

**Всероссийский конкурс  
лучших психолого-педагогических программ и технологий  
в образовательной среде – 2021  
Номинация «Образовательные (просветительские ) психолого-  
педагогические программы»**

**МБОУ «Гимназия №152»г.Казани  
(сайт школы <https://edu.tatar.ru/kirov/page2256.htm>, тел8(843-294-35-11),  
электронная почта [gimn152@yandex.ru](mailto:gimn152@yandex.ru), руководитель –Сорокина Н.В.)**

**Проект (технология) «Притчи»**



**Автор:  
Павлова О.Ю., педагог-психолог**

**Казань 2021**

## Содержание

1. Введение .....	3
2. Беспокойство и совладающее поведение.....	4
3. Притча .....	8
4. Использование историй, метафор и притч в работе психолога общеобразовательного учреждения.....	13
5. Заключение .....	18
6. Список литературы .....	20
7. Приложения .....	22

## Проект (технология) «Притчи»

### Введение

Метафора – это уникальный вклад  
правого полушария в  
языковую способность левого  
Леонард Шлейн

**Актуальность введения** В соответствии с письмом Министерства просвещения РФ от 27.03.2020 №07-2446 Министерства образования и науки Республики Татарстан «Методические рекомендации по оказанию психолого-педагогической помощи поддержки обучающимся, их родителям и педагогическим работникам в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории РФ» (приказ по МБОУ «Гимназия №152» г.Казани №393 от 3.10.2020 г) был проект «Притчи» разработан в гимназии 152 г.Казани для решения поставленных в этом письме вопросов в условиях самоизоляции педагога-психолога в том числе. Актуальность проекта была и в оперативности его разработки и внедрения

### Цель проекта «Притчи»:

Оказание психологической помощи в условиях самоизоляции

### Задачи проекта:

- 1.Снижение состояние тревожности,
- 2.Повышение ресурсности подсознания через работу с притчами ,метафорами
- 3.Формирование и развитие совладающего поведения всех участников образовательного поведения всех участников образовательного процесса

### Ожидаемые результаты проекта:

Совершенствование деятельности по формированию ресурсного потенциала всех участников образовательного процесса в рамках данного проекта с применением притч и возможностей zoom, социальных сетей , сайта общеобразовательной организации, обеспечение психологической готовности к решению повседневных задач, развитие необходимых компетенций

**Сроки разработки и реализации проекта: с апреля 2020 по май 2020 гг**

**Автор:** Павлова О.Ю.- педагог-психолог высшей квалификационной категории

**Целевая группа:** Педагогический коллектив, родители обучающихся, обучающиеся

**Участники проекта:** педагог-психолог, педагогический коллектив, родители, учащиеся в условиях психотравмирующей ситуации

**Ресурсы проекта:** Методическая поддержка отдела образования, ИМКМО УО г.Казани, городского психологического центра «Ресурс», кафедра педагогики, психологии и андрологии ГАОУ ДПО «ИРО РТ», Казань

**Существующие риски при реализации проекта:**

1. Постоянно изменяющаяся ситуация с COVID-19 в мире, РФ и РТ
2. Имеются различные проблемы с интернетом, не зависящие от исполнителя проекта

**Беспокойство и совладающее поведение**

Наш мир очень быстро меняется и возникают самые непредвиденные проблемы. С учетом информации по распространению и положения с COVID-19 сложно было бы не беспокоиться о том, что все это значит для всех нас.

Беспокойство и тревога и в лучшие времена – проблемы довольно распространенные, а когда их становится слишком много, то они заполняют собой все вокруг.

У человека есть потрясающая способность думать о будущих событиях. Думать о будущем значит, что мы можем прогнозировать препятствия или проблемы, и это дает нам возможность планировать решение этих проблем. Думать наперед полезно, когда это помогает нам в достижении целей. Например, мытье рук и социальное дистанцирование – это то, что мы решаем делать для предотвращения распространения вируса. Однако беспокойство – это способ думать о будущем, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться.

Нет «правильного» уровня беспокойства, но часто беспокойство и тревожность становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, или если оно деморализует и истощает



Конечно, беспокоиться естественно, но если вы чувствуете, что беспокойство становится чрезмерным и начинает управлять вашей жизнью, например, если оно вызывает тревогу или если вам трудно заснуть, тогда, возможно, стоит попробовать найти способы ограничить время, которое вы тратите на беспокойство, и начать предпринимать меры по поддержанию психологического благополучия.

Данный проект направлен на формирование и развитие совладающего поведения всех участников образовательного процесса, которое нам должно помочь жить в условиях чрезмерного беспокойства и тревожности.

Совладающее поведение-форма психической активности, направленной на преодоление критической ситуации и овладение жизненными обстоятельствами;

целенаправленное поведение, которое позволяет субъекту справиться с кризисной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям ситуации

Слово «совладание» происходит от старорусского «сладить» и означает «справиться», «привести в порядок», «подчинить себе обстоятельства». Совладающее поведение позволяет: людям осознанно справляться с внутренним напряжением и дискомфортом. В зарубежной психологической литературе вместо термина «совладание» используется термин «копинг», а «стратегия совладание» именуется «копинг-стратегиями»

Копинг-копинговые стратегии (от англ coping), - то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом, «понятие» объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии.

Совладающее поведение – целенаправленное социальное поведение. Оно позволяет совладать с трудной актуальной ситуацией (либо стрессом) методами, адекватными личным особенностям и ситуации – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение ориентировано на активное изменение преобразование ситуации поддающейся контролю, либо на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

При таком осознании оно приемливо для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного общественного поведения, при помощи которых человек овладевает с актуальными трудностями.

При любом стрессовом событии человек реагирует на воображаемую угрозу либо автоматическими ответными реакциями (психологической защитой) либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанным (совладающим поведением)

Копинг – стратегия классифицирует действия в 2-х основных системах:

-при преобладанию фиксации – на препятствии (фрустрациях), на эмоциях (переживания), на изменение ситуации (преодолении)

-по основному процессу – когнитивные стратегии (переоценка, поиск новой информации, выбор), аффективные стратегии (разные способы переживания), поведенческие стратегии (избегание, поиск помощи, содействие, изменение ситуации)

Р.Лазарус выделял 5 основных задач копинга:

1.минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановлений

2.терпение, приспособление или регулирование преобразование жизненных ситуаций

3. поддержание эмоционального равновесия

4. поддержание , сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми

Копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

Классификация копинг-стратегий по Р Лазарусу и С Фолкман

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации.

Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

2. Дистанцирование .Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость

3. Самоконтроль. Усилие по урегулированию своих чувств и действий.

4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной , действенной и эмоциональной поддержки .

5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

7. Планирование решение проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

8. Положительная переоценка . Усилие по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

Наименее продуктивные копинг-стратегии: избегание, бегство от проблемы

Наши ресурсы лежат в социальной поддержке и личностном ресурсе:

-адекватная Я-концепция

-позитивная самооценка

-низкий нейротизм

-интериальный, локус контроль

-оптимистическое мировоззрение

-эмпатический потенциал

-аффилиативная тенденция

Для решения проблемы формирования или развития совладающего поведения, изменения копинг-стратегии мной предлагается прослушивание видеопритч.

### **Притча**

В классическом понимании притча (слав. притька — случай, происшествие) — это краткий иносказательный, образный рассказ, часто употребляемый в религиозно-философских учениях для изложения назидательных истин.

Рассмотрим пласты притчи (№2)

1. Функциональный пласт — самый верхний. Это то, что лежит на поверхности, та верхушка, которая видна клиенту (он слышит вашу притчу). Собственно говоря, это знакомство с притчей (услышал, прочитал и т. п.).
2. Физиологический пласт. К нему относятся ваши жесты при рассказывании притчи (передвижение в момент рассказа, поза, движения рук, ладоней и т. п.).
3. Психологический пласт (целевая диагностика). Здесь подразумевается влияние притчи на психику человека (развитие памяти, внимания, мышления, воображения).
4. Личностный пласт — это то, что относится к отороченному результату, приводящему к личностному развитию того, кто слушает (слышал) притчу. Этот результат проявляется значительно позже знакомства с притчей.

Притча обращалась и продолжает обращаться к абстрактному пространству. Но это абстрактное пространство черпает детали из действительности реальной. Заложённая в притчах мудрость учит нас находить решение проблем, развивает мышление, интуицию и воображение. Одни притчи несут вдохновение, другие побуждают смеяться, третьи заставляют задуматься.

Притчу в руках (устах) психолога делает терапевтической манера подачи притчи. Слушатель притчи погружается в мир, созданный психологом с

помощью метафоры. Таким образом, устанавливается теснейшая связь между слушателем, терапевтом и повествованием.

Это позволяет клиенту отождествить себя с персонажами притчи и ее событиями. В этом ощущении тождественности, собственно, и заключается сила притчи. Но для того чтобы рассказанная притча оставила отпечаток на реальной жизни клиента, он должен понимать события повествования.

При идентификации клиента с событиями и героями притчи вместо чувства обособленности, которое выражается мыслью-формулой «Никому не было так плохо, как мне!», у него появляется чувство разделенного переживания: «Оказывается, такие проблемы есть не только у меня!» Сила притчи в том, что смысл рассказанного «попадает в точку» не прямым путем, не «в лоб», а косвенно, как бы между прочим. Притча — великолепное средство разбудить мысль.

Притчи - лишь один из инструментов, используемых в работе психолога. Но инструмент этот имеет неограниченные возможности. Каждая притча - выражение духовного опыта людей, который воспринимается сразу на нескольких уровнях: интеллектуальном, эмоциональном, ментальном.

Этот подход может применяться в работе с детьми и взрослыми. При работе с людьми с физическими или психическими заболеваниями, в период возрастного кризиса, психической травмы, при потере близкого человека и т.д. Арт-терапевты используя готовые истории, помогают им постичь смысл историй и признать ценность собственного опыта. Повествование может быть использовано для того, чтобы освободить клиента от привычных, стереотипных значений и поведенческих программ. Обращаясь к притчам человек, претерпевающий внутренний кризис и чувства вины, страха и отчуждения, может получить необходимую для него поддержку.

Нередко использование заимствованных историй представляется клиенту более безопасной или удобной формой рассказа о себе, нежели создания собственного биографического повествования. Посредством притч можно получить доступ к знанию законов объёмного мира. Причём этот доступ -

облегчённый, потому что притчи - это искусство слов попадать прямо в сердце. Это своеобразный учебный материал, который непременно поможет внимательному и вдумчивому ученику путешествовать по Миру осознанно и радостно.

Абуль-Фарадж называл притчи рассказами, освежающими разум и удаляющими из сердца горе и печаль. «Пусть они послужат утешением для страждущих, целительным бальзамом для людей с разбитым сердцем, путеводителем для любящих наставления и лучшим другом для ценителей смешного», - писал он.

Притчи используются как инструмент для вовлечения в общение и обсуждение сложной темы, которая тревожит клиента.

На групповых или индивидуальных занятиях:

- обсуждается каждая притча,
- интерпретируется,
- проводятся параллели с общеизвестными историями,
- находятся подобные случаи из собственного опыта,
- обсуждаются совместные решения для выхода из ситуации.

Использование видеопритч позволяет провести более эффективные занятия за меньший промежуток времени. Притчи снимают блоки:

- Недоверия к психологу. Так как притчу (историю) рассказывает не сам психолог, а происходит совместный просмотр.
- Закрытия и зажатости. Технология обсуждения притч, позволяет пациентам раскрыть свои чувства, эмоции и мысли, проецируя их на персонажей притчи, а не на себя.
- Защита от навязывания. Ключ к выходу из сложной жизненной ситуации подсказывает не психолог, а сам пациент находит его через просмотр и интерпретацию притчи.

Видеопритчи позволяют решать задачи по следующим направлениям:

- Борьба со страхами, стрессом;
- Обретение уверенности в себе;

- Принятие себя и повышение самооценки;
- Работа на повышение самоконтроля;
- Мотивация на принятие ответственности, формирование позитивного настроя;
- Мотивация на работу.

Притчи помогают в развитии навыков рефлексии, эмпатии, развитии навыков общения и умения корректно отстаивать свою точку зрения.

Притчи обладают функцией зеркала. Образный мир историй позволяет приблизить их содержание к внутреннему «Я» и облегчить идентификацию с ним. Ребенок может сравнивать свои мысли, чувства с тем, о чем рассказывается в истории, и воспринимать то, что в данное время соответствует его жизни. Ассоциируя с тем, что ребенок узнал из истории, он тем самым говорит о самом себе, своих конфликтах и желаниях. Понимание и восприятие историй облегчается участием в них фантазий и воспоминаний ребенка. Свободные от непосредственного, конкретного опыта ребенка, притчи помогают взглянуть на свои проблемы со стороны. Так притча является как бы зеркалом, которое отражает и отражение которого побуждает к размышлениям.

Они могут просто побудить к размышлениям, а могут затронуть более глубокие чувства ребенка, поддержать его в сложной жизненной ситуации, изменить взгляд на мир. Но главное они никого не оставляют равнодушным. Одной из них мне хотелось бы уделить внимание.

Притчи представляют собой небольшие истории, каждая из которых обладает особым смыслом. Все они весьма поучительны, так как заставляют слушателей о многом задуматься и пережить некоторые моменты, с которыми человек пока еще не сталкивался. Несмотря на то что события, имеющие место в притчах, в реальной жизни не происходят, для их описания настолько ярко подобраны все ощущения и эмоции героев, что это позволяет сопоставить такие рассказы с реальностью. Самыми первыми из них, зафиксированными на бумаге, являются раннехристианские и

древнееврейские. Эти поучительные истории нашли свое отражение в Библии.

Притча по своему смыслу очень близка к басне. Однако от последней ее отличает широта обобщения, а также значимость идеи. Так, главные герои басен – это люди, а также животные, наделенные теми или иными человеческими качествами. Все они, как правило, помещены в некие бытовые ситуации. В притче все несколько иначе. Ее главные герои не имеют ни характера, ни внешних черт. Они являются неким обобщенным человеком. Это может быть сын, отец, крестьянин, женщина, царь и т.д. Смысл притчи заключен вовсе не в изображении самого человека, а в его этическом выборе. Нет в таких рассказах и указаний на конкретное время действия и на место. Не показываются в притчах и явления в их развитии. Ведь целью любой премудрости является сообщение о событиях, а не их изображение. Основные темы притч касаются правды и лжи, жизни и смерти, человека и Бога. В России законам притчи свою прозу подчиняли В. Дорошевич и Л. Толстой. За рубежом короткими премудростями выражали свои философские взгляды Камю, Марсель, Сартр и Кафка. На сегодняшний день притчи используются в психотерапевтической практике. В руках профессионала они становятся мощным инструментом, позволяющим изменить сознание человека. Психологические притчи наглядно демонстрируют какой-либо нравственно-дидактический аспект жизни. Используют их в тех случаях, когда сознание пациента находится в тупике, для выхода из которого требуется обращение к бессознательному. Психологические притчи позволяют специалисту сформировать у клиента ряд образов и символов, несущих за собой глубинный подтекст и обладающих гармоничной установкой. Подобный посыл обязательно доходит до подсознания и начинает запускать исцеляющие процессы в обход сознания. Правильно подобранные короткие психологические притчи позволяют человеку понять суть стоящей перед ним проблемы и найти пути для ее решения. С их помощью пациент начинает осознавать настоящие

жизненные ценности, которые могут оказаться намного проще, чем можно было бы предположить изначально. Благодаря регулярно читаемым психологическим притчам и их анализу многим удается совершенно по-другому взглянуть на окружающий мир, а также на жизнь в нем людей

### **Использование и притч в работе педагога - психолога**

В практике деятельности притчи применяю давно, в рамках тренингов и бесед, консультаций довольно успешно. В этом проекте притчи подобраны с учетом проблем самоизоляции с эффектом карантина в условиях пандемии, опыта самоизоляции нет ни у учащихся, ни у их родителей, ни у педагогов, независимо от возраста. Перечень притч проекта представлен ниже (см. Приложение 6, образцы видеопритч прилагаются к работе ):

1. «Притча о строителе»
2. «Беседа с Богом»
3. «Два в одном»
4. «Индийская мудрость»
5. «Счастливый старик»
6. «Фермер»
7. «Ладная семья»
8. « Городская легенда о маяке и корабле»
9. «Урок для душ»
10. « 4 свечи»
11. «Прием у психолога»
12. «Учитель и ученики»
13. «Дом»
14. «Нищий»
15. «Анекдот мудреца»
16. «Родительский дом»
17. «Счастье»
18. «Царский друг»
19. «Притча о добре и зле»

20. «Добро и зло»
21. «Шарик и Мурка»
22. «Печень»
23. «Рай и ад»
24. «Волшебная копейка»
25. «Мамина любовь»
- 26 «Действие и решение»
27. «Соседка-неряха»
- 28.»Мера»
29. «Два в одном»
30. «Злой лук»
- 31.«Материнская любовь»

Эффективность данного проекта представлены данными, которые были получены дистанционно от учащихся десятых и одиннадцатых классов гимназии №152 г.Казани в виде выполнения теста Спилбергера –Ханина. 11 –е классы 43 учащихся, 10й класс- 33 учащихся(см Приложение 5)

По итогам прослушивания притч в течении 32 дней, мной снимались и распространялись в среду участников образовательного процесса со 3 апреля по 9 мая 2020 года в условиях самоизоляции населения РФ, можно констатировать эффективность проекта.(см.Приложение5)

По итогам тестирования необходимо отметить: личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого.

Шкала Спилберга в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др. (см. Приложение 5)

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Среди учащихся 11-х классов таких учеников не было, среди учащихся 10-го 15% юношей на начало проекта, 6% на конец проекта, среди девушек 36% на начало проекта, 30% на конец проекта.

Этим юношам и девушкам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха, необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. Среди учащихся 11 классов юношей с низким уровнем личностной тревожности 80% на начало проекта, на конец проекта 75%, девушек нет.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия

стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Среди учащихся 10 классов с высоким уровнем ситуационной тревожности было 38% на конец проекта 33%, девочек 46% , на конец проектов 38%, 11-х классов переход у девочек с 50% опрошенных до 43% с высоким уровнем.

Независимо от того, что в тестировании участвовали только учащиеся 10-11-х классов, проект притча распространялся на обучающихся с первых до 11-х классов, так как содержание притч доступно их сознанию.

**Ограничения усвоения программы.** Участниками усвоения программы являются участники образовательного процесса, возрастное ограничение: учащиеся 7-9 лет в некоторых случаях.

**Гарантия прав участников** программы прописывается согласием на осуществление психолого-педагогического процесса образования во всех его видах, прописанное в договоре между родителями и школой.

Психолог, осуществляющий этот тренинг, отвечает за сохранение конфиденциальности, компетентности, ответственности, этической и юридической правомочности, принцип благополучия тех, с кем работает.

Предоставление Государственной услуги регламентируется договором, заключенным между гимназией и родителем (законным представителем). Экземпляр указанного договора и программы передается родителю (законному представителю) получателя Государственной услуги.

Родители (законные представители) получателя Государственной услуги имеют право выбирать форму получения Государственной услуги.

### **Ресурсы**

1. Требования к специалистам, ведущему проект - психологическое образование
2. Перечень учебных и методических материалов: наличие сборника притч, книги

3. Гаджет для видеозаписи притч и интернет для распространения по чатам и на сайте гимназии, в нормальных условиях :комната для психологической разгрузки или комната для проведения релаксации, программное обеспечение zoom итд

3.Ресурсное состояние психолога, ведущего эту работу

### **Условия реализации**

1. Возможность сделать качественную запись притчи, распространение записи притчи и распространения через родительские чаты , чаты учащихся , чаты педагогов гимназии и уголок психолога на сайте школы. В обычных условиях функционирования гимназии: комната для психологической разгрузки

2.Техническое состояние помещений должно отвечать требованиям санитарно-эпидемиологических норм и правил, правил противопожарной безопасности, безопасности труда, также помещения должны быть защищены от воздействия факторов, отрицательно влияющих на качество предоставляемой услуги (в том числе повышенной температуры воздуха, влажности воздуха, запыленности, загрязненности, шума, вибрации).

3. Техническое оснащение:

материально-техническое обеспечение образовательного процесса, в том числе организационно-техническое и программно-методическое обеспечение;

информационно-аналитическое сопровождение коррекционно-реабилитационной деятельности;

Диагностическое, обучающее, игровое оборудование и инвентарь, издательскую продукцию, мебель, технические и аудиовизуальные средства для оказания психолого-педагогической помощи, отвечающие требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02, стандартов, технических условий, других нормативных документов и обеспечивающие надлежащее качество предоставления Государственной услуги.

При оборудовании учебных, игровых, коррекционных помещений соблюдаются требования Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02, 2.4.4.1251-03, 2.4.2.2821-10.

Проект «Притчи» реализовывался на базе гимназии с апреля по май 2019-2020 учебного года

**Ожидаемые результаты** Совершенствование деятельности по формированию ресурсного потенциала всех участников образовательного процесса в рамках данного проекта с применением притч и возможностей zoom, социальных сетей, сайта общеобразовательной организации, обеспечение психологической готовности к решению повседневных задач, развитие необходимых компетенций

**Система организации внутреннего контроля за реализацией программы** Тестирование участников проекта в начале тренинга и по окончании цикла.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Качественные – динамика параметров по данным тестирования, анкетирования, отзывы родителей и педагогов, обучающихся

#### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения**

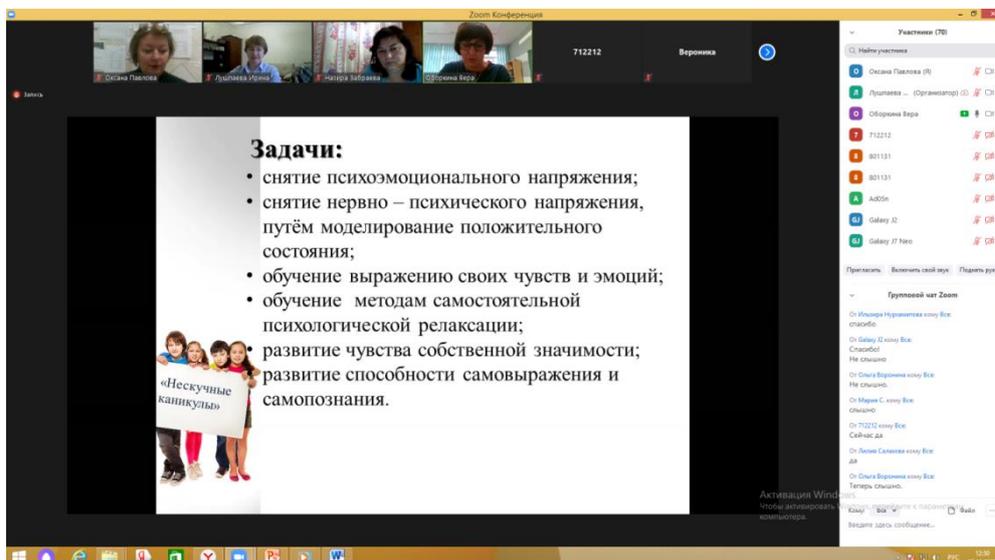
Был проведен с апреля по май 2020 года для всех участников образовательной организации

#### **Заключение**

Признаком развития совладающего поведения или перехода из одной стадии в другую также является появление рефлексии на ситуацию взамен эмоционального и отчаяния, что видно из ответов теста Спилбергера и на анкету гимназистами (См . приложение 3 )

Педагоги и родители тесты и анкеты не выполняли, они присылали свои отзывы на прослушивание притч, отмечая те или иные маркеры совладающего поведения. Как один из маркеров могу отметить пожелание родителей обучающихся на продолжение данного проекта .

Высокую оценку проект получил на районном вебинаре педагогов психологов Кировского района 17 апреля 2020, вследствие чего каждый педагог-психолог записал свою любимую притчу для проекта «Любимая притча психолога» и эти притчи размещены на сайте ГППЦ «Ресурс» (ссылка [https://vk.com/resurs\\_kazan](https://vk.com/resurs_kazan)), а также на он-лайн фестивале психологических практик «Современные технологии психолого-педагогического сопровождения образовательной среды» ГАОУ ДПО «ИРО РТ» 23 октября 2020, на он-лайн-фестивале психологических практик педагогов-психологов РТ 16 апреля 2021 года «Роль Службы практической психологии образования в комплексной организации безопасной образовательной среды», является дипломантом 3 степени IX Всероссийского конкурса «Инновационная школа-2020» в номинации «Инновации в воспитании».





### Использованная литература:

1. Susan Folkman, Richard S. Lazarus. Ways of Coping Questionnaire. PsycTESTS Dataset (1988). Дата обращения 4 ноября 2019.
2. R S Lazarus. Coping theory and research: past, present, and future. // Psychosomatic Medicine. — 1993-05. — Т. 55, вып. 3. — С. 234–247. — ISSN 0033-3174. — doi:10.1097/00006842-199305000-00002.
3. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы // изд. 2-е, исправленное, дополненное. — 2010.
4. Вассерма Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Р.Е. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов // СПб Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева,. — 2008.
5. Богданович В. Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2006. — 224 с.
6. Лаврова Л.В. Использование историй, легенд, метафор на уроках-тренингах. Методические рекомендации. – Днепропетровск, 2006 – 51 с.
7. А.Н. Иванов Притчи и истории для тренера и консультанта. Психологический тренинг. Речь, 2007. — 192 с.
8. Интернет – источник: <http://mirpozitiva.ru/positiv/pritchi/pritchi52.html>.
9. <https://fb.ru/article/451993/psihologicheskie-pritchi-i-ih-tolkovanie>

10. <https://fb.ru/article/451993/psihologicheskie-pritchi-i-ih-tolkovanie.ru>: <https://fb.ru/article/451993/psihologicheskie-pritchi-i-ih-tolkovanie>  
11 <https://www.psihologsite.ru/psikhologam/metodicheskaya-kopilka/psikhologicheskie-pritchi>

## Приложение 1

Этап	Сроки	формы и способы деятельности	Результат
диагностический	С 25 марта по 2 апреля 2020	Анкетирование, изучение документов, литературы	разработка структуры проекта на основании анализа анкет
аналитико-исследовательский	С 25 марта по 2 апреля 2020	анализ диагностических работ , скрининг промежуточных результатов, дополнение нормативно-правовой базы	выставление приоритетов проектной реализации согласно стратегии, гимназии, подведение промежуточных результатов в целью дальнейшего оказания методической помощи в рамках наставничества.
организационно - проектировочный	С 2 по 5 апреля 2020	разработка форм контроля продвижения проектов на разных этапах	составление методического паспорта проектов, выработка критериев
коррекционный	С 15 по 17 апреля 2020	контроль и коррекция продвижения проекта, тестирование.	завершение оформления методического паспорта проекта «Притчи»
итоговый	С 9 мая по настоящее время 2020 года	вовлечение в проект максимального количества педагогов-психологов, распространение опыта с целью формирования и совершенствования компетенций проектной деятельности и выработки навыка психологического сопровождения в условиях самоизоляции	завершение проекта, оформление методических рекомендаций по вопросам реализации проекта, проведение обучающих семинаров и мастер –классов.

## Приложение 2.

Методика Ч.Д. Спилберга на выявление личностной и ситуативной тревожности

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилберга включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилберга - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4

2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4

13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

#### Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы

воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

## Приложение 3

### Список занятий может подсказать вам, чем вы могли бы заняться

 <p><b>Животные</b> Погладьте питомца Погоулите с собакой Послушайте птиц</p>	 <p><b>Займитесь творчеством</b> Нарисуйте картину Напишите портрет Сделайте фотоснимок Сделайте набросок/ нарисуйте каракулю Рассортируйте фотографии Сделайте фотоальбом Займитесь скрапбукингом Закончите проект Займитесь шитьем/вязанием</p>	 <p><b>Психика</b> Помечтайте Помедитируйте Помолитесь Порефлексируйте Поразмышляйте Попробуйте сделать упражнение на релаксацию Займитесь йогой</p>	 <p><b>Распорядок дня</b> Встаньте очень рано Не ложитесь допоздна Встаньте позже обычного Вычеркните что-нибудь из своего списка дел</p>
 <p><b>Двигайтесь</b> Сходите на прогулку Выйдите на пробежку Поплавайте Покатайтесь на велосипеде Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику</p>	 <p><b>Выражение эмоций</b> Смейтесь Плачьте Пойте Кричите Вопите</p>	 <p><b>Музыка</b> Послушайте любимую музыку Найдите что-нибудь новое послушать Включите радио Сочините музыку Спойте песню Сыграйте на инструменте Послушайте подкаст</p>	 <p><b>Забота о себе</b> Примите ванну Примите душ Вымойте голову Сделайте себе массаж лица или косметическую маску Подстригите ногти Позагорайте (не забудьте о солнцезащитных средствах!) Подремлите</p>
 <p><b>Сделайте уборку</b> Сделайте уборку в доме Сделайте уборку во дворе Сделайте уборку в ванной Сделайте уборку в туалете Сделайте уборку в спальне Вымойте холодильник Вымойте духовку Почистите обувь Вымойте посуду Загрузите/выгрузите посудомоечную машину Постирайте белье Займитесь домашними делами Организируйте себе рабочее место Вымойте кухонный шкаф</p>	 <p><b>Доброта</b> Помогите другу/соседу/ постороннему человеку Сделайте кому-нибудь подарок Проявите доброту Окажите кому-нибудь услугу Обучите кого-нибудь новому навыку Сделайте для кого-то что-нибудь приятное Запланируйте для кого-нибудь сюрприз Составьте список своих достоинств Составьте список вещей, за которые вы благодарны, или людей, которым вы благодарны</p>	 <p><b>Природа</b> Попробуйте заняться садоводством Посадите растение Займитесь обрезкой деревьев Скосите траву на лугу Соберите цветы Купите цветы Выберитесь на природу Посидите на солнышке</p>	 <p><b>Попробуйте сделать что-то новое</b> Попробуйте новое блюдо Послушайте новую музыку Посмотрите новый сериал или фильм Наденьте новую одежду Почитайте новую книгу Сделайте что-нибудь спонтанно Выразите себя</p>
 <p><b>Общайтесь</b> Побщайтесь с другом Присоединитесь к новой группе Вступите в политическую партию Зарегистрируйтесь на сайте знакомств Отправьте другу сообщение в мессенджере Напишите другу письмо Возобновите общение со старым приятелем</p>	 <p><b>Учитесь</b> Узнайте что-то новое Освойте новый навык Выясните новый факт Посмотрите учебное видео</p>	 <p><b>Планируйте</b> Поставьте цель Сформируйте бюджет Составьте 5-летний план Составьте список дел Составьте список того, что нужно успеть сделать за жизнь</p>	 <p><b>Смотрите</b> Посмотрите фильм Посмотрите сериал Посмотрите видеоролик на YouTube</p>
 <p><b>Приготовьте что-нибудь вкусное</b> Приготовьте себе еду Приготовьте еду кому-нибудь еще Испеките торт/печенье Зажарьте зефирки Найдите новый рецепт</p>	 <p><b>Почините</b> Почините что-нибудь в доме Почините свой велосипед /машину/скутер Смастерите что-нибудь новое Поменяйте лампочку Украсьте комнату</p>	 <p><b>Читайте</b> Почитайте любимую книгу Почитайте новую книгу Почитайте газету Почитайте любимый вебсайт</p>	 <p><b>Пишите</b> Напишите письмо с комплиментами Напишите письмо политику Напишите сердитое письмо Напишите благодарное письмо Напишите записку с благодарностью Напишите что-нибудь в дневнике Составьте профессиональное резюме Начните писать книгу</p>

По списку предложенных занятий для снижения беспокойства во время самоизоляции обучающиеся отмечают как самые неприятные как учащиеся 10-х, так и 11-х классов:

1. Запреты-45%
2. Дистанционка-45%
3. Скукота-80%
4. Уборка-30%
5. Лень-30%
6. Оторванность-80%
7. Ограничение перемещений-80%
8. Проблемы-30%

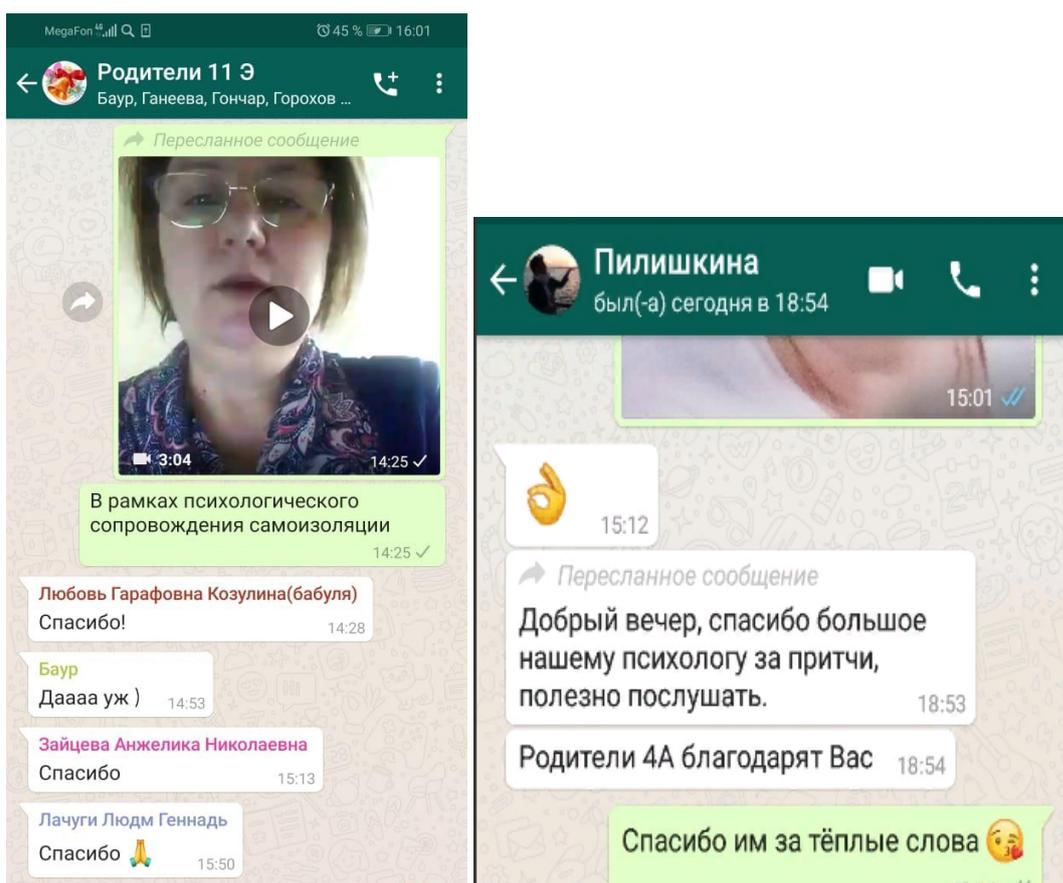
Как самые приятные:

1. Свободное время -95% опрошенных

2. Развитие технологий- 15% опрошенных
3. Саморазвитие- 30% опрошенных
4. Возможности- 15%
5. Учеба-15%
6. Готовка-15%
7. Саморазвитие-45%
8. Уединение -45%
9. Время -80%
10. Животные – 15%
11. Холодильник- 15%
12. Отдых -80%

#### Приложение 4

Отзывы педагогов и родителей на проект «Притчи»



Также жду вопросы от родителей учащихся 9-11х классов до 17.00 4 апреля. Вопросы должны касаться проблем воспитания итд. Разместите в родительские группы, пожалуйста 14:26 ✓✓

**Полина Станиславовна**  
Оксана Юрьевна родители 7б благодарят Вас за поддержку. С удовольствием слушают ролики. И ждут. Просили передать 14:36

Классные руководит...  
2а, Абдулсабиров, Акифьева, ...

вопрос со \*

Вставить ссылку на используемый ресурс, чтобы кликнув на неё, перейти по ней 16:16



0:56

Для родительских групп, уважаемые коллеги 17:41 ✓✓

1 НЕПРОЧИТАННОЕ СООБЩЕНИЕ

**Полина Станиславовна**  
Оксана Юрьевна большое Вам спасибо от родителей 7б класса. 18:01

Классные руководит...  
2а, Абдулсабиров, Акифьева, ...

?ELEMENT\_ID=14229 15:05

Не забываем выставлять адиятуллину н 15:07



2:06

Для работы с родительскими группами 15:29 ✓✓

2 НЕПРОЧИТАННЫХ СООБЩЕНИЯ

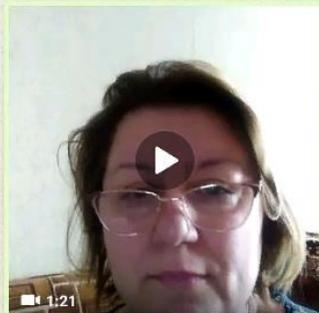
**2а Усманова**  
Пересланное сообщение  
Спасибо Оксане Юрьевне 17:32

От 4б класса 17:33

Классные руководит...  
2а, Абдулсабиров, Акифьева, ...

МИНУТ.

<http://anketa.kazanobr.ru/test/> 13:30

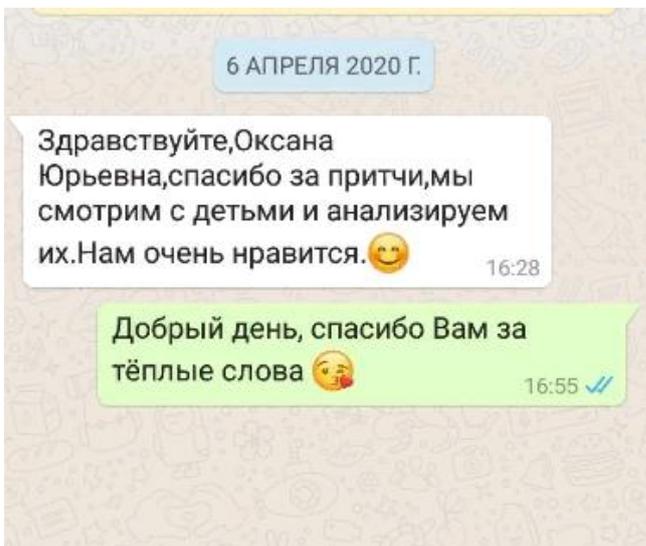


1:21

В рамках психологического сопровождения самоизоляции для родительских групп 14:28 ✓✓

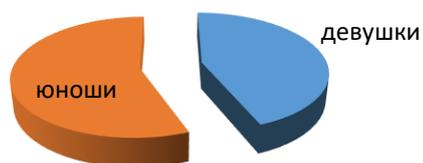
**Никишина**  
Пересланное сообщение  
Елена Юрьевна, передайте Оксане Юрьевне - спасибо!  
Красивые притчи . 15:48

От 8А класса 15:48

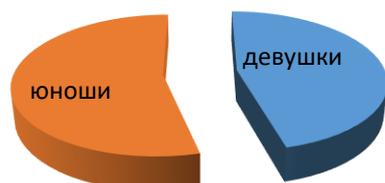


## Приложение 5

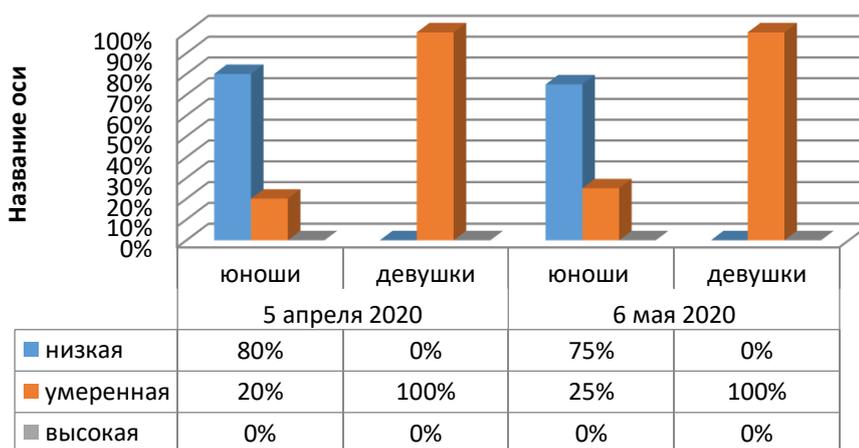
**Участники проекта "Притчи" по  
гендерному составу в 11х классах  
гимназии №152 г.Казани 2019-  
2020 уч. год**



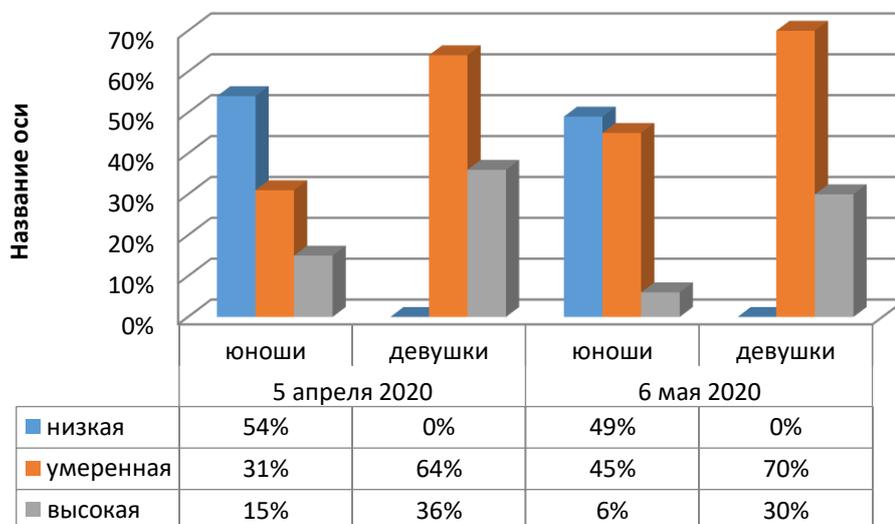
**Участники проекта "Притчи " по  
гендерному составу в 10х классах  
гимназии №152 г.Казани  
2019-2020 уч год**



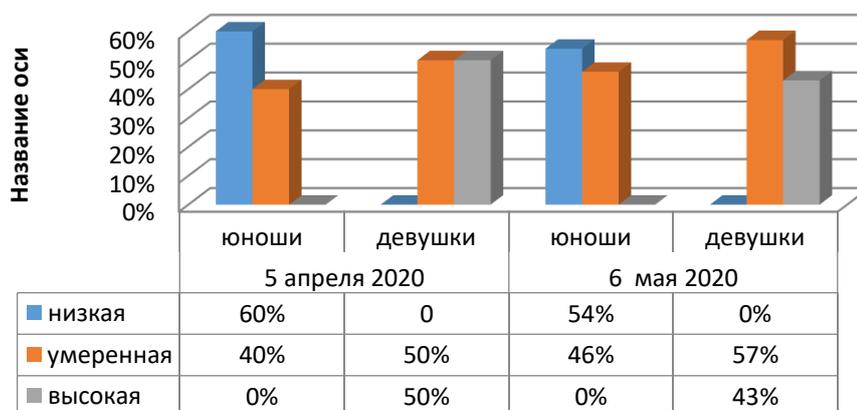
**Распределение участников проекта  
"Притчи" 11 класс гимназии 152  
г.Казани по тесту Спилбергера (шкала  
"Личностная тревожность ")2019-  
2020 уч г**



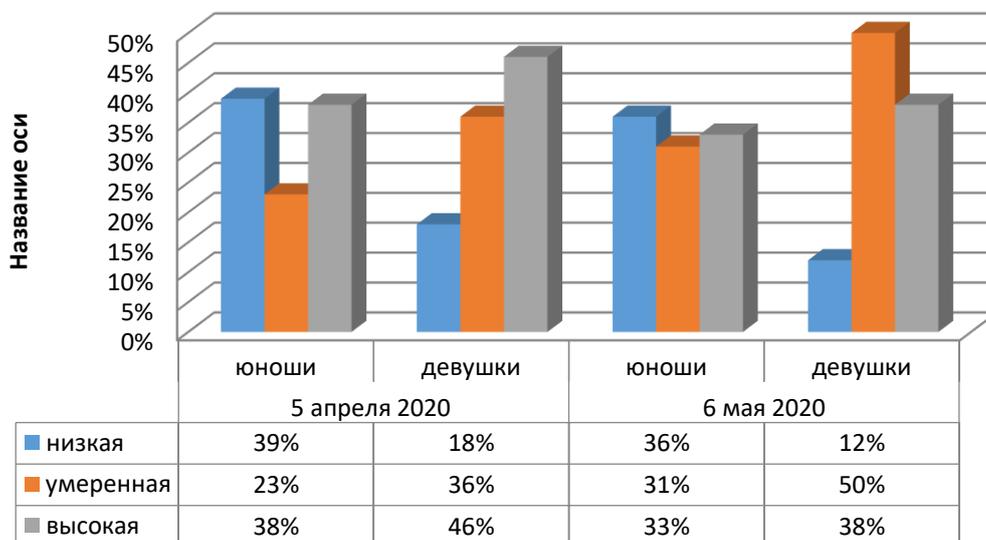
**Распределение участников проекта  
"Притчи " 10 класс гимназии 152  
г.Казани по тесту Спилбергера (шкала  
"Личностная тревожность ") 2019-  
2020 уч.г**



**Распределение участников проекта  
"Притчи" 11 класс гимназии №152  
г.Казани по тесту Спилбергера (шкала  
"Ситуационная тревожность") 2019-  
2020 уч.г**



## Распределение участников проекта "Притчи" 10 класс гимназии №152 г.Казани по тесту Спилбергера (шкала "Ситуационная тревожность")2019-2020 уч.г



### Приложение 6

#### Притча о добре и зле

Однажды Добро пришло в гост ко Злу. Зло стало угощать Добро чаем, но вместо сахара в чашку положил соль. Добро попробовало соленый чай, но ни слова худого не сказало Злу. Только поблагодарило за угощение. А когда Добро ушло от Зла, оно сказало: «Что-то сахар у вас не очень сладкий. Вот вам деньги, купите себе конфет к чаю». Зло все перекопилось, но делать нечего, пришлось взять деньги. Так добро оплатило Злу добром за зло.

#### Соседка-неряха

Глянула хозяйка в окно. Видит – новая соседка белье постирала, да развешивает сушиться. Но, видать, плохо выстирала – на белом белье хорошо видны грязные пятна. Кричит своему мужу:

– Иди погляди! Какая неряхливая у нас соседка. Белье стирать не умеет!

Между делом и подружкам своим рассказала, мол, какая у меня новая соседка появилась. Да вот белье стирать не умеет.

Прошло время. Снова видит хозяйка, как ее соседка белье развешивает. И снова с пятнами.

Снова пошла она судачить с подругами. А тем и самим захотелось посмотреть на это. Пришли во двор. Смотрят на белье. Но оно – белоснежное, никаких пятен.

Тогда одна женщина и говорит:

– Прежде чем обсуждать чужое белье, пошла бы ты, да помыла свои окна. Глянь, какие они у тебя грязные.

#### Волшебная копейка

Шел по дороге паренек. Смотрит — копейка лежит. «Что же, - подумал он, — и копейка - деньги!» Взял ее и положил в кошель. И стал дальше думать: «А что бы я сделал, если бы нашел тысячу рублей? Купил бы подарки отцу с матерью!» Только подумал так, чувствует - кошелек вроде бы толще стал. Заглянул в него, а там — тысяча рублей. «Странное дело! — подивился паренек. - Была одна копейка, а теперь - тысяча рублей! А что бы я сделал, если бы нашел десять тысяч рублей? Купил бы корову и поил бы молоком родителей!» Смотрит, а у него уже десять тысяч рублей! «Чудеса! - обрадовался счастливец, - А что, если бы сто тысяч рублей нашел? Купил бы дом, взял бы себе жену и поселил бы в новом доме своих стариков!» Быстро раскрыл кошель, - и точно: лежат сто тысяч рублей! Тут его раздумье взяло: «Может, не забирать в новый дом отца с матерью? Вдруг они моей жене не понравятся? Пускай в старом доме живут. И корову держать хлопотно, лучше козу куплю. А подарков много не стану покупать, итак расходы большие...» И вдруг чувствует, что кошель-то стал легким-прелегким! Испугался, раскрыл его, глядь — а там всего одна копейка лежит, одна-одинешенька...

### **Злой лук**

Мне всегда не хватало времени заниматься собственными детьми. Работа, карьера, личная жизнь. Но мои дети ни в чем не нуждались, у меня хватало средств, чтобы удовлетворять их шоколадно-компьютерные потребности. Я закрывала глаза на их недостатки, они же прощали мне отсутствие внимания.

Но ласковое шелковое детство быстро прошло. Наступил сложный подростковый период. Первые взаимные обвинения, первые настоящие чувства. Я сделала ужасное открытие: мои дети выросли без любви. Я мало занималась их взрослением, не пресекала плохие поступки и не научила отличать зло от добра.

После очередного недоразумения я стояла на кухне, чистила лук, и слезы текли из моих глаз. Вошла мама:

– Чего ты плачешь?

– Ты знаешь, такой злой лук попался. Вот есть же сорта, от которых не плачешь.

– Видимо, этот мало поливали.

Я поняла важную вещь: если детей мало поливать в детстве, в своей взрослой жизни они принесут другим много слез.

### **Мама**

За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен? Бог ответил:

- Я подарю тебе ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе. Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья. Бог ответил:

- Твой ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

- О! Но как я пойму его, ведь я не знаю его языка? – спросил ребенок, пристально глядя на Бога. – А что мне делать, если я захочу обратиться к тебе?

Бог мягко прикоснулся к детской головке и сказал:

- Твой ангел сложит твои руки вместе и научит тебя молиться.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?
- Твой ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.
- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...
- Твой ангел расскажет тебе обо мне все и покажет путь, как вернуться ко мне. Так что я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса, и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего ангела?
- Его имя не имеет значения. Ты будешь просто называть его - Мама.

### **Притча о материнской любви**

Умер человек и попал на небо. Подлетает к нему ангел и говорит:

- Вспомни всё хорошее, что ты сделал на Земле, тогда вырастут у тебя крылья и ты полетишь со мной в рай.
- Я мечтал построить дом и посадить сад, - вспомнил человек. За его спиной появились маленькие крылышки.
- Но я не успел осуществить свою мечту, - со вздохом добавил человек. Крылышки исчезли.
- Я любил одну девушку, - сказал человек, и крылышки снова появились.
- Я рад, что никто не узнал о моём доносе, - вспомнил человек, и его крылышки исчезли. Так человек вспоминал и хорошее, и плохое, а его крылышки то появлялись, то исчезали. Наконец, он вспомнил и рассказал всё, а его крылья так и не выросли. Ангел хотел улететь прочь, но человек вдруг прошептал:
  - Ещё я помню, как мама любила меня и молилась за меня. В то же мгновение за спиной человека выросли большие крылья.
  - Неужели я смогу летать? - удивился человек.
  - Материнская любовь делает сердце человека чистым и приближает его к ангелам, - с улыбкой ответил ангел.

### **"Мамина любовь"**

Однажды к маме пришли её дети, споря между собой и доказывая свою правоту друг другу, с вопросом: кого она любит больше все на свете?

Мать молча взяла свечу, зажгла её и начала говорить. "Вот свеча — это я! Её огонь — моя любовь!"

Затем она взяла ещё одну свечу и зажгла её от своей.

"Это мой первенец, я дала ему своего огня, свою любовь! Разве от того что я дала, огонь моей свечи стал меньше? Огонь моей свечи остался прежним..." И так она зажгла столько же свечей, сколько у неё было деток, и огонь её свечи оставался таким же большим и тёплым...

### **Мера**

Жена одного бедняка готовила масло, а он продавал его в одну из бакалей. Жена готовила масло в виде кругов весом в килограмм. И он продавал их бакалейщику и покупал необходимое для своего дома.

В один из дней бакалейщик засомневался в весе покупаемого им масла и, взвесив каждый круг, увидел, что они весят 900 граммов. Он разгневался на бедняка. На следующий день, когда бедняк пришел к нему, он встретил в гневе и сказал ему:

-Я более не буду у тебя покупать. Потому что ты продаешь мне масло, говоря, что оно весит килограмм, а оно весит всего 900 граммов.

-Мы, о мой господин, имеем весов, но я покупал сахар и сделал его для себя мерой, для того чтоб взвешивать ею масло.  
«Знай, что твоей мерой будут мерить и тебе!»

### **Притча о добре и зле**

Однажды мудрец собрал своих учеников и показал им обычный лист бумаги, где нарисовал маленькую черную точку. Он спросил их: «Что вы видите?». Все хором ответили, что черную точку. Мудрец сказал: «А разве вы не видите этот белый лист бумаги- он так огромен, больше чем эта черная точка!»

Вот так и в жизни – мы видим в людях первым делом что-то плохое, хотя хорошего намного больше. И лишь единицы видят «белый лист».

### **Печенье**

Девушка ожидала свой рейс в большом аэропорту. Ее рейс был задержан, и ей придется ждать самолет в течение нескольких часов. Она купила книгу, пакет печенья и села в кресло, чтобы провести время. Рядом с ней был пустой стул, где лежал пакет печенья, а на следующем кресле сидел мужчина, который читал журнал. Она взяла печенье, мужчина взял тоже! Ее это взбесило, но она ничего не сказала и продолжала читать. И каждый раз, когда она брала печенье, мужчина продолжал тоже брать. Она пришла в бешенство, но не хотела устраивать скандал в переполненном аэропорту.

Когда осталось только одно печенье, она подумала: «Интересно посмотреть, что сделает этот невежа?». Как-будто прочитав ее мысли, мужчина взял печенье, сломал его пополам и протянул ей, не поднимая глаз. Это было пределом! Она встала, собрала свои вещи и ушла...

Позже, когда она села в самолет, полезла в сумочку, чтобы достать свои очки, и вытасила пачку печенья... Она вдруг вспомнила, что она положила свою пачку печенья в сумочку. И человек, которого она считала невежей, делился с ней своим печеньем, не проявляя ни капли гнева, просто из доброты. Ей было так стыдно и не было возможности исправить свою вину.

Прежде чем гневаться, задумайтесь, может быть не правы именно вы!

### **Рай и ад**

Попал человек в рай. Смотрит, а там все люди ходят радостные, счастливые, открытые, доброжелательные. А вокруг всё как в обычной жизни. Походил он, погулял, понравилось. И говорит архангелу:

— А можно посмотреть, что такое ад? Хоть одним глазком!

— Хорошо, пойдём, покажу.

Приходят они в ад. Человек смотрит, а там вроде бы на первый взгляд всё так же как в раю: та же обычная жизнь, только люди все злые, обиженные, видно, что плохо им тут. Он спрашивает у архангела:

— Тут же всё вроде так же, как и в раю! Почему они все такие недовольные?

— А потому что они думают, что в раю лучше

### **Шарик и Мурка**

Надумала кошка Мурка Шарика из конуры выжить. И зачем казалось ей это: сама в большом доме живёт, а Шарик в крошечной будке. Но всё дело в том, что дом этот не её, а конура — Шарикова! И стала она хозяевам намурлыкивать, что мол, Шарик совсем стар да ленив стал, а ещё добр не в меру, из-за чего чужие люди их двор проходным сделали!

Кончилось всё это тем, что выгнали Шарика из будки. А на цепь вместо него Мурку посадили.

Умные были хозяева. Поняли, что такая злая кошка лучше доброй собаки дом охранять будет. А Шарика, так уж и быть, в сени пустили — век доживать!

### **Царский друг**

У одного царя был один единственный и лучший друг, у которого была привычка, в любой ситуации говорить "все хорошо". Однажды царь и его друг отправились на охоту, и так получилось, что по вине друга царь отстрелил себе палец. Царь разгневался на друга и отправил его в темницу. Прошел год. Царь опять отправился на охоту, и попал в плен к людоедам. А у тех людоедов был один принцип, они не ели людей без конечностей и они его отпустили. Когда царь приехал домой, он радостный пошел к другу, выпустил и попросил прощения, на что друг ответил: - Все хорошо. - Но что хорошего, - спросил царь, - ведь ты целый год просидел в темнице? - Но если бы ты меня не посадил в темницу, я бы оказался с тобой в плену, и меня бы съели. На самом деле, нужно ценить все подарки судьбы, пусть то будет даже самая мелочь. А если в жизни беды и огорчения, нужно хорошо обдумать, сделать выводы и идти дальше.

### **Действие и решение**

Однажды Учитель спросил учеников:— На бревне сидели три лягушки. Одна из них решила прыгнуть в воду. Сколько лягушек осталось на бревне? — Три... — неуверенно ответил один из них. — Конечно же, три лягушки, — улыбнулся Учитель. — Поскольку лягушка только решила прыгнуть, но не предприняла для этого никаких действий. Никогда не путайте действие с принятием решения. Иногда вам кажется, что вы уже прыгнули, но на самом деле вы по-прежнему сидите на бревне.

### **Дом**

Купил человек себе новый дом — большой и красивый, с большим плодоносящим садом. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит

.Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там — ведро с помоями. Он взял ведро, помой вылил, ведро вычистил до блеска, насобирав в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:— Кто чем богат, тот тем и делится!

### **Нищий**

У дороги стоял нищий и просил подаяния. Всадник, проезжавший мимо, ударил нищего по лицу плетью. Тот, глядя вслед удаляющемуся всаднику, сказал:— Будь счастлив. Крестьянин, видевший происшедшее, услышав эти слова, спросил:— Неужто ты такой смиренный?— Нет, — ответил нищий, — просто если бы всадник был счастлив, он

бы не стал бить меня по лицу

### **Анекдот мудреца**

Один мудрец, выступая перед слушателями, рассказал им анекдот. Вся аудитория содрогнулась от смеха. Через несколько минут он снова рассказал людям тот же анекдот. Только несколько людей улыбнулись. Мудрец третий раз рассказал эту же шутку, но не засмеялся уже никто. Старый мудрый человек улыбнулся и произнес: "Смеяться постоянно с одной и той же шутки вы не можете... Так почему позволяете себе плакать по одному и тому же поводу постоянно?"

### **В раю**

Однажды добрый человек беседовал с Богом и спросил его: Господи, я бы хотел узнать, что такое Рай и что такое Ад.

Господь подвел его к двум дверям, открыл одну и провел доброго человека внутрь. Там был громадный круглый стол, на середине которого стояла огромная чаша, наполненная пищей, который пахла очень вкусно. Добрый человек почувствовал, что у него слюнки потекли. Люди, сидящие вокруг стола, выглядели голодными и больными. Все они выглядели умирающими от голода. У всех их были ложки с длинными-длинными ручками, прикрепленными к их рукам. Они могли достать чашу, наполненную едой, и набрать пищу, но так как ручки у ложек были слишком длинные, они не могли поднести ложки ко рту. Добрый человек был потрясен видом их несчастья. Господь сказал: "Ты сейчас только что видел Ад".

Господь и добрый человек затем направились ко второй двери. Господь отворил ее. Сцена, которую увидел добрый человек, была идентичной предыдущей. Тут был такой же огромный круглый стол, та же гигантская чаша, которая заставляла его рот наполняться слюной. Люди, сидящие вокруг стола, держали те же ложки с очень длинными ручками. Только на этот раз они выглядели сытыми, счастливыми и погруженными в приятные разговоры друг с другом. Добрый человек сказал Господу: "Я не понимаю". "Это просто", - ответил ему Господь, "Эти научились кормить друг друга. Другие же думают только о себе". Ад и Рай устроены одинаково. Разница - внутри нас.

### **Индийская мудрость**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. - В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь

## **Притча - два в одном**

Один человек шел вдоль реки. Вдруг он увидел, что из-за поворота река выносит ребенка, который то ли не умел плавать, то ли его уносило сильным течением. За ним выносило второго, третьего... Он бросился в реку и начал доставать их.

Мимо проходил другой человек. Увидев происходящее, он тут же бросился на подмогу, и они стали вместе одного за другим выуживать тонущих детей из воды.

Третий прохожий удивленно взглянул на них, и бросился бежать. Эти двое закричали:

- Эй, куда ты, почему не поможешь нам?

- Я вижу, что вы вдвоем здесь справляетесь. А я посмотрю за поворотом, почему дети падают в реку.

## **«Фермер»**

Репортер как-то раз спросил у фермера, может ли тот поделиться секретом своей кукурузы, которая год за годом выигрывала все конкурсы по качеству. Фермер ответил, что весь секрет состоит в том, что он раздает лучшие початки для засева всем своим соседям.

— Зачем же раздавать лучшие зерна соседям, если они постоянно, наряду с вами, участвуют во всех конкурсах и являются конкурентами?

— Видите ли, — улыбнулся фермер. — Ветер переносит пыльцу с моих полей на поля соседей, и наоборот. Если у соседей будут сорта хуже, чем у меня, то вскоре и мои посевы станут ухудшаться. Если я сею хорошую кукурузу, я должен позаботиться о соседях и помочь им посеять такую же. А как уж каждый из нас будет ухаживать за посевами — это другой вопрос.

Похожее происходит и в жизни людей. Тот, кто хочет быть успешным, должен заботиться о ближних и помогать им добиваться успеха. Кто хочет хорошо жить, должен помогать другим жить хорошо. Потому что чем лучше живется людям вокруг, тем лучше тебе самому. Мы все зависимы и связаны в этом мире.

## **«Ладная семья»**

Жила-была на свете семья. Она не была простая. Более 100 человек насчитывалось в семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли на свете больших семейств, но дело в том, что семья была особая: мир и лад царили в той семье, стало быть на селе. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки этой страны. И он решил проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо людям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как люди села добились такого лада. Пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого лада и мира в семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго, видно, не силен был в грамоте.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были написаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: сто раз ЛЮБОВЬ, сто раз ПРОЩЕНИЕ, сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится за ухом и спросил: «И это все?» - «Да»-ответил старик,- «И это и есть основа всякой хорошей семьи.» и, подумав, добавил: -« И мира тоже.»

## **Притча о ласточке.**

У ласточки загорелось гнездо. Спасая птенцов, она переносила их по одному через обрыв. Первый птенчик запищал, когда они летели над обрывом:  
-Мамочка, спаси, меня! Когда я вырасту, я тоже буду тебя спасать.  
-Лжешь! сказала ласточка и бросила птенца в пропасть.  
-Мамочка, спаси, меня! Когда я вырасту, я тоже буду тебя спасать - пропищал второй птенчик.  
-Лжешь! сказала ласточка и бросила птенца в пропасть.  
-Мамочка, спаси, меня! Когда я вырасту, я тоже буду спасать своих птенцов - пропищал третий птенчик. Вот его-то и спасла ласточка.

### Четыре свечи

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли. Стояла такая тишина, что было слышно, как они разговаривают.

Первая сказала:

— Я — Спокойствие... К сожалению, люди не умеют меня хранить. Думаю, мне не остаётся ничего другого, как погаснуть!

И огонёк этой свечи погас.

Вторая чуть слышно промолвила:

— Я — Вера... К сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому мне нет смысла гореть дальше.

Едва она замолчала, подул лёгкий ветерок и загасил свечу.

Третья свеча опечалилась:

— Я — Любовь... У меня больше нет сил поддерживать свой огонёк. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят даже тех, кто их любит больше всего — своих близких, — сказала она и погасла.

Вдруг в комнату вошёл ребёнок и, увидев три потухшие свечи, испуганно закричал:

— Что вы делаете!? Вы должны гореть — я боюсь темноты! — плакал он.

Четвёртая свеча произнесла:

— Не бойся и не плачь! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи. Ведь я — Надежда.

### Притча про строителя.

Жил-был прораб. Всю жизнь он строил дома, но стал стар и решил уйти на пенсию.  
- Я увольняюсь, – сказал он работодателю. – Ухожу на пенсию. Буду со старушкой внуков нянчить.

Хозяину было жалко расставаться с этим человеком, и он попросил его:  
- Слушай, а давай так – построй последний дом и проводим тебя на пенсию. С хорошей премией!

Прораб согласился. Согласно новому проекту ему надо было построить дом для маленькой семьи, и началось: согласования, поиски материалов, проверки... Прораб торопился, потому что уже видел себя на пенсии. Чего-то не доделывал, что-то упрощал, покупал дешевые материалы, так как их можно было быстрее доставить... Он чувствовал, что делает не лучшую свою работу, но оправдывал себя тем, что это конец его карьеры. По завершении стройки, он вызвал хозяина. Тот осмотрел дом и сказал:

– Знаешь, а ведь это твой дом! Вот возьми ключи и вселяйся. Все документы уже оформлены. Это тебе подарок от фирмы за долголетнюю работу. Что испытал прораб, было известно только ему одному! Он стоял красный от стыда, а

все вокруг хлопали в ладоши, поздравляли его с новосельем и думали, что он краснеет от застенчивости, а он краснел от стыда за собственную небрежность. Он сознавал, что все ошибки и недочёты стали теперь его проблемами, а все вокруг думали, что он смущен дорогим подарком. И теперь он должен был жить в том единственном доме, который построил плохо...

### **Прием у психолога**

Один психолог сказал весьма позитивную вещь одной даме, которая горестно перечисляла, чего у нее нет:

Настоящих друзей нет

Хорошей зарплаты –нет

Машины приличной нет

Квартиры достойной нет

Молодости –уже нет

И надежды занять все это когда-нибудь тоже нет

И полненький такой приятный психолог с бородкой поправил очки и сказал благодушно:

«Конечно, у вас много чего нет. И можно продолжить этот список:

Тяжелой неизлечимой болезни –нет

Долгов миллионных –нет

Ответственности за кого-то больного родственника или слабоумного старичка –нет

Горба-нет. И инвалидности –нет

Очень много чего у вас нет. И если записать, чего у вас нет, тот настрой улучшится у вас сразу. И появится надежда, что у вас этого не только нет, но и не будет

Дама подумала, посчитала что-то в уме и улыбнулась

Так у нас много чего и нет и не надо. Все остальное можно заработать, улучшить, получить в подарок или просто обойтись временно, ничего страшного.

Главное- быть живым и здоровым. И чтобы близкие были живы и здоровы. И плохого не было И это-уже хорошо.

С этого и начнем перечисления того, чего у нас нет

Давайте ценить то, что у нас есть.

### **Урок для души**

Сидя за круглым столом, души выбирали следующий урок.

Тут встала смелая и сильная душа:

В этот раз я иду на Землю. Чтобы научиться прощать. Кто поможет мне в этом?

Души с сочувствием и даже немного испуганно заговорили:

Это один из самых сложных уроков... ты можешь за одну жизнь не справиться... ты так будешь страдать.. нам так тебя жаль.. но мы тебя любим и будем помогать...

Одна душа сказала: «Я готова быть с тобой на Земле и помочь тебе. Я стану твоим мужем, в нашей семейной жизни многие проблемы будут по моей вине, а ты будешь учиться меня прощать»

Вторая душа вздохнула: «А я могу стать одним из твоих родителей, обеспечить тебе тяжелое детство, затем вмешиваться в твою жизнь и препятствовать в делах, а ты будешь учиться меня прощать»

Третья душа произнесла: «А я стану одним из твоих начальников, и часто буду относиться к тебе несправедливо и высокомерно, чтобы ты могла учиться испытывать чувство прощения».

Еще несколько душ согласились встретиться с ней в разное время для закрепления урока

Итак, каждая душа выбрала свой урок, они распределили роли, продумали взаимосвязанный план жизни, где они будут обучать друг друга и наставлять, и спустились для воплощения на Землю

Но такова уж особенность душ, что при рождении их память очищается. И лишь некоторые догадываются, что многие события неслучайны, а каждый человек появляется в нашей жизни именно тогда, когда мы больше всего нуждаемся в уроке, который он с собой несет...