждение сказки. Участницы по очереди высказывают, в чем, по их мнению, заключается смысл сказки. Ведущий задаёт вопросы для анализа:

* Отчего человек часто грустил?
* Почему ему было нелегко узнать и принять свое счастье?
* Что необходимо изменить в себе, чтобы увидеть своё счастье?
* Почему человек не только принёс мешок в дом, но и стал трудиться над каждым куском золота?
* Как вы считаете, каждому ли дано счастье?
* Из каких золотых кусков сложен Ваш "мешок счастья"?

 **Продолжительность:** 20 минут.

 **Основной этап.**

Ведущий задаёт вопрос участницам: Из каких золотых кусков сложен Ваш "мешок счастья"? Далее участницам предлагается нарисовать большой мешок на одной половине листа А4. В нарисованном мешке женщинам надо изобразить любым удобным способом возможности и ресурсы, которые присутствуют в их жизни на данный момент.

 После выполнения задания участницы должны продемонстрировать свой рисунок группе и рассказать о нём. Далее ведущий ведёт разговор с участницами, где они обсуждают рисунки женщин.

 **Продолжительность:** 30 минут.

 **Завершающий этап.**

После обсуждения первого рисунка ведущий предлагает участницам на второй стороне листа А4 нарисовать мешок № 2. После того, как группа сделает это, ведущий предлагает женщинам в мешке № 2 любым удобным способом изобразить их будущую жизнь и возможности, которые даст им будущее.

После того, как участницы выполнят задание, каждой будет предложено показать свой рисунок и рассказать о нём. Далее каждая участница вместе с ведущим сравнивает мешок № 1 и мешок № 2 и рассказывает, что общее, а что различное есть в каждом рисунке.

 **Продолжительность:** 30 минут.

*Ведущий обращает внимание участников на то, что у каждого человека свое представление счастья и то, какие ресурсы и возможности открылись перед ними сейчас. Чтобы стать счастливым и понять, как можно преобразовать свою будущую жизнь с помощью ресурсов, которые есть сейчас, порой недостаточно только мечтать об этом. Важно еще уметь принять появившиеся перед Вами возможности и действовать.*

 **Обсуждение.**

 **Рефлексия.** 15 минут.

 Участницы забирают свои рисунки.

**Список использованной литературы:**

1. Вачков И.В. "[Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку](http://lib100.com/book/art_therapy/skazkoterapiya_v/_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%20%EF%BF%BD.%EF%BF%BD.%2C%20%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD.djvu)" – М.; Ось-89, 2007. – 144 с.
2. Сакович Н. А. "[Практика сказкотерапии](http://lib100.com/book/art_therapy/skazkoterapii/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%20%EF%BF%BD.%EF%BF%BD.%2C%20%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%20%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD.doc)"/ СПб.: Речь, 2004. – 224 c.
3. Стишенок И.В. "Из гусеницы в бабочку" – М.; Генезис, 2016. – 368 с.

**Приложение**

Принять свое счастье

 Жил-был Человек. Дом у него был, хозяйство было, а радости – не было. Не так, чтобы совсем, но часто он чувствовал какую-то необъяснимую грусть.

 А когда смотрел Человек на соседей, еще грустнее ему становилось: у одного дом просторнее был, у другого – урожай лучше родился, у третьего – семья дружнее, а у четвертого – счастье и вовсе отовсюду выглядывало. Так грустно после этого становилось Человеку, что и во двор выходить не хотелось. Вот однажды он и просидел в доме целых три дня, а когда на четвертый вышел, увидел у крыльца своего какой-то мешок. Подошел Человек к мешку поближе, потрогал – ох и тяжелый же он! – Чем в дом тащить, лучше за ворота выставить, – решил Человек и вынес мешок на улицу. Отряхнул руки и снова в дом пошел – грустить о чем-то.

 На следующий день снова вышел Человек во двор. Глядь, а там на том же месте тот же мешок стоит. "Безобразие! – подумал он. – Что за шутки?!" Все же раскрыл мешок и внутрь заглянул. Там лежали какие-то металлические куски. – Сдать их на металлолом что ли? – почесав затылок, подумал Человек, но... махнул рукой и снова в дом пошел. Так и простоял мешок у порога еще три дня.

 Однажды мимо его дома Сосед проезжал. Как раз тот, у которого счастье отовсюду выглядывало. – Послушай, приятель! – позвал его Человек. – Не поможешь ли ты мне отвезти этот груз в город? Хочу металл сдать. – Отчего же не помочь? Помогу, – ответил Сосед и погрузил мешок в свою повозку. В городе Приемщик металла осмотрел содержимое мешка и воскликнул: – Да это же золото! Только необработанное. Вам не ко мне – к ювелиру идти нужно. Только золото такое недорого стоит. Да сами решайте, что с ним делать. Тут Человек и призадумался: нежданно-негаданно счастье в дом привалило, а что с ним делать, не знает он – то ли отдать, то ли себе оставить?

 Долго думал Человек и решил с мешком обратно вернуться. Занес он его в дом, открыл, каждый кусок в руках подержал.

 – Да, много здесь работы предстоит, – понял Человек и засучил рукава.

Часть золота он продал ювелиру, на вырученные деньги купил необходимые инструменты и пошел к Мастеру в обучение.

 Много ли, мало ли времени прошло, но научился Человек со счастьем своим управляться. Сам Мастером стал. Каждый кусок золота заблестел в его руках. Каждому нашел он свое применение: украшения ажурные сделал, посуду праздничную и еще много чего другого. Изменился Человек: дом свой обустроил, подарками друзей и соседей добрых порадовал. Слава о нем как о Мастере далеко разнеслась, и уже к нему в обучение люди приходить стали.

 И воцарились мир и радость в душе Человека, а счастье в доме его теперь пребывало всегда.