

Тренинг по проблеме школьной тревожности
(для учащихся 5 класса)

**Занятие 1. Выработка правил работы в группе, сплочение участников
Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью**

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Ход занятия

1. Настрой на работу. Формирование у участников конкретных целей и ожиданий от посещения тренинга.

Участники группы по кругу отвечают на три вопроса:

- мое имя;
- чего я жду от участия в этой группе?
- что мне в себе нравится?

Определенные затруднения может вызвать последний вопрос; ведущий должен настаивать на том, чтобы каждый участник назвал какое-то конкретное свое качество и произнес эти слова с гордостью, даже, возможно, преувеличивая.

2. Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.

Ведущий задает вопрос: «Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы мы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?» Участники группы обсуждают предлагаемые правила. Ведущий, в свою очередь, предлагает следующие правила:

- не перебивать друг друга;
- не осуждать и не оценивать себя и других участников группы;
- говорить только о себе, от своего имени;
- соблюдать конфиденциальность (то, происходит в группе, не выносится за ее пределы);
- не пропускать занятия и не опаздывать на них.

Правила фиксируются ведущим на доске или листе ватмана. Затем участники отвечают по кругу на три вопроса:

- какое правило для меня самое важное?
- какое правило мне будет легче всего соблюдать?
- какое правило мне будет труднее всего соблюдать?

Для начала обсуждения можно попросить участников представить, с какими людьми им легко и приятно общаться, а с какими — нет.

3. Игра «Счет до десяти» (цель — сплочение группы). Все участники встают в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу ведущего участники закрывают глаза. Задача группы — сосчитать до 10. Если несколько голосов произносят одну цифру, счет начинается сначала.

Игра может вызывать у участников довольно сильные чувства, в том числе и агрессивные. В конце выполнения упражнения можно предложить ребятам громко крикнуть, «выбрасывая» накопившийся гнев.

4. Игра «Путаница» (цель — сплочение группы, снижение психологической дистанции между участниками). Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные участники встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего — распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить какую-то одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

5. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» для снятия мышечных зажимов, активизации участников, развития творческого воображения. Ведущий предлагает детям представить, что они находятся в сказочном лесу, и попретворяться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа и т. д.). После окончания упражнения участники обмениваются чувствами. Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

6. Обсуждение понятия «тревожность» (цель — осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность»). Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность — это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка **обозначает давление, натяжение, усилие.**

7. Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?», позволяющий осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

8. Релаксация (цель — обучение навыкам расслабления, снятие телесных зажимов). Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Нередко на первых занятиях релаксационные упражнения могут вызывать недоумение у участников группы, иногда ребята начинают смеяться. Помочь настроиться на работу может негромкая медитативная музыка.

9. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 2. Школьные страхи

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для работы). Дети по очереди рассказывают том, что хорошего, приятного произошло с последней встречи. Если ребенок затрудняется психолог помогает ему найти хотя бы одну приятную «мелочь»

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...», необходимая для сплочения группы, получения более глубоких знаний друг о друге. Выбирается водящий. Он становится в круг. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с несделанными уроками»). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего — успеть сесть на одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на внешних признаках. В

таком случае роль водящего может взять на себя психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упоминанием более личностно ориентированных качеств.

3. Игра «Прогулка по сказочному лесу» (цель — снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображения). Ребятам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу и ходят там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту и так далее. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

4. Обсуждение понятия «страх» (цель — осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов). Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

5. Информирование (помимо прочего, способствует повышению у участников мотивации на работу с собственными чувствами). Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается (нас утешают, говорят: «Не плачь, ты уже большой» и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы — научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается смехом, потоотделением, дрожью.

6. Рассказ о школьном страхе (цель — разрядка страха). По кругу участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. Иногда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

7. Рисование школьных страхов (цель — разрядка страхов). На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

8. Ролевая игра «Кошмарный учитель», способствующая разрядке страха. Ведущий рассказывает о том, что один из способов разрядить свой страх — побыть в роли того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Остальная группа «пугается».

При выполнении упражнения ведущий задача ведущего — следить за временем: побывать в роли «кошмарного учителя» должен каждый участник группы. Иногда дети отказываются исполнять эту роль или делают это формально, без эмоций — «не страшно». В этом случае очень важна поддержка ведущего и всей группы.

9. Сочинение страшилок о школе (цель — разрядка страха). Вначале ведущий разговаривает с участниками о том, что такое страшилка и чем она отличается от волшебной сказки. Затем каждому участнику предлагается сочинить страшилку на тему своего школьного страха и рассказать ее страшным голосом. Задача остальной группы — пугаться. После окончания работы можно попросить детей разделить на малые группы, выбрать одну из сочиненных страшилок и инсценировать ее.

Для того чтобы упражнение дало максимальный эффект, необходимо создать в помещении для занятий подходящую атмосферу: потушить свет, задернуть занавески. Ведущий должен помогать рассказывающему говорить страшным голосом, а остальной группе — пугаться. Иногда участникам трудно начать рассказывать страшилки, в этом случае роль первого рассказчика может взять на себя ведущий.

10. Игра «Волшебный магазинчик страхов» (позволяет изменить отношение к собственным страхам).

Ведущий рассказывает сказку Д. Соколова «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Ведущий исполняет роль продавца. Приложение 1.

11. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 3. Агрессивность

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. Игра «Прогулка по сказочному лесу» (способствует разрядке агрессивных чувств лаем, рычанием и т. д.). На этот раз участникам предлагается перевоплощаться в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

3. Обсуждение понятия «агрессивность» для осознания личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон. Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?»

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

4. Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?» для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих («не один я такой»). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

5. Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева (ребята получают знания о способах безопасной разрядки гнева). Ведущий беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, ни окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановиться и прояснить разницу.

6. Упражнение «Спустим пары» (позволяет разрядить агрессивные эмоции). Каждый участник группы выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе. При выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопасности.

7. Медитация (цель — разрядка агрессивных эмоций). Ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь. После окончания упражнения участники рассказывают о своем опыте.

8. Медитация «Полет на ковре-самолете» (цель — обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния). Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представлять себе то, о чем говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там

очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».

Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

9. Игра «Котенок» (цель – снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, снять психологические барьеры, повысить толерантность и эмпатию к одноклассникам)

10. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»»

Занятие 4. Принятие себя

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. Игра «Растение» (игра помогает учиться произвольно чередовать состояния мышечного напряжения и расслабления). Дети постепенно «вырастают» из семечек, затем «ломаются».

3. Игра «Изобрази чувство» (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения). Один участник выходит из комнаты. Ведущий называет ему какое-нибудь чувство. Задача этого участника — показать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как показать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

4. Игра «Передача чувства прикосновением» (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения). Ведущий участник садится спиной к группе. К нему по очереди подходят остальные и передают прикосновением одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство или грусть. Ведущий должен сказать, какое чувство ему передали.

5. Игра «Пип» для развития атмосферы сплоченности в группе, повышения чувствительности к невербальным средствам общения. Участники сидят в кругу. Ведущий с завязанными глазами находится в центре круга. Его раскручивают, чтобы он потерял ориентацию, и одновременно все меняются местами. Задача ведущего — подойти к какому-нибудь месту в кругу, своими коленями нащупать колени сидящего, не прикасаясь руками, сесть на эти

колени. Тот, на кого сели, должен не своим голосом сказать: «Пип!» А водящий должен определить, у кого на коленях он сидит.

6. Информирование (помимо получения теоретических знаний, способствует повышению мотивации на работу с проблемой «Я недостаточно хорош(а)»). Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий говорит о том, что часто возникает проблема «Я недостаточно хорош(а)». Как возникает эта проблема? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенностью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроническая психологическая проблема.

7. Круг для определения источников проблемы «Я недостаточно хорош(а)» (цель — осознание источников проблемы, получение эмоциональной поддержки). Участники по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить участников вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих.

8. Медитация (цель — осознание собственного тела, принятие его). Участники расслабляются, закрывают глаза. Следуя словам ведущего, они «путешествуют» по своему телу, стараясь осознать, что происходит в разных его частях. В конце участникам предлагается произнести про себя фразу: «Это я. Я —... (называется имя). Я здесь живу». После окончания упражнения участники отвечают на вопрос о том, что нового им удалось узнать о собственном теле.

9. Упражнение «Что мне нравится в себе?» (цель — принятие своего физического «Я»). Участники письменно отвечают на вопрос:

«Что мне нравится в своей внешности, своем физическом облике?», затем зачитывают эти списки вслух. Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявить здесь мягкую настойчивость.

10. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 5. Принятие себя

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. Игра «Открытые вопросы» для получения поддержки от окружающих, повышения самооценки. Ведущий говорит: «Встаньте те, кто хотя бы один раз в жизни ездил в транспорте без билета. Как нас много! А теперь встаньте те, кто хотя бы раз в жизни грубил родителям». Вопросы могут задавать все участники группы, сохраняя неизменной формулировку «Встаньте те, кто хотя бы раз в жизни..»

Иногда задающий вопрос может пытаться «проверить» остальных участников группы, называя поступок, который сам он не совершал. Важно подчеркнуть, что задавать можно только такой вопрос, на который ты сам должен встать.

3. Повторение теории с целью актуализации теоретических знаний, повышения мотивации на работу. Обсуждаются следующие вопросы:

- Что такое самооценка?
- Какая самооценка обычно у тревожных людей?
- Что такое принятие себя? Зачем оно нужно?

4. Упражнение «Похвальное слово самому себе», создающее условия для повышения самооценки. В течение 5 минут с закрытыми глазами участники вспоминают все свои достижения, заслуги, все дела, которыми они могут гордиться. Затем делятся этими воспоминаниями по кругу.

5. Упражнение «Комплименты», которое позволяет расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку. Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплименты говорятся искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

6. Медитация «Маяк» (способствует осознанию внутренних ресурсов, повышению уверенности в себе). Участники представляют себя маяками, стоящими на скалистом острове. У маяка очень прочные, надежные стены. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Важно постараться ощутить в себе этот внутренний источник света.

7. Круг «Что у меня хорошо получается делать?» (цель — принятие себя). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. «Что я люблю делать?» (цель — принятие себя). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?» (цель — принятие себя). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

8. Ресурсная релаксация. Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронута страхами и проблемами о будущем, пребывает она в полнейшем мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоторого Образа - язычка огонька, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей ряби поверхностью, или чего-нибудь еще. Преисполненная

глубокой умиротворённости и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там - глубоко в вас. Представьте теперь, что этот огонёк, этот драгоценный камень, это озеро или то, что вы представили, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - это вы сами.

Представьте, что этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам не пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспоминать, что эта частица там. И много раз за день вы можете вспоминать об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворённости, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать спокойствие и расслабленность и одновременно уверенность и силу.

9. Какой я? (цель – принятие себя). Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя,

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

Чтение и обсуждение притчи.

10. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что важно было на этих занятиях? Что для меня изменилось?»

Приложение 1

Хороша у деда внучка, да всего боится. «Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!» Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. «Боюсь я, милый, коров: у них хвост да рога мотаются». Дед и коров доит, молоком ввечеру белеет. «Ох, и огня, дед, и огня! Печка - она искрами плюется!» Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал, и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь.

Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: «Продам чего-нибудь». И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда она все же любила!

На базаре - толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав: «Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?» Он спрашивает: «А что у тебя есть?» - «Да ничего нет». «А что умеешь делать?» Тут она заплакала: «Да ничего не умею, я всего боюсь!» «Хм, - говорит дядька, - так ты боюськи и продавай». «А возьмут?» - не верит дивчина. «А ты попробуй». И вдруг как закричал дядька: «Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюськами!»

Народ стал осторожненько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюськи на любой вкус. Для жен, детей, крупного и малого рогатого скота. А девчонка говорит: «И курей с петухами». «Что для курей?» - подлезает бабка. «А вот бегают твои куры далеко от дома?» - спрашивает посредник. «Ох, бегают, проклятые!» «А ты купи для них боюську дальнего пространства. Есть у нас такая?» - спрашивает у девчонки. «Еще как, - говорит она. - Вам на целый птичий двор?»

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюськи темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребяташек ни одной боюськи не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот

как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, а для дядьки, который ей помог, праздничную рубашку.

Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь вместе, и на ярмарку вместе ездили.

Я собрал свои боюськи недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюськами за крыльцо. Кто интересуется - подходи, выбирай. Только чур - не для малых ребятишек!

Приложение 2

Король пришёл в сад, чтобы полюбоваться на его красоту и насладится покоем. И что он увидел? Деревья, кусты и цветы в его саду вянут и гибнут. Он спросил у дуба, почему тот умирает?

- Я не могу быть таким высоким как сосна. - Ответил дуб.

Обратившись к сосне, Король услышал:

- Я не могу давать виноград, подобно виноградной лозе, – умирая, произнесла она.

Задав такой же вопрос лозе:

- Я не могу цвести, словно роза, - ответила лоза....

Побродив по саду, он нашёл всё-таки одно единственное растение, которое цвело и благоухало и радовало глаз. Обратившись с вопросом к этому растению, он услышал ответ:

*- Великий Король, когда ты посадил меня в этом саду, ты ведь хотел получать радость от меня. Если бы ты хотел посадить на моём месте другое растение – сосну или березу, ты посадил бы их. Именно поэтому я не могу быть ничем иным, кроме как **самим собой**. И стараюсь развивать в себе свои самые лучшие качества.*

Ты такой, потому что мир нуждается в тебе таком именно в этот момент! В противном случае кто-то совсем другой был бы на твоём месте. Прими то, что ты воплощение чего-то особенного, существенного и очень важного для мира.

Ты можешь быть только собой! *Невозможно, чтобы ты стал кем то другим. Прими себя таким, какой ты есть, радуйся и цвети.*