

КАК НАУЧИТЬСЯ ЗАБЫВАТЬ НЕНУЖНОЕ



ББК 88.8

УДК 88.351.2

М. 33

**Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Рыбникова И.К.,
Слоненко Т.Б.**

КАК НАУЧИТЬСЯ ЗАБЫВАТЬ НЕНУЖНОЕ

Москва, "Эйдос", 1996 г.

ЛР № 050013 от 18 июля 1991 г.

Одно из свойств хорошей памяти - умение быстро забывать ненужное. Это поможет вам и во время экзаменов и во время стрессов, когда появляются травмирующие психику переживания. Методы основаны на резервах образной памяти. Ценность методов в том, что многие из них найдены самими детьми. Адресуется практическим психологам, педагогам, родителям, детям.

Редактор: Сажина Т.Ф.

Художник: В. В. Иванов.

Обложка: О. Яруничев

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии

АО "Молодая гвардия".

Формат 70х100 1/16. Печать офсетная. Объем 10 п.л.

Тираж 10.000 экз. Заказ 57581

Адрес АО: 103030, Москва, Суцневская, 21.

© Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Рыбникова И.К.,

Слоненко Т.Б., 1996

ISBN 5-87921-017-0

"Школа эйдетики" благодарит "АРХОНТ LTD"
г. Кемерово за спонсорскую помощь в издании книги.

МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ НА ОСНОВЕ ОБРАЗНОЙ ПАМЯТИ

В этой книге будет говориться о методах психокоррекции на основе образной памяти, которые были выявлены и систематизированы в результате многолетнего опроса детей и взрослых, проходящих обучение в "Школе эйдетики". Название этим методам придумали сами ученики, или же они были названы нами так по аналогии с известными методами развития памяти.

Вот эти методы:

1. Регрессия.
2. Трансформация.
3. Оживление.
4. Перевоплощение.
5. "Эхо в горах".
6. Отстраненность.
7. Забывание.
8. Управление ночными сновидениями.
9. "Умирание понарошку".
10. Графические импровизации страха.
11. Комбинированные методы.

1. РЕГРЕССИЯ

Когда человек вспоминает детство? Что нам несут эти воспоминания?

Следующий пример почти слово в слово могут повторить многие ученики и ученицы: "Я не выучила урок и поэтому испугалась, когда меня вызвали к доске". Капельки пота, мурашки, сердцебиение, дрожание голоса - вот первые признаки эмоционального стресса. Вдруг девочка вспомнила, как мечтала стать актрисой. Воспоминания лишь промелькнули тенью, но этого хватило, чтобы спина выпрямилась, голос окреп, глаза засветились. Класс превратился в сцену и, затаив дыхание, слушал. Она не отвечала урок - она говорила обо всем сразу, что видела и чувствовала ее душа в этот момент. Дотоле грозный учитель как бы растворился, слился со своими учениками, и их взгляды, как молчаливые аплодисменты, подтверждали ее победу. Она хорошо запомнила, с чего все началось: в трудную минуту воспоминания подхватили ее - и понесли к успеху.

Ежедневные стрессы школьники преодолевают, используя ресурсы своей памяти. И каждый имеет опыт, когда яркое воспоминание спасало его от неприятных переживаний. Я спрашивал людей, которые сидели в одиночных камерах, о чем они думали перед сном, - и оказалось, что многие погружались в детские воспоминания. Многие эмигранты, которые еще не обустроились на новом месте, отмечали необычно яркие и непосещавшие их ранее переживания детства. Позже, когда все обустроится, детство не постучится в их сны - оно отправится в забвение

до следующих тревожных ночей. Вот так: внезапно приходящее детство оказывается тихой гаванью, куда не докатываются разрушающие волны цивилизации. Мы пользуемся регрессией, но в последствии можем не отдавать ей должного признания. Детские воспоминания могут лечить душу, и это лекарство может быть доступно всем.

Метод регрессии (от лат. *regressus* - обратное движение) отличается от метода автобиографической памяти. При автобиографической памяти мы используем хорошо известные нам, легко вспоминаемые события, происшедшие с нами, с друзьями, с государством. И, вспоминая, мы лишь касаемся этих событий, не вдаваясь в подробности, можем не переживать их эмоционально, как будто привычно перелистываем календарь. Они должны быть значимы для нас или для истории, иначе мы не зафиксировали бы их в памяти. При регрессии же мы погружаемся в новые, ранее не вспоминаемые события. Мы как бы ищем клад, но не знаем, на что наткнемся. При этом мы можем вспомнить суший пустяк, ничего не значащий ни для нас, ни для истории, но в этот момент к нам возвращается теплота, нежность, любовь и сознание важности каждого нашего вдоха. Мы оказываемся на "острове памяти", и нам хочется задержаться и пережить все заново. Эти встречи не просто эмоционально окрашены, - мы не перелистываем календарь, а встречаемся лицом к лицу с жизнью, подозрительно нам знакомой. Можно сказать, что мы не вспоминаем детство, а вновь оказываемся там, и яркость переживаемого доказывает обратимость времени. При этом состояние регрессии может быть настолько глубоким, что взрослый человек чувствует себя ребенком и демонстрирует формы детского мышления. Когда он чувствует себя трехлетним и его спрашивают: "Как зовут твою маму?", - он отвечает: "Мама!" Его спрашивают: "Облака живые, деревья живые?" Он отвечает: "Облака живые, они двигаются; деревья - неживые!" Взрослые же при ответе на первый вопрос называют имя матери, а на второй вопрос отвечают: "Дерево живое, облака - нет."

Если я спрошу человека, невладеющего этим методом, что он делал 5 лет назад, в этот день, в этот час, - он, наверняка, не ответит. Ученик, владеющий регрессией, сможет подробно описать этот день, хотя раньше никогда его не вспоминал. Способность воспроизводить детский возраст мало изучена. Но в ней - ключ к разгадке секретов памяти. Почему одни люди (художественный тип) обладают яркими образами, легко входят в регрессию и могут вспомнить даже стук сердца матери, когда они еще были у нее в утробе, а другие (мыслительный тип) не могут видеть как наяву и довольствуются воспоминаниями по фотографиям, по рассказам бабушек, по наталкивающим ассоциациям? И только обучение приоткрывает дверь в этот потерянный мир, имевший когда-то такую власть над ними. Нужно ли нам туда возвращаться?

Этот вопрос можно было бы и не ставить, ведь дети и без нас нашли на него ответ, но перегрузки нашего времени говорят о том, что пришла пора развивать воображение и память - даже для сохранения здоровья, и делать это, начиная с детского сада.

При овладении этим методом желательно использовать спокойную музыку и уметь проводить релаксацию. Как только ученик сможет вспоминать себя в 7, 6, 5, 4, 3 и даже в один-два года, - и при этом вспоминать новые события, а не известные ранее по рассказам родителей, - он овладел регрессией как методом психологической защиты, а вместе с ней и резервами своей памяти. Мы уже говорили, что сложнее научиться вспоминать, чем запоминать.

Не надо путать регрессию как метод развития образной памяти с регрессией как феноменом психоанализа, при котором происходит возврат к детским формам поведения. В нашем случае поведения как такового нет, есть лишь яркие воспоминания, которые могут нахлынуть наяву или придти во сне. Это может занимать всего несколько минут и не сопровождается перестройкой поведения, характера, реакций на окружающих. И наоборот, при регрессии в психоанализе может не наблюдаться визуализации детских воспоминаний, а есть просто формы возрастного поведения. Но и в том, и в другом случае регрессия работает как механизм защиты, и разница лишь в том, что в нашем случае он протекает внутри, как мыслеобраз, а не снаружи, как поведение. И мы учим сознательно усиливать или ослаблять этот механизм, данный нам нашей природой.

В этой книге игры 1, 2, 3 направлены на тренировку указанных способностей. Каждый человек в своей жизни может припомнить случай, когда регрессия помогла ему справиться с неожиданной проблемой. Вот что рассказала маленькая Ника: "У меня было плохое настроение, и я долго не могла заснуть. Тогда я вспомнила, как в годик мама укладывала меня спать. Она гладила меня и что-то шептала. После этого я быстро заснула".

Примеры, подобные этому, показывают, что дети имеют опыт применения регрессии, но они не придают ему значения, пока на это не обратит внимание педагог. Отсюда направление многих игр в этой книге: обратить внимание на собственный опыт, оглянуться назад и - поучиться у себя самого. А уже затем, как спортсмены тренируют свои мышцы, тренировать свое образное мышление на других примерах.

Успешность занятия можно оценить коэффициентом полноты воспоминания. Для этого мы применяем шкалу регрессии (от 0 до 5):

0 - образов нет, вспоминаю логически, - скорее вычисляю, чем припоминаю, когда надо вспомнить какую-нибудь дату.

1 - образы смутные, расплывчатые, как в тумане. Что-то вспоминается, но с подсказками родителей или по фотографиям.

2 - образы яркие, но "внутри головы". Хорошо представляется то, что было знакомо ранее.

3 - образы яркие, "вынесенные во вне". Хорошо представляется то, что было знакомо ранее, при этом могут вспомниться новые подробности. Например, взрослые хорошо помнят 1 сентября в 1 классе, но только регрессия показывает им, как выглядит ручка у входной двери школы, что нацарапано на соседней парте, как одета учительница из параллельного класса и многие другие детали, которые раньше не вспоминались бы "даже под пытками".

4 - образы яркие, "вынесенные во вне", полимодальные. Легко представляется то, что было знакомо ранее, при этом могут вспомниться новые подробности. Воспоминания могут менять модальность. Например, во время сеанса регрессии ученик рассказывает: "Я вижу себя на юге. Мы с мамой идем к морю." В этот момент ученику говорят: "Ты продолжаешь вспоминать, но зрительный образ исчезает." И ученик продолжает вспоминать дальше, используя другую модальность: "Теперь я слышу, как мне это кто-то рассказывает, я узнаю это и вслед за ним повторяю." Некоторые ученики утверждают, что им иногда легче сначала вспоминать запахи или звуки, а затем уже визуализировать то, что вспомнилось и узналось. Так, например, у Гали, увлеченно занимающейся музыкой, регрессия происходит в слуховой модальности: "При вспоминании двух лет сначала из темноты донеслось ворчание бабушки, затем появилось чувство вины, и уже потом темнота раздвинулась - и я увидела свою комнату и ссору с сестрой."

Но здесь ученики вспоминают и видят себя со стороны глазами взрослого человека.

5 - образы яркие, "вынесенные во вне", полимодальные, происходит полная регрессия - роль взрослого наблюдателя исчезает, ученики переживают полное растворение в детстве. У них наблюдается феномен детского мышления, они смотрят на мир глазами ребенка, к ним приходит полное ощущение реальности представляемого. Это переживание можно сравнить с ярким сновидением, когда все кажется явью, и пока не проснешься - не понимаешь, что это был всего лишь сон.

Очевидно, что при коэффициентах полноты вспоминания 0, 1 регрессии нет. Для овладения ею выход один - развивать способность к визуализации. При коэффициентах 2, 3, 4, 5 учеников ждет достойная награда. Мир детства - это космос, в котором есть все. Черпание энергии и мудрости в своем детстве есть высшее философское отношение к жизни.

Только один раз автор встретил человека, который не хотел вспоминать свое детство. Это был польский режиссер, который сказал: "Я много болел в детстве и не хочу туда возвращаться. У меня нет детства!"

Занятия с пожилыми людьми показывают, что даже в голодном, холодном, военном детстве находятся дни, минуты, к которым хотелось бы вернуться вновь, и эти воспоминания обладают лечебным свойством. Одна пожилая дама вспомнила театр, модное платье, шепот из соседней ложи: "Посмотрите на руки этой женщины, какие они красивые!" Она уже давно не думала о своих руках. Переживание этого события вернуло ей былую улыбку, уверенность, ощущение, что не так уж неуловимо ускользают прожитые нами дни. У женщины даже на какое-то время нормализовался сахар в крови (у нее был сахарный диабет).

Ежеминутно регрессией пользуются миллионы людей, и грех не использовать этот метод воспитателям и психологам в обучении.

2. ТРАНСФОРМАЦИЯ

Что делают дети, когда случаются неприятные воспоминания? По

отчетам детей - они их трансформируют, как робот-трансформер с помощью их нехитрых манипуляций может превратиться в машинку или самолет. Причем привычными движениями они делают это быстро и не задумываясь. Точно так же, почти автоматически они проделывают это с неприятными воспоминаниями или непосредственными событиями. Как режиссер в монтажной перекраивает кинофильм, так и неприятные события дети перекраивают в приятные. В играх 4, 5, 6 ученики учатся трансформировать неприятные переживания на примере школы, спорта, сказки. Школьный период настолько богат стрессовыми переживаниями, что каждый человек сможет вспомнить случай, когда у него получалась трансформация. Спорт также невозможен без самобытных навыков борьбы с негативным опытом, иначе под грузом поражений невозможно настроиться на победу.

3. ОЖИВЛЕНИЕ

Этот метод говорит сам за себя. Восприятие мира у детей очень гибкое, они легко "оживляют" вокруг себя неподвижные предметы. Этот воображаемый театр помогает познавать ребенку свой внутренний и внешний мир. Понаблюдав, как ребенок использует "оживление" для самокоррекции, можно воспользоваться этими особенностями детской психики и усилить эффект их действия разнообразными упражнениями. Тогда гораздо меньше будет ситуаций, когда стресс оказывается сильнее детского воображения. Вот случаи с нашими учениками, взятые из игр 7, 8.

Алеша, когда ему было 3 годика, любил засыпать с мамой. Однажды он проснулся и обнаружил, что ее нет рядом. Он испугался и горько расплакался, но слезы не помогали. Тогда Алеша взял любимую подушку, на которой был вышит петушок, и стал ее поглаживать, приговаривая: "Петушок, петушок, ты хороший! Пусть мама придет, пусть мама придет поскорее!" Петушок ожил и помог Алеше успокоиться. Вскоре пришла мама.

Акцент в игре 7 делается на воспоминание аналогичного случая. Что помогло ученику в этот момент, оживали ли при этом предметы, которые находились рядом?

Возвращение и осознание по-новому собственного опыта - вот главный элемент обучения. Если ученик не может припомнить подобного случая, ему предлагается воспользоваться примером Алеши и, когда придут неприятные переживания, взять любимую игрушку или предмет, в который он может вселить волшебную силу успокоения.

Если такие предметы трудно найти дома, то в игре 8 мы предлагаем читателям воспользоваться открыткой, на которой нарисована картина В. М. Васнецова "Аленушка". В этой игре есть пример Иры: как проникнуться содержанием картины, оживить ее и забыть неприятную ситуацию. Однажды она сильно расстроилась из-за того, что ей не купили платье, которое ей очень нравилось. Она пребывала в подавленном настроении, пока не взяла в руки свой любимый альбом. К своему великому удивлению, она быстро успокоилась, потому что ее собственная печаль не

шла ни в какое сравнение с тем, что переживала девушка на картине. Впоследствии Ира, когда ей бывало плохо на душе, всегда возвращалась к этой картине. Когда открытки не было под рукой, она ее просто представляла. Раньше много продавалось открыток с репродукциями картин и можно было подобрать тему под любое настроение. Сейчас они исчезли из продажи, издательствам стало невыгодно их печатать. Но во многих семьях бабушки хранят такие наборы и ими можно воспользоваться.

Цель игры - научиться задействовать детское воображение, "оживить" картинки так, чтобы раздвинуть границы открытки, оказаться внутри нее, стать частью происходящего: почувствовать воздух, запахи, ощутить пространство, прикоснуться к предметам, пережить эмоциональное состояние героев.

Тренируя воображение, мы сохраняем душевное здоровье детей, даем различные способы защиты от стрессов и, главное, при этом не так далеко уходим от детской природы в своих построениях психокоррекционных упражнений.

4. ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

Перевоплощение - один из оригинальных способов изменить мир вокруг себя. И дети это с успехом делают. Так, например, ученик, представляя себя муравьем, отмечает: "Сразу появилось любопытство: травинки превратились в огромные деревья, мох - в густой лес, шаги лесника - в гулкие сотрясения земли." Новый мир захватывает воображение настолько, что забываешь о другом.

Одни ученики любят белое безмолвие и сливаются с бескрайними снежными полями, другие предпочитают космос и путешествуют к звездам. Кто-то перевоплощается в дерево и чувствует, как корни впитывают влагу, как по стволу поднимаются соки. А кто-то наблюдает за осенними листьями, которыми играет легкий ветерок, не дающий им упасть на землю, и сам переживает при этом это падение-путешествие. Ученики, любящие море, описывают волнение от первой встречи с ним. Море сначала подавляет, а затем появляется чувство единения с ним и приобщения к вечности. Вот один из примеров:

- В семь лет я перестала бояться воды. Я входила в воду и растворялась, сливалась с нею. Я научилась чувствовать себя водой. И сейчас, уже взрослая, я люблю вспоминать берег, тихий, залитый солнцем день, полет стрекоз и тот момент, когда "это произойдет со мной", когда вода схватит мое тело и понесет.

В играх 9, 10, 11, 12 читатели потренируются перевоплощаться и в конкретные, и в абстрактные предметы. Игры возвращают детей к тому, что им хорошо знакомо. Тренировка воображения с помощью перевоплощения, может быть, еще не раз поможет в неприятную минуту жизни.

5. "ЭХО В ГОРАХ"

Если взобраться на гору и громко крикнуть, то звук, отталкиваясь от гор, много раз отзовется эхом и затихнет. "Эхом в горах" мы стали называть метод психокоррекции, используемый детьми. Маленькие дети тоже играют в эхо, защищая свою хрупкую детскую психику от насилия взрослых.

Посмотрите, ребенка ругают: "Ты такой плохой, отвратительный, тупой, несносный...", - а он смотрит в глаза воспитателю и, со скрываемой улыбкой, повторяет про себя: "Да, я плохой, плохой, плохой..."

Прислушайтесь, этот звук затихает, как эхо в горах. Эти слова уже не причиняют боль. Наоборот, ребенок нашел способ защиты. Он не бьется в истерику, не колотит посуду, не хлопает дверью, не говорит "сама такая".

А что же он делает?

- Ребенок повторяет про себя СЛОВО. Он вырывает из всей фразы только начало и жонглирует им, пока негативный эмоциональный заряд не сотрется, пока слово от повторения не превратится в пустой звук.

- Ребенок занят, жонглируя словом, и не воспринимает последующую тираду, причиняющую еще большую боль.

- Ребенок нашел социально-приемлемый способ защиты.

Эта игра всегда вызывает оживление в классе, и некоторые выкрикивают: "А я уже делал так". Желательно выслушать такого ученика, одновременно его рассказ послужит объяснением правил игры всем остальным. Биологи утверждают, что дельфины могут обучить друг друга жонглированию мячом за несколько секунд, тогда как у опытного инструктора на это уходит несколько месяцев. Также и дети понимают друг друга быстрее, чем взрослых учителей.

Для тренирующей игры 13 нужен набор ругательств. Можно использовать и свой запас, но дети с удовольствием подскажут фразы из своего опыта общения с учителями и родителями, и их находки, пусть не такие эффектные, как ваши, важнее для результата игры. Вот несколько фраз, которые приводят дети: "Ты плохой, отвратительный, тупой, несносный..."; "Ты грязная, наглая, рыжая обезьяна..."; "Ты бездарь, дрянь, осел, кретин, кусок идиота..." Согласитесь, фразы могут быть и похлеще этих.

Дальше все очень просто: берете одну из фраз - и начинаете с серьезным лицом ругать учеников. Дети должны выхватывать из всей тирады только одно слово - любое - и повторять его про себя. Достаточно 5-9 повторений, чтобы эмоциональный заряд слова стерся. Слово будет восприниматься как голый звук, как эхо в горах. Горы повторяют звук, не понимая, что он обозначает, - для гор все безразлично. Вы ругаете учеников, а они становятся ГОРАМИ.

Главное - выдержать роль до конца и не улыбнуться, когда будете произносить ругательства. Все должно выглядеть натурально. Иначе игра не получится. Ругательства должны быть реальными, а лицо и голос должны иметь соответствующее выражение.

6. ОТСТРАНЕННОСТЬ

У каждого в жизни были ситуации, когда он начинал воспринимать себя со стороны. Это мог быть момент радости или горя, физического напряжения или отдыха в состоянии полусна. Вот как описывают это ощущение ученики:

- Я несусь с горы на санках, переворачиваюсь и падаю. От боли и обиды плачу. В ту же секунду почувствовала, что вижу себя со стороны - как я стою посреди горы, а взрослые меня успокаивают. Боль и обида, неизвестно на кого, уходят.

- Я в классе на уроке играю в шахматы под партой с соседом. Мне все кажется необычным. Как будто мое сознание вышло из моего тела и наблюдает из угла классной комнаты за всем происходящим: как я с тайным удовольствием и страхом играю в шахматы, как учительница у доски что-то говорит. Я нигде - и во всем. Учительница заметила мои шалости и заставила отвечать тот материал, который она объясняла. К ее великому удивлению, я все рассказала, и двойкой наказать меня ей не удалось. Я и сама не подозревала, что не будучи сконцентрированной на ее голосе, впитывала все, что происходило вокруг, хотя и не осознавала этого в тот момент. Такая отстраненность посещала меня много раз.

Это состояние посещало не раз тех, кто занимался спортом или оказывался в экстремальных ситуациях. Вот один из примеров:

- Я сильно волновался перед встречей с соперником, который был сильнее меня. Когда я вышел на ковер, вдруг все погрузилось во тьму. Время и пространство как бы сместились в моем сознании, и лишь какие-то обрывки голосов зрителей, судей, тренера доносились сквозь эту глухую стену, выстроенную моим волнением. Действие и осознание этого действия раздвинулись во времени. Этот случай мог бы и не всплыть в моей памяти, если бы это, в конечном итоге, не была моя самая лучшая и самая красивая победа. Такое ощущение отстраненности от происходящего позволило выдержать сильное нервное напряжение.

Упоминание отстраненности можно найти у известных художников, писателей, композиторов. Во время творчества они чувствуют, как кто-то все делает помимо их воли, а они как бы смотрят на себя, на свою работу со стороны, переживая радость и вдохновение.

В играх 14, 15, 16 ученики не только вспомнят аналогичные примеры в своей жизни, но и смогут потренировать свои способности отстраняться от привычного, смотреть на все и снаружи, и изнутри одновременно. Взгляд на себя со стороны поднимает над обыденным мышлением и прогоняет порой серую и слишком привычную череду дней.

7. ЗАБЫВАНИЕ

Все началось с вопроса: "Можно ли научиться забывать по своему желанию? Или воспоминание, как тень неприятных событий, будет преследовать нас, и от нее не избавиться ни на минуту, ни на час, ни на всю жизнь? Природа позаботилась о нас. И мы умеем не помнить, только

часто - не по своей воле. После сильного стресса, например автомобильной аварии, человек может забыть целый кусок жизни, который предшествовал аварии. В гипнозе человеку на несколько минут можно внушить, что он не помнит своего имени. И действительно, когда он просыпается, то не откликается на звук своего имени, может не узнавать родителей по фотографиям, друзей. Но, когда внушение проходит, он искренне не верит, что смог забыть свое имя, а ведь имя забыть сложнее всего, это самый любимый звук, им, наверное, наполнена каждая клеточка нашего мозга. Одна из причин в том, что после глубокого гипноза человек не помнит, что ему внушали.

Да, что-то выветривается из головы само собой, а что-то, как не пытайся, не исчезает, как навязчивая мелодия, как недавняя обида, многократно прокручиваясь в голове. И только вроде бы успокоился, забылся, как воспоминания вновь нахлынут, да еще с новыми подробностями. Вот бы научиться "выкидывать" их из головы!

Ученикам давали картинки. Они их внимательно рассматривали. Акцент в задании был не на запоминание, а на рассматривание. После этого инструктор брал кусочек бумаги с рисунком и помещал его в пламя свечи. Все видели, как пламя схватывает бумагу, разбегается по краям, немного приостанавливается посередине, затем как бы уходит внутрь, при этом бумага сгорает, сворачивается в трубочку из лепла, а рисунок еще некоторое время призрачно стоит в синеве пламени, затем выходит за его край - и исчезает навсегда. Только что завораживало пожирающее изображение пламени, перемещалась граница между "есть" и "нет", и уже - только уходящий дымок и потрескивание свечи. Пламя уже не то, и рисунка нет - он сгорел, забылся.

На этом примере ученики зафиксировали, как изображение стоит еще какое-то мгновение перед глазами и потом исчезает. Этот образ усилил их представления при забывании.

После этого ученики садятся поудобнее, включается приятная музыка, проводится релаксация. Учитель говорит: "Когда исчезает все вокруг - случайные мысли, комната, ваше тело, когда появится необычайная легкость и яркие образы - скажите себе:

- Я забываю эту картинку, забываю на несколько минут (или часов, или навсегда). Она сгорает в пламени свечи. Я слышу потрескивание пламени, слышу запах, вижу, как картинка сворачивается в трубочку, она превращается в пепел. Я хочу увидеть картинку - и не могу, вижу лишь пепел. Хочу ее вспомнить - и не могу. Вспоминаю любую другую, кроме этой. Забываю все сильнее и сильнее.

Все эти слова надо произнести целиком. Иначе впоследствии у учеников возникает мысль: "Может, я обманываю себя, я же не пытался вспомнить." И чем точнее задается срок забывания, тем лучше результат. Если ученики хорошо умеют расслаблять тело, если у них яркие представления свечи, пламени, горящей картинке, если они слышат звуки и запахи, то через несколько занятий они хорошо овладевают этим методом. И им кажется, что у всех это легко получится. У кого же

визуализация не получается, тем кажется, что научиться забывать этим способом нельзя, а другие ученики их просто дурят.

Варианты ответов учеников можно оценить коэффициентом забывания от 1 до 5:

1. Забыть не удалось - свечу и картинку представить не смог.

2. Свечу и картинку представил. Картинка загорелась, но, когда попытался ее вспомнить, она появилась вновь и даже стала еще ярче. Увидел новые подробности.

3. Все хорошо представлял, но, когда попытался вспомнить, вместо этой картинки появилась другая. И пока она стояла перед глазами, та, первая, не вспоминалась.

4. При попытке вспомнить картинка появилась вновь. Я ее сжигал несколько раз. В конце концов перед глазами остался клочок. Половина картинки никак не хотела сгорать.

5. Все сгорело. При желании вспомнить ничего не появилось.

Если у вас результат такой, как в пункте 1, то вам необходимо поупражняться в визуализации. Аутотренинг поможет вам в этом.

Если получилось так, как в случаях 2, 3, 4, 5, то для вас забывание этим способом будет эффективным.

Интересный результат получается во втором случае: картинка появляется вновь и становится еще ярче, обрастая при этом новыми подробностями. Здесь ученики натолкнулись на интересный и необычный способ припоминания - сжечь и забыть, чтобы лучше вспомнить. Этот прием некоторым людям можно использовать для сверхвоспоминания.

Как иллюстрацию к третьему случаю можно привести рассказ нашей ученицы Тани:

- Я сидела за столом, работа не шла, постоянно лезла в голову недавняя ссора со своим парнем. Тогда я попробовала забыть все из-за чего мучаюсь полдня. Я представила между собой и ссорой стекло, замаскированное краской и на какое-то время успокоилась. Но краска начала сползать со стекла. Чем сильнее я закрашивала, тем быстрее появлялась неприятная сцена над краской.

Таня не стала упорствовать и поменяла тактику. Рядом на стуле лежал детектив - и она "засунула" свою ссору между страницами книги. На этот раз получилось: перед глазами стояла книга, сюжеты автора, а самый главный и самый неприятный поворот Таниного романа потонул в толще страниц. Она успокоилась. Где-то на окраине сознания еще звучали отголоски ссоры, но с каждой секундой они затихали, и для этого уже не требовалось никаких усилий.

В этом примере явно видна замещающая роль книги. Даже если сама ситуация не исчезает, то эмоционально она уже не переживается, и новый образ будет стоять до тех пор, пока актуальны переживания.

В четвертом случае забывается еще лучше, хотя половина картинки после сжигания возвращается. Но, хотя какая-то информация и восстает вновь из пепла, все-таки другая половина забывается "чисто", без замещения. Это успех. Интересным оказался анализ содержания второй половинки. В самом деле, почему эта, а не другая половинка картинки

возвращается из подсознания? Психоанализ показал, что во многих случаях содержание несгоревшей части картинки было связано с вытесненными негативными переживаниями. Пример нашего ученика:

- У меня никак не хотела исчезать часть картинки, на которой была нарисована яхта. Сжигал ее раз за разом, но она возвращалась. При ассоциативном тренинге я вспомнил ситуацию, произошедшую со мной много лет назад. Я плавал на яхте, она перевернулась и накрыла меня парусом. Я стал задыхаться, так как не мог нырнуть вниз - мешал спасательный жилет, и не мог подняться вверх - мешал парус. Меня чудом тогда спасли.

Случайная картинка вызвала неслучайные ассоциации из жизни, и, видимо, поэтому не смогла сгореть. Как видим, этот способ забывания может использоваться и при проведении психоанализа.

В пятом случае идеальная ситуация. Тем, у кого сгорает все и затем не появляется, можно позавидовать. Они уж смогут забыть и что захотят, и когда захотят.

Многочисленные примеры показывают, что школьники 10 - 17 лет не только успешно обучаются забыванию, но и придумывают свои способы. Причем взрослые могут позавидовать тому, как легко получается это у детей - как в сказке: "По щучьему велению, по моему хотению". Вот пример Алисы:

- Однажды я вспомнила ссору родителей трехлетней давности, и слезы навернулись на глаза.

Чтобы забыть это, она представила, что держит в руках дощечку с песком. На песке пальцем нарисовала эту ситуацию. После чего потрясла дощечку, песок перемешался - и рисунок исчез, ссора забылась, слезы высохли.

Эти и другие примеры избирательного забывания говорят о том, что природа дала нам приемы избавления от нежелательных переживаний, и весь секрет только в том, как ими осознанно овладеть. Психологи уже давно пришли к выводу, что дурные вести забываются не с течением времени и не просто так, а после невидимых усилий, которые проделывает душа. Как тренировать эти способности - ответ в этой книге. Наши упражнения к этому методу опираются на опыты с гипнозом, на эксперименты с талантливыми учениками и многочисленные опросы детей.

Для занятия понадобится свечка, бумага, блюдце с водой, чтобы потушить горящую бумагу. Оторвите клочек бумаги, поместите в пламя свечи и наблюдайте, как горящая бумага воспламеняется, сворачивается, превращается в пепел, рассыпается. Еще какое-то время горящая бумага стоит перед глазами - и потом исчезает. Прodelайте это для того, чтобы легче представить весь процесс перед глазами во время релаксации.

Важно отметить, что воображаемое сжигание имеет больший эффект забывания, чем реальное сжигание. Этот парадокс, видимо, связан с тем, что при столь активном представлении психика проделывает большую работу и психокоррекционный процесс проходит больший путь.

Приготовьте картинку, которую хотелось бы забыть. На ней может быть написано имя, дата, событие - или же это просто рисунок. В играх 17, 18, 19, 20, 21, 22 вы найдете разные способы забывания и попробуете придумать свои. Все, что вы найдете в играх, применялось учениками в жизни. В Приложении даны картинки для забывания, которые можно использовать в играх. Получив навык, ученики в критической ситуации смогут справляться со стрессом раньше, чем он начнет свой разрушающий поход.

8. УПРАВЛЕНИЕ НОЧНЫМИ СНОВИДЕНИЯМИ

Ночные впечатления занимают большое место в творчестве ребенка и часто они заслоняют реальную жизнь, потому что ярче и необычнее реальности. Большая часть душевной жизни ребенка проходит в мечтаниях, фантазиях, сновидениях. И, возможно, они составляют основное содержание детских воспоминаний, а не внешние земные события. Если сон неприятный, то он долгим эхом присутствует в течение дня в душе ребенка. Поэтому так важно научиться избавляться от плохих снов, ведь бывает, что один и тот же сон снится на протяжении нескольких лет. Важно не отталкивать такой сон, а принимать и изменять его, чтобы конец был интересным и веселым.

Так, одна девочка неприятные сновидения всегда видела черными. Ей удалось от них избавиться, как только она научилась видеть сны в цвете. Все дети умеют трансформировать сновидения, только не всегда результат появляется сразу. Известно много случаев, когда один и тот же сон человеку снился несколько лет. Один из таких случаев приведен в игре 24:

- На протяжении 5 лет я видела один и тот же кошмарный сон: мама стоит на краю высокой башни и пытается прыгнуть вниз. Я кричу во сне, чтобы она остановилась, но она не слушается меня. Но однажды вместо того, чтобы проснуться в холодном поту, я увидела, как прилетел ковер-самолет, забрал маму и улетел. Она улыбнулась мне. Ветер развеивал ее красивые волосы. Я, успокоенная, уснула. Больше этот сон не приходил ко мне.

Как и в других случаях, первые игры посвящены воспоминанию вашего собственного опыта борьбы с плохими сновидениями (игра 24). Затем мы предлагаем вам померяться силами с вымышленным страшным сновидением (игра 25).

Иногда приходится прибегать к нагнетанию страха, так как ученики говорят: "Мы не боимся крокодилов", - или: "Они далеко - и нам не страшно". Это надо предусмотреть в задании игры, так как, если не будет страха, не будет и его преодоления. Вот, примерно, как звучит инструкция:

- Их становится все больше и больше. Тебе некуда от них скрыться. Страх нарастает. Тебе не поможет ни ружье, ни вертолет. Ты должен придумать выход - и преодолеть страх. Выход из этой ситуации должен быть необычным, причудливым.

Если же тебе не удастся увидеть продолжение вымышленного страшного сна, можешь воспользоваться подсказкой. В конце внуши себе, что после этого занятия ты будешь лучше справляться с неприятными сновидениями.

На примере борьбы с крокодилами, можно увидеть, как неожиданна порой бывает детская фантазия, и она становится гарантом успешности борьбы с ночными страшилками. Вот что придумала одна ученица: "Чтобы побороть страх, я представляю, что крокодилов становится настолько много, что я перебегаю по ним, как по бревнам, на другой берег. Приходит ощущение радости оттого, что я нашла такой простой и интересный выход". А Алеша представляет, что к носам крокодилов привязаны воздушные шарик. Крокодилы взлетают вертикально вверх, и он спокойно проплывает мимо них.

Мы часто не знаем, откуда приходят к нам тревожные сны. А если знаем, то все равно переживаем их как реальные события. Так обстоит дело с фильмами ужасов. Посмотрев их перед сном, мы затем вновь встречаемся с ними в сновидениях, но переживаем гораздо сильнее, нежели при просмотре фильма. Избавиться от кошмарных снов можно точно так же, как в игре 26. Примеры наших учеников, приведенные в играх, помогают читателю увидеть и цель, и результат игры, и проникнуться уверенностью в успешности выполнения задания, ведь "у кого-то уже получилось."

У взрослых чаще, чем у детей, возникает вопрос: "А что делать, если сновидениями не удастся управлять? И как только начинаешь видеть страшное сновидение, то тут же просыпаешься?"

В играх 27 и 28 мы даем несколько советов, как приручить сновидения. Один из способов: - это развитие соощущений, когда сон не только видишь, но и чувствуешь всеми органами чувств. Вот пример такого полимодального сна:

- В сновидении я увидела дождь. Через некоторое время услышала, как стучат капли дождя по листе. Услышала запах прибитой дождем пыли на дороге. Почувствовала, как мокрая одежда прилипает к телу. Я люблю мелкий грибной дождь.

Ученица продолжает видеть сон и, в то же время, вышла из него, незаметно управляет им. Ей помогли соощущения. А если вы пожелаете сразу изменить тему сна, то сон может просто исчезнуть. Если же постепенно, с помощью полимодальностей начать управлять им, то затем можно смелее переходить к желаемому содержанию сна.

Следующий способ приручения сновидения - управление дремотой. Задания в игре 28 помогут научиться засыпать не сразу, продлевая состояние дремоты перед сном и после сна. Дремота - это состояние, данное нам природой, в котором проще всего "заказывать" себе сны.

9. "УМИРАНИЕ ПОНАРОШКУ"

Поначалу эти две игры (№ 29, 30) вызывали у нас сомнения. Правильно ли нас поймут? Зачем учить детей "умирать понарошку"?

Когда родители обижают детей или бывают несправедливы к ним, некоторые дети прибегают к такому способу защиты: "Вот умру, тогда узнаете! Будете жалеть". Дети стараются наказать родителей своей смертью, увидеть это наказание и - простить обидчиков. Хотим мы этого или нет, но это происходит. Мы говорим вслух о том, о чем они думают про себя. Самое интересное, что дети часто играют в одну и ту же игру, не договариваясь между собой и не получая ее по наследству от взрослых. Им ее никто не рассказывал, ее нет в сказках, ее никто не придумал - она приходит к детям во сне, и они любят "умирать понарошку". Мы не знаем, откуда она взялась, но это - мудрая игра, она снимает камень с души. Давайте играть в "смерть понарошку", зная, что когда - нибудь дети вырастут и найдут другие приемы защиты своего ранимого сказочного мира. Они много времени проводят в этой "отдельной реальности", и надо использовать язык и образы этой реальности, чтобы дети понимали нас, а мы - их.

У психологов всегда был выбор - придумать что-то для детей или же понаблюдать и взять то, что содержится в их играх. Если дать слово детям, то они сами подскажут, как им помочь. Дети должны "жить" в тех городах и по тем законам, которые придумывают для себя сами, а не в тех, что "строят" для них взрослые. И если говорить с ними на их языке, то дети поверят взрослым - в искренность желания помочь им, иначе мы превратимся в пришлых, которые стучатся со своими советами в чужой дом.

Вот что вспоминает Ира:

- Мне казалось, что меня не любили в школе, а хотелось, чтобы полюбили. Тогда я придумала волшебство. Я стала превращаться во сне в одноклассницу, которая приходила домой к тем, с кем не получалось дружить, и говорила: "Вот, знаешь, Ира умерла." И каждый, кто об этом слышал, начинал плакать. Особенно часто приходила к одному мальчику. Он после этого громко рыдал. Ему не хотелось жить, он бросался в реку со словами: "Я идиот, зачем я обижал ее!" И просил прощения. В тот момент я оживала. Он обнимал меня и говорил: "Как здорово, что это оказалось неправдой, что на самом деле ты жива. Я столько пережил, когда узнал, что никогда больше не увижу тебя. Обещаю, что больше никогда не обижу тебя. Тебе надо было сразу сказать о своих переживаниях."

На этом сон заканчивался.

Самое интересное, что некоторые взрослые продолжают видеть такие сны. Вот что рассказал мой коллега, которому уже за пятьдесят:

- На протяжении всей жизни во сне мне хочется увидеть реакцию родных на мою смерть. Представляю, как лежу в гробу, вижу сожаление на лицах. Одни начинают думать, что они сделали, чтобы ускорить смерть, другие - как продлить жизнь. В детстве такие сны приходили редко, больше в студенческие годы, перед экзаменами. Так же я "умирал во сне", когда уходил от очередной подруги. Когда просыпаюсь, анализирую: что именно я не так сделал по отношению к другим. "Умирал во сне" чаще тогда, когда сам кого-то обижал. Последний раз такой сон был в 50 лет.

Такие сны не всегда связаны с обидой на близких. Так, одна девочка призналась, что умирание во сне помогло ей снять волнение перед приемом в пионеры.

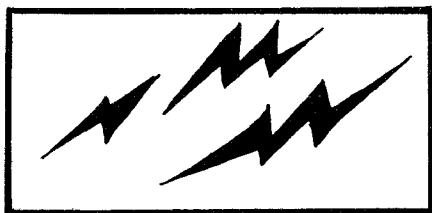
Наверное, нет такого человека, который хотя бы раз не "умирал понарошку" в корыстных целях. Пожалеть себя и наказать обидчика - вот вечный смысл этой игры. Она может существовать в разных вариациях, и надо относиться к ней с долей иронии.

10. ГРАФИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ СТРАХА

Каждого человека с рождения сопровождает страх. Он, как тень, ни на шаг не отпускает нас. Может быть, он не нужен? Нужен, ибо поддерживает в нас чувство самосохранения. Но и мешает, когда сковывает наши действия, леденит душу. Он мешает установить рекорд, сказать вслух, что мы думаем, мешает сделать новое открытие. Победа над страхом в таких ситуациях - это проявление силы духа. Как же приручить страх и излишнюю тревожность?

Страх можно нарисовать (игра 35). Как может выглядеть нарисованный страх?

Вот как видит свой страх Ира.....



Владимир, художник этой книги, видит свой страх по-иному:.....



Рисунок может быть абстрактным или конкретным. Как правило, ученики не могут сразу нарисовать страх, и им надо дать время, чтобы его представить. Примеры других учеников помогают даже самым большим тугодумам справиться с этим необычным заданием. Некоторые ученики смогли представлять и рисовать одновременно. Важно давать следующую установку:

- Не думай, как нарисовать, не старайся специально рисовать красиво, "отпусти" руку, пусть она рисует сама, не командуй ею. Скажи себе: "Что получится, то и получится".

Иногда ученики говорят, из какой части тела страх исходит, могут показать его жестами.

После этого получившийся на картинке страх надо забыть. Картинку можно сжечь или разорвать на мелкие кусочки и выкинуть их. Для забывания можно взять любой из описанных в этой книге способов. Но чаще всего ученики предпочитают представлять сжигание картинки. Может быть, потому, что огонь - самый эффективный способ разрушения, и это близко нашему вытесненному чувству агрессии. Один ученик сажал свой страх в поезд, прощался с ним и отправлял в "страну страхов": "Их там много, пусть там живут. Теперь, если я и боюсь, то наполовину оттого, что уже было раньше."

Ученики разделяют страхи на тот, с которым можно жить, - например, когда на уроке ставят двойку и ты боишься наказания родителей, - и на тот, с которым жить нельзя, например страх перед выходом к доске, от одной мысли о котором может случиться приступ тошноты. Ученики предпочитают начинать с "легкого" страха, переходя потом к "главному". Но с ним сразу справиться не удастся, и обычно ученики рисуют серию "промежуточных" страхов, и лишь затем "главный" страх, который тогда исчезает.

Если представить страх не удастся, то ученик может воспользоваться подсказкой и выбрать рисунок, который больше всего напоминает ему его страх.

11. КОМБИНИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ

Название "комбинированные методы" возникло от использования совместно нескольких методов развития памяти: измененных модальностей, регрессии, трансформации и др. Эти методы успешно работают и сами по себе, но в жизни часто все перемешивается - и уже трудно различить, где кончается один метод и начинается другой. Впервые комбинированный метод был описан в книге "Тактильная память". Суть его в следующем: надо взять 5 - 10 дощечек с разной шероховатостью и разложить их в таком порядке - от самой неприятной на ощупь до самой приятной. Как правило, это различие интуитивно. На вопрос, заданный ученику: "Почему ты так разложил, а не по-другому?" - он пожимает плечами. На следующем этапе игры ученику предлагают задуматься, почему той или иной дощечке он отдает предпочтение. Могут появиться самые различные ассоциации на предмет "нравится - не нравится", но нам важно, чтобы ученик искал ответ в своих воспоминаниях. Важны не фантастические придумки, а реальные воспоминания неприятных, более приятных и очень приятных событий ушедшего детства. Например, для Алексея самая неприятная дощечка - с наждачной бумагой. Она ему напоминает каменистую местность. В 6 лет он бегал по двору и упал, разодрав колено о камни. Следующая дощечка уже более приятная. Рельеф дощечки напоминает Алеше подвал, где он курит с ребятами. Приятно и, в то же время, тревожно, что узнает мать. Так одна дощечка сменяет другую, одно воспоминание сменяет другое. Заканчивается все самой приятной на ощупь гладкой дощечкой и самым приятным событием - Алеше купили коньки, и он играет на льду в хоккей.

Чем больше будет потребность в дощечках в минуты душевной неустойчивости, тем сильнее будет реализовываться энергия детских воспоминаний. Как только пальцы прикоснутся к выбранным дощечкам, минувшие события оживут и станут целебной силой.

Вот пример использования дощечек учеником:

- Вчера я поссорился с бабушкой. Судя по ее реакции, ссора получилась настоящей. Часто я бываю виноват, но признаваться первым не хочется. Мне нравится некоторое время "подуться". В этот раз я взял дощечки и разложил их в том порядке, в котором делал это на уроке. Пока я их раскладывал, раздражение ушло, "дуться" больше не хотелось - и я пошел к бабушке мириться.

Когда пальцы перебирают дощечки, на самом деле перебираются воспоминания, находящиеся в них. И эти воспоминания незаметно перестраивают сознание, актуальное восприятие мира меняется с минуса на плюс. Если навык в игре уже сформирован, то эффект будет даже тогда, когда нет дощечек под рукой. Достаточно будет их представить и "ощутить" шероховатости под пальцами.

Почему в игре 33 надо перебирать дощечки в определенной последовательности, от неприятной к приятной, а не взять сразу приятную - и "дело с концом"? Потому что надо восстановить контакт со своим подсознанием (или с "демонами", сидящими внутри, как сказали бы в старину). Представьте себе такую картину: у Вас плохо на душе, хочется скрыться от всего белого света, уйти в себя, а к Вам подходит сияющий, довольный собой человек и говорит: "Посмотрите, как все прекрасно - солнце светит, листья зеленеют, птицы поют..." Вы скорее всего отмахнетесь от него. А если к Вам подсядет человек и хмуро произнесет: "Да, жизнь скверная штука..." - Вы прислушаетесь к нему и, может быть, разовьете его мысль дальше. Ту же самую роль хмурого собеседника играет первая, неприятная дощечка. Ее главная цель - восстановить контакт с Вами, а дальше, в "беседе" с другими дощечками, магия свое возьмет!

В игре 32 используется тот же Комбинированный метод. Только вместо дощечек применяются открытки. Поскольку не всегда дома можно найти подходящие открытки, в Приложении к игре мы даем свои, которые можно или срисовать, или вырезать и наклеить на плотную бумагу. Если сложно играть сразу с девятью открытками, можно использовать меньшее количество.

В игре 34 мы используем запахи. Тем, у кого хорошо развита обонятельная память, игра понравится, а тем, у кого она "не очень", представляется случай обонятельную память развить.

В этой игре ученики научатся создавать себе и своим друзьям хорошее настроение с помощью запахов. Кроме парфюмерных запахов, можно использовать запах трав или специй, которые найдутся на любой кухне.

Многие люди давно нашли свои запахи для улучшения самочувствия и думают, что находка принадлежит только им. Однако еще древние жрецы пользовались в лечении благовониями.

Игры 31, 36, 37 также относятся к Комбинированным методам.
Важно отметить, что новые, свежие воспоминания имеют более выраженный эмоциональный заряд. Если возвращаться к любимым воспоминаниям, но одним и тем же, то эффект будет менее выражен.

Игорь Матюгин

ДОРОГОЙ ДРУГ!

В этой книге ты познакомишься с новыми играми, которые научат тебя успешно забывать ненужное, используя образ моря или одуванчика, разовьют твое воображение и умение переворачиваться, подскажут, как изменить неприятный сон и улучшить настроение с помощью запахов.

За каждую игру ты получишь определенное количество баллов. Записывай их. Когда ты прочитаешь эту книгу до конца, ты сложишь баллы и узнаешь, хорошо ли ты научился забывать.

Тебе будут помогать наши ученики - Ира и Алеша.

Желаем тебе успеха!

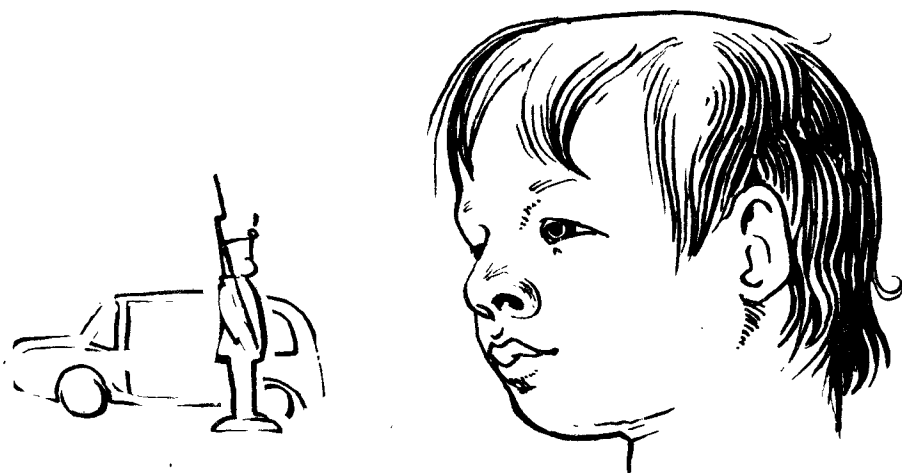
игра1

Вспомни себя в 6 лет, в 5 лет, в 4 года; при этом постарайся увидеть то, к чему твоя память возвращается часто, и то, что забыто тобой накрепко.

Как оказалось, умение путешествовать по планете своего детства, возвращаться к приятным событиям и переживать их заново спасает нас от неожиданных неприятных переживаний.

Возвращение к дням, когда все было хорошо, когда ты чувствовал себя уверенно и казалось, что так будет всегда и никогда не будет несправедливых обид, что все рождены для того, чтобы любить друг друга - спасает душу. Иногда ты можешь спрятаться в этих воспоминаниях от душевных невзгод и вернуться отдохнувшим и отогретым.

Надо сделать так, чтобы смутные воспоминания развернулись в явственные представления, похожие на яркий ночной сон. Такие воспоминания могут дать целебный эффект, и ты станешь магом самому себе. Отправляйся путешествовать в детство и отыщи такие дни, когда тебя все любили и ты был в ладу с самим собой. Переживи эти дни заново, посмотри на мир "теми" глазами, помысли так, как мыслила твоя голова в 4 года, в 5 лет, в 6 лет.



ЗАДАНИЕ

- Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Приходит ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.
- Представь, что ты идешь по планете своего детства.
- Ты видишь себя в 6 лет. Вспоминаешь свои игрушки, книги, наряды. При этом постарайся увидеть и то, к чему твоя память возвращается часто, и то, что накрепко забыто.
- Если не удастся вспомнить сразу, не делай усилий. Представь фотографию того возраста; вообрази, что она оживает. Что происходило до и после снимка?
- А теперь посмотри на себя в 5 лет, в 4 года.
- Ты возвращаешься в настоящее и хорошо помнишь, что было во время путешествия.
- В конце занятия внуши себе, что после этой игры ты сможешь вновь возвращаться к этим событиям или находить новые островки памяти, на которые не заглядывал ранее.
- Можешь нарисовать или описать, что ты увидел.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

- | | |
|---|-------------|
| ■ НИЧЕГО ВСПОМНИТЬ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ ЧТО-ТО ПРИПОМИНАЮ, НО СМУТНО | - 3 БАЛЛА |
| ■ ВСПОМИНАЮ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ЗНАЛ
РАНЬШЕ | - 8 БАЛЛОВ |
| ■ ЛЕГКО ВСПОМИНАЮ И ТО, ЧТО ЗНАЛ
РАНЬШЕ, И НОВОЕ | - 10 БАЛЛОВ |

игра2

Продолжим путешествие по планете детства. Вспомни себя в 3 года, 2 года, 1 год. Иногда воспоминание может появляться не как картинка, а как звук, движение.

ВОТ ПРИМЕР ИРЫ:

- Вспоминаю себя в годик. Сначала ничего не вижу, но чувствую легкое покачивание - я на коленях у мамы. Мне нравится раскачиваться. Раньше я это не вспоминала.



А Алеша вспомнил себя до рождения, когда находился в утробе матери: "Чувствую невесомость, слышу стук сердца матери. Мне кажется, в этот момент мама думает обо мне."

Алеше можно поверить, так как ученые выяснили, что к шести месяцам зародыш уже может слышать.

ЗАДАНИЕ

- Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.
- Представь, что ты идешь по планете своего детства.
- Ты чувствуешь, ощущаешь себя в 3 года. Вспоминаешь свои игрушки, наряды; при этом постарайся увидеть и то, к чему твоя память возвращается часто, и то, что накрепко забыто.
- Если не удастся вспомнить сразу, не делай усилий. Представь фотографию того возраста, вообрази, что она оживает. Что происходило до и после снимка?
- Ты чувствуешь, ощущаешь себя в 2 года.
- Ты чувствуешь, ощущаешь себя в 1 год.
- Ты возвращаешься в настоящее и хорошо помнишь, что было во время путешествия.
- В конце занятия внуши себе, что после этой игры ты сможешь вновь возвращаться к этим событиям или находить новые островки памяти, на которые не заглядывал ранее.
- Можешь нарисовать или описать, что ты увидел.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

- | | |
|---|-------------|
| ■ НИЧЕГО ВСПОМНИТЬ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ ЧТО-ТО ПРИПОМИНАЮ, НО СМУТНО | - 3 БАЛЛА |
| ■ ВСПОМИНАЮ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ЗНАЛ
РАΝЬШЕ | - 8 БАЛЛОВ |
| ■ ЛЕГКО ВСПОМИНАЮ И ТО, ЧТО ЗНАЛ
РАΝЬШЕ, И НОВОЕ | - 10 БАЛЛОВ |

играз

Мы уже говорили, что при воспоминании необязательно, чтобы сразу появился четкий зрительный образ. Вот случай ИРЫ, когда она вспоминала себя в 4 года:

- Сначала я почувствовала запах жареного лука, и лишь затем появился зрительный образ кухни.



Постарайся вспомнить себя в возрасте от 6 лет до 1 года, и при этом почувствовать запахи.

ЗАДАНИЕ

- Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.
- Представь, что ты идешь по планете своего детства.
- Ты сначала чувствуешь запахи, а затем появляется зрительный образ.
- Ты чувствуешь, ощущаешь себя в возрасте от 6 лет до 1 года. Постарайся увидеть и то, к чему твоя память возвращается часто, и то, что накрепко забыто.
- Если не удастся вспомнить сразу, не делай усилий. Представь фотографию того возраста, вообрази, что она оживает. Что происходило до и после снимка?
- Ты возвращаешься в настоящее и хорошо помнишь, что было во время путешествия.
- В конце занятия внуши себе, что после этой игры ты сможешь вновь возвращаться к этим событиям или находить новые островки памяти, на которые не заглядывал ранее.
- Можешь нарисовать или описать, что ты увидел.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

- ВСПОМИНАЮ СЕБЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ЛЕТ ДО 1 ГОДА - И
- НИЧЕГО ВСПОМНИТЬ НЕ МОГУ - 1 БАЛЛ
 - СНАЧАЛА ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗРИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ, ЗАТЕМ ЗАПАХИ - 3 БАЛЛА
 - ЗАПАХ ПОЯВЛЯЕТСЯ, НО ЗРИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВ НЕТ - 5 БАЛЛОВ
 - ЛЕГКО ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗАПАХИ, А ЗАТЕМ ЗРИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ - 10 БАЛЛОВ

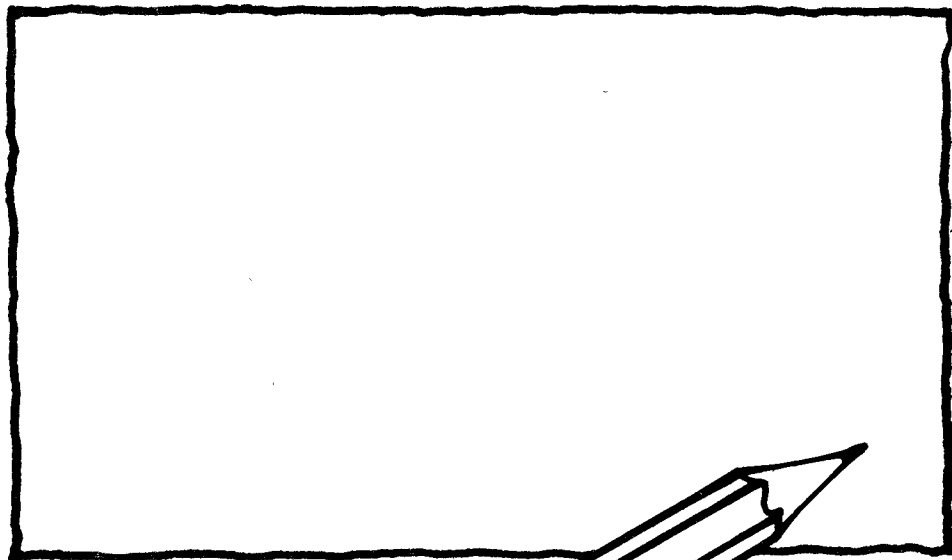
игра4

Одна девочка рассказала, как ей удалось трансформировать неприятную ситуацию в школе. Во время урока ее вызвали к доске. Для девочки это было трудным испытанием, потому как ей казалось, что у нее кривые ноги, и, когда она выходит к доске, все мальчики смотрят на ее ноги и смеются. Но в этот день, в тот момент, когда сердце было готово выпрыгнуть из груди, она вспомнила, как давала на перемене померить туфли своей подруге, ноги которой, как ей казалось, были идеальными. Девочка почувствовала тепло от ног подруги в своих туфлях, это помогло лучше представить, что она выходит к доске на красивых ногах. И когда она уже стояла у доски, то вдруг обнаружила, что одноклассники не смотрят на ее ноги, а с интересом слушают ее уверенный и артистичный ответ. Она поняла, что победила свою проблему.

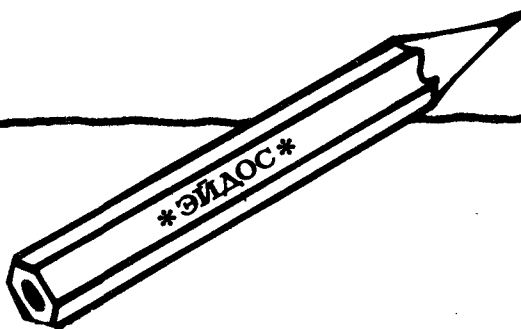


ЗАДАНИЕ

- Постарайся вспомнить такую ситуацию, когда тебе удалось изменить ее в свою пользу.
- Постарайся увидеть и то, к чему твоя память возвращается часто, и то, что накрепко забыто.
- Можешь нарисовать или описать то, что ты вспомнил и трансформировал.



**ПОСМОТРИ,
КАК У ТЕБЯ
ПОЛУЧАЕТСЯ**



**ВСПОМНИТЬ СИТУАЦИЮ, КОГДА УДАЛОСЬ ИЗМЕНИТЬ ЕЕ
В СВОЮ ПОЛЬЗУ**

- НЕ МОГУ
- МОГУ

- 1 БАЛЛ

- 10 БАЛЛОВ

игра 5

Вспомни, происходили ли с тобой такие ситуации, когда старые воспоминания стояли перед глазами и помогали преодолеть трудное препятствие.

ПОСМОТРИ, КАК ЭТО БЫЛО У АЛЕШИ:

- Я занимаюсь спортом, бегаю на длинные дистанции. У меня были хорошие результаты на тренировках, и тренер верил в меня. Но на одном соревновании случилось непредвиденное: в меня вселился страх от мысли, что не добежу до финиша. Ноги налились свинцом, я стал задыхаться, в голове навязчиво крутилась одна и та же мысль: "Сойди с дистанции, ты устал". В результате я потом проиграл все важные соревнования.



Я обратился к психологу и научился во время бега представлять заранее приготовленную картинку. Когда на середине дистанции наваливается усталость и предательски подкрадываются мысли о том, чтобы прекратить бег и "пожалеть" себя, то в этот момент я вспоминаю вот какую картинку: мне 5 лет, бегу по-утреннему лесу босиком по росе, радуюсь и не замечаю ни времени, ни расстояния, которое пробегаю, а об усталости и речи нет!

Этот детский "бег-полет" я удерживаю перед глазами до тех пор, пока кризис не проходит. Когда мое дыхание выравнивается и отступает усталость, то парализующие мысли улечиваются, уверенность вновь возвращается ко мне, а картинка, стоящая перед глазами, исчезает. Я нашел способ, который помог мне хорошо выступить на последних двух соревнованиях.

ЗАДАНИЕ

- Вспомни, происходили ли с тобой аналогичные случаи. Они необязательно должны быть связаны со спортом.
- Попробуй использовать воспоминания для выхода из сложной ситуации, когда представится случай.
- Можешь нарисовать или описать то, что у тебя получилось.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

ВОСПОМИНАНИЯ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ■ НЕ ПОМОГАЮТ МНЕ | - 1 БАЛЛ |
| ■ ПОМОГАЮТ, НО НЕ ВСЕГДА | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ ПОМОГАЮТ ВСЕГДА | - 10 БАЛЛОВ |

игра 6

Дети, переживая неприятные реальные или вымышленные ситуации, иногда кричат во сне.

Вот что случилось с маленькой Ирой.

Мама читала ей перед сном сказку про лису. В книге на картинке у лисы была большая пасть с острыми зубами. Во сне Ира вспомнила рисунок, он ожил, и она сильно испугалась. Всю ночь она плакала. Внимательная мама стала искать причину испуга. И хотя ребенок еще не умел говорить, она быстро обнаружила, что он отталкивает книгу, не желая ее рассматривать. Мама не отложила книгу в сторону, а, наоборот, открыла страницу с лисой и стала обыгрывать ситуацию, приговаривая при этом:

- Сейчас мы ей дадим щелчка по носу! Вот видишь, она сама боится! Теперь мы ей засунем пальчик в зубастую пасть - не кусается! А может быть, она добрая? Давай ее погладим...

Ребенок поверил маме и стал поглаживать лису. Страх совсем прошел.

Ира засмеялась. Теперь она знает, что делать со страхом такого порядка.



ЗАДАНИЕ

- Попробуй сам вспомнить подобную ситуацию и обыграть ее.
- Если таких ситуаций не было, посмотри на эту картинку, постарайся ее оживить и проделать то же, что сделала мама Иры.



● Можешь нарисовать или описать то, что у тебя получилось. ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

СМОТРЮ НА КАРТИНКУ И

- | | |
|--|-------------|
| ■ ОЖИВИТЬ ЕЕ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ ОЖИВИТЬ ЕЕ МОГУ, НО
ОБЫГРАТЬ НЕ УДАЕТСЯ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ ОЖИВИТЬ И ОБЫГРАТЬ
МОГУ | - 10 БАЛЛОВ |

игра7

Алеша, когда ему было 3 годика, любил засыпать с мамой. Однажды он проснулся и обнаружил, что ее нет рядом. Он испугался и горько расплакался, но слезы не помогали. Тогда Алеша взял любимую подушку, на которой был вышит петушок, и стал ее поглаживать, приговаривая: "Петушок, петушок, ты хороший! Пусть мама придет, пусть мама придет поскорее!" Петушок "ожил" и помог Алеше успокоиться. Вскоре пришла мама.



ЗАДАНИЕ

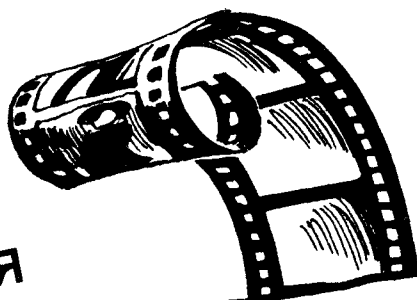
●Вспомни, был ли у тебя подобный этому случай.

Что и кто помог тебе в этот момент?

Оживали ли у тебя при этом предметы, которые находились с тобой?

●Если у тебя не было такого случая, то на примере Алеши ты понял, что делать, когда придут неприятные переживания. Наверняка, у тебя есть любимая игрушка или предмет, в который ты можешь вселять волшебную силу успокоения.

**ПОСМОТРИ,
КАК У ТЕБЯ
ПОЛУЧАЕТСЯ**



ВСПОМНИТЬ ПОДОБНЫЙ СЛУЧАЙ

■ НЕ МОГУ

- 1 БАЛЛ

■ МОГУ, НО ОКРУЖАЮЩИЕ
ПРЕДМЕТЫ НЕ ПОМОГЛИ
МНЕ

- 5 БАЛЛОВ

■ МОГУ, ОКРУЖАЮЩИЕ
ПРЕДМЕТЫ ПОМОГЛИ
МНЕ

- 10 БАЛЛОВ



игра8

Маленькая Ира придумала следующий способ забывания неприятных ситуаций: "В детстве у меня был альбом с репродукциями, одну из которых я подолгу рассматривала перед сном. Это "Аленушка" В. М. Васнецова. Мне казалось, что девушка на этой картине одинока, задумчива и печальна.

Бывало и так, что у меня самой случались неприятности. Однажды я сильно расстроилась из-за того, что мне не купили платье, которое очень нравилось. Я пребывала в подавленном настроении, пока не взяла в руки любимый альбом. К своему великому удивлению, я быстро успокоилась, потому что моя собственная печаль была созвучна переживаниям Аленушки. Я переносила свою печаль в картину, и сопереживая Аленушке, находила новые душевные силы."

Впоследствии Ира, когда ей бывало плохо на душе, всегда возвращалась к этой картине. Когда картины не было под рукой, она ее просто представляла.

ЗАДАНИЕ.

- Попробуй найти такую же открытку или репродукцию в художественном альбоме. Можешь использовать нашу картинку.
- Постарайся "войти" в нее, "оживить" так, чтобы стать частью происходящего на картине: ощутить пространство, запахи, прикоснуться к предметам, пережить настроение девушки.
- При этом постарайся почувствовать, как меняется твое настроение.
- Используй этот опыт, когда у тебя будут неприятности!
- Опиши, что у тебя получилось.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

СМОТРЮ НА КАРТИНУ И

- "ОЖИВИТЬ" ЕЕ НЕ УДАЕТСЯ - 1 БАЛЛ
- "ОЖИВИТЬ" ЕЕ УДАЕТСЯ, НО
НАСТРОЕНИЕ НЕ МЕНЯЕТСЯ - 5 БАЛЛОВ
- ЛЕГКО "ОЖИВЛЯЮ" - И МЕНЯЮ
НАСТРОЕНИЕ - 10 БАЛЛОВ



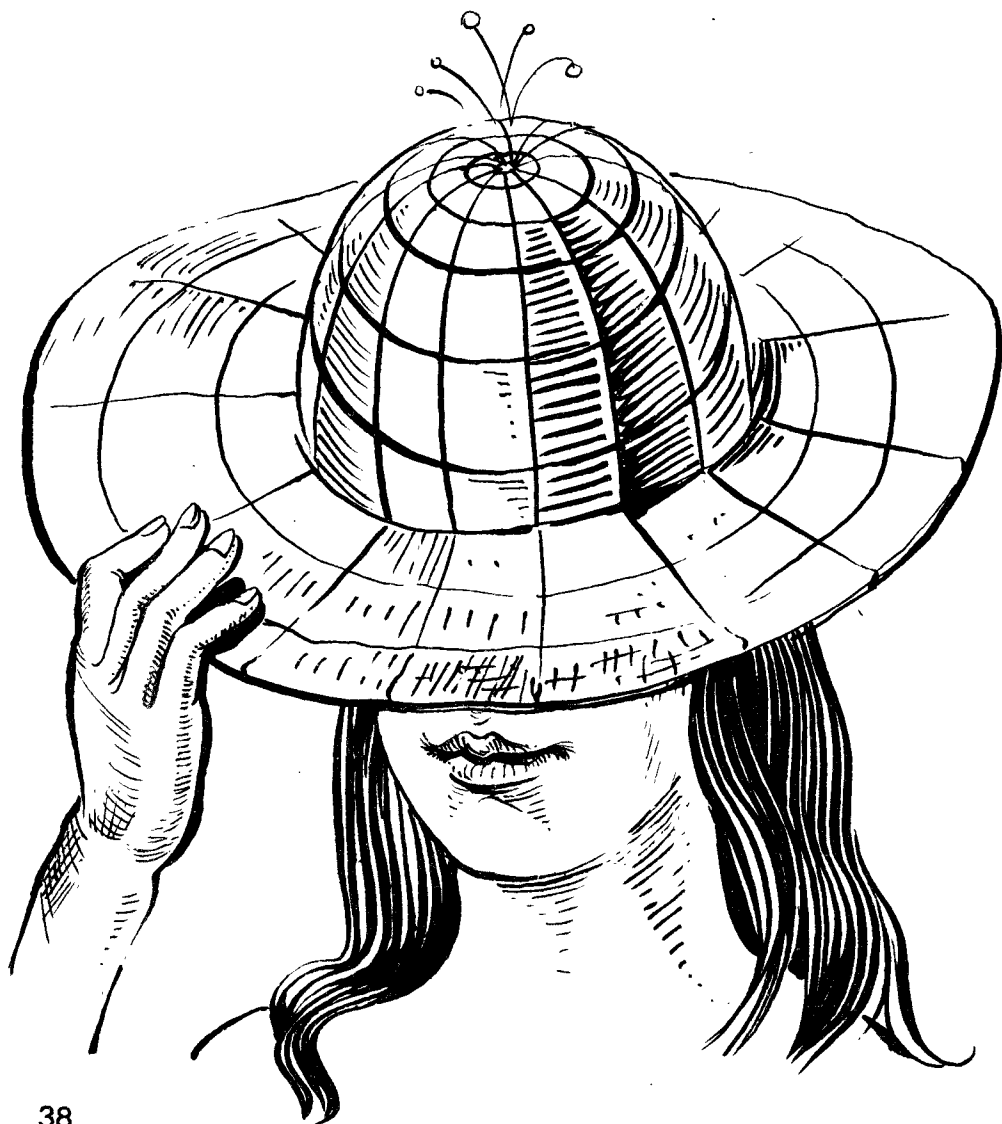
игра

Есть один оригинальный способ изменить мир вокруг себя - перевоплотиться, например, в цветок. Если у тебя это получится, ты можешь заметить, как что-то изменилось вокруг тебя: запахи, звуки, размеры. Новый мир удивляет настолько, что на время забываешь о другом.



ВОТ КАК ДЕЛАЕТ ЭТО ИРА:

- Я представляю, что надеваю желтую шляпу с большими белыми полями, похожими на лепестки ромашки. Слышу, как они шелестят на ветру. Мои руки прижимаются к бедрам, я вытягиваюсь в струнку, закрываю глаза, и постепенно граница между руками, ногами и телом исчезает, появляется ощущение стебля. Теперь я чувствую себя цветком. Я погружаюсь в новый огромный мир, в котором мне никогда не скучно.



Это бывает, когда мне нужно отвлечься, отдохнуть, найти правильное решение. Я как бы оставляю на время свои нерешенные проблемы, чтобы потом со свежими силами вернуться к ним.



ЗАДАНИЕ

- Попробуй перевоплотиться в ЦВЕТОК.
- Опиши, какие необычные запахи, звуки, ощущения при этом появились.

ЦВЕТОК

звуки

запахи

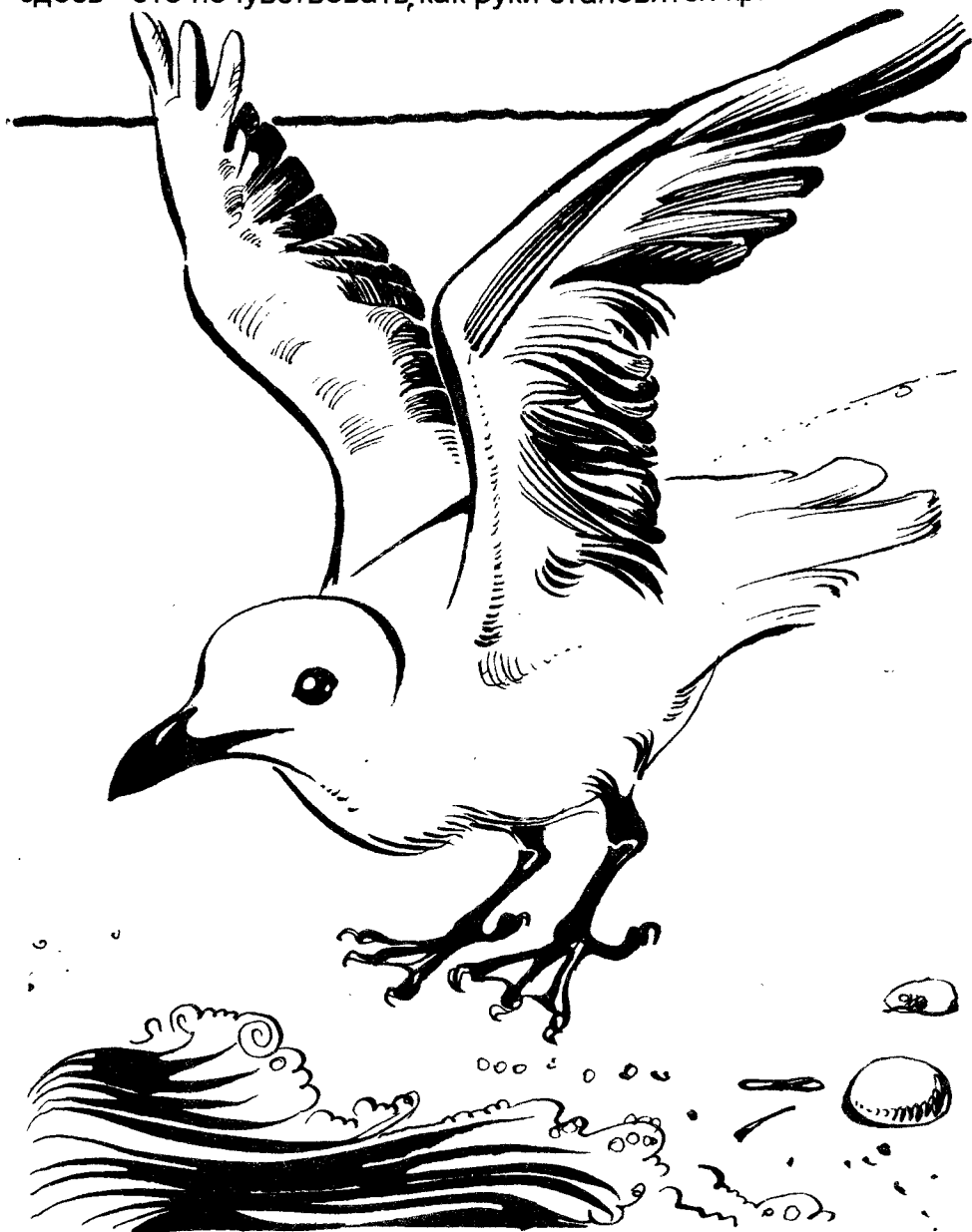
ощущения

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ
ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ:

- НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ - 1 БАЛЛ
- ПОЛУЧАЕТСЯ, НО ВОСПРИЯТИЕ
МИРА НЕ МЕНЯЕТСЯ - 5 БАЛЛОВ
- ПОЛУЧАЕТСЯ, ВСЕ ВОКРУГ ПРИ
ЭТОМ МЕНЯЕТСЯ - 10 БАЛЛОВ

игра 10

Попробуй перевоплотиться в ЧАЙКУ. Самое сложное здесь - это почувствовать, как руки становятся крыльями.



ВОТ КАК ЭТО ДЕЛАЕТ АЛЕША:

- Я представляю, что мои руки наполняются газом, который легче воздуха, их тянет вверх, как воздушные шары. Легкость в руках нарастает все больше и больше, они взмывают вверх - и превращаются в крылья, в настоящие крылья, покрытые настоящими перьями. Появляется ощущение полета, высоты. Где-то внизу волны с шумом разбиваются о скалы, и я чувствую соленые брызги, долетающие до меня.

ЗАДАНИЕ

- Попробуй почувствовать себя ЧАЙКОЙ.
- Опиши, какие необычные запахи, звуки, ощущения при этом появились.

звуки

запахи

ощущения

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ?
ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ:

- НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ - 1 БАЛЛ
- ПОЛУЧАЕТСЯ, НО ВОСПРИЯТИЕ
МИРА НЕ МЕНЯЕТСЯ - 5 БАЛЛОВ
- ПОЛУЧАЕТСЯ, ВСЕ ВОКРУГ ПРИ
ЭТОМ МЕНЯЕТСЯ - 10 БАЛЛОВ

игра 11

Любопытно представить себя муравьем, почувствовать, как травинки превращаются в огромные деревья, мох - в густой лес, камни - в горы, маленькие лужи - в озера, а шаги лесника вдалеке - в гулкие сотрясения земли.

ВОТ ЧТО РАССКАЗЫВАЕТ АЛЕША:

- Когда я побывал муравьем, я лучше понял, что чувствовал Гулливер в стране великанов.

ЗАДАНИЕ

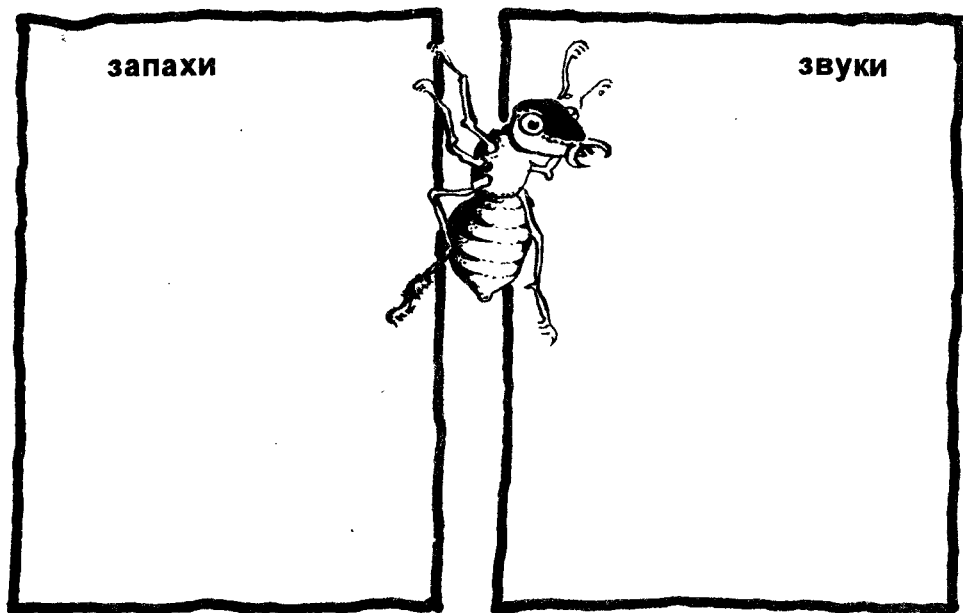
● Попробуй перевоплотиться в МУРАВЬЯ!



●Опиши, что необычного при этом ты чувствуешь.

Как меняются запахи, звуки, формы.

МУРАВЕЙ



**ПОСМОТРИ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ
ТЫ ПОЛУЧИЛ ЗА ЭТУ ИГРУ.**

КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ?

ПЕРЕВОПЛОЩАТЬСЯ

■ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ - 1 БАЛЛ

■ ПОЛУЧАЕТСЯ, НО ВОСПРИЯТИЕ
МИРА НЕ МЕНЯЕТСЯ - 5 БАЛЛОВ

■ ПОЛУЧАЕТСЯ, ВСЕ ВОКРУГ ПРИ
ЭТОМ МЕНЯЕТСЯ - 10 БАЛЛОВ

игра 12

Наверняка, ты просыпался оттого, что на твоём лице играл солнечный зайчик. Ты пошевелился, и он оказался у тебя на руке, ты захотел его поймать, но он был неуловим.

А ты сам хотел бы стать на время веселым и беззаботным **СОЛНЕЧНЫМ ЗАЙЧИКОМ?**



Солнечный зайчик нисколько не весит, попробуй и ты стать невесомым, как он, и скользить по столу, по полу, по стенам. Ты можешь искупаться в чашке чая, прыгнуть на занавеску или покачаться на люстре, ведь солнечный зайчик может проникнуть в любое место. Теперь нет преград, твои движения могут быть как стремительными, так и плавными.

ЗАДАНИЕ

- Представь, что ты СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК.
 - Опиши, что необычное ты при этом почувствовал.
- СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК**

ощущения

**ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ
ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ**

- НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ - 1БАЛЛ
- ПОЛУЧАЕТСЯ, НО ВОСПРИЯТИЕ
МИРА НЕ МЕНЯЕТСЯ - 5 БАЛЛОВ
- ПОЛУЧАЕТСЯ, И ВСЕ ВОКРУГ ПРИ
ЭТОМ МЕНЯЕТСЯ - 10 БАЛЛОВ

игра13

Если взобраться на гору и громко крикнуть, то звук, отталкиваясь от гор, много раз отзовется эхом - и затихнет. Алеша тоже играет в эхо, когда его несправедливо ругают.

Вот как он это делает:

- Когда на меня кричат: "Ты такой плохой, отвратительный, тупой, несносный...", - я превращаюсь в горы и повторяю про себя: "... плохой... плохой... плохой..."

Прислушиваясь, этот звук затихает, как эхо в горах. Эти слова не причиняют мне боль. Наоборот, я нашел способ защиты. Я не бьюсь в истерику, не колочу посуду, не хлопаю дверью и не хамлю, как это делает в таких случаях мой друг. *Что же происходит?*

♦Алеша вырывает из всей фразы самое обидное слово и жонглирует им, пока неприятное слово от частого повторения не превратится в пустой звук.

♦Жонглируя словом, он не воспринимает последующую ругань, причиняющую боль.

♦Он нашел удобный способ защиты.

Давай поиграем в ЭХО.



ЗАДАНИЕ

●Тебе понадобится помощник и набор плохих слов, который ты и твои друзья наверняка знаете. Но ты можешь использовать и наши фразы.

ФРАЗЫ:

⊗ Ты плохой, отвратительный, тупой, несносный...

⊗ Ты грязная, наглая, рыжая обезьяна...

⊗ Ты примитивный, прибитый, кривой...

⊗ Ты бездарь, дрянь, осел, кретин, кусок идиота...

⊗ Ты недоумок, паразит, скотина, жираф...

●Итак, твой помощник берет одну из фраз и начинает всерьез тебя обзывать.

●Ты же должен выхватить из всей фразы только одно слово и повторять его про себя. Достаточно 5-9 повторений, чтобы смысл слова исчез.

●Слово должно восприниматься как голый звук, как эхо в горах. Горы повторяют звук, не понимая, что он обозначает.

●После этого поменяйтесь ролями.

●Ты ругаешь друга, а он защищается "ЭХОМ В ГОРАХ".

●Попробуй использовать этот способ в реальной ситуации.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

СЛОВО ВЫХВАТЫВАЮ И ПОВТОРЯЮ,

■ НО НЕПРИЯТНЫЙ ОСАДОК ОСТАЕТСЯ

- 1 БАЛЛ

■ НЕПРИЯТНЫЙ ОСАДОК ОТ НЕКОТОРЫХ
СЛОВ ОСТАЕТСЯ, ОТ НЕКОТОРЫХ-НЕТ

- 5 БАЛЛОВ

■ НЕПРИЯТНЫЙ ОСАДОК ИСЧЕЗАЕТ
ОТ ВСЕХ СЛОВ

- 10 БАЛЛОВ

игра14

У каждого человека в жизни были ситуации, когда он начинал воспринимать себя со стороны. Это мог быть момент радости или горя, физического напряжения или отдыха в состоянии полусна.

ВОТ КАК ПОЧУВСТВОВАЛА ЭТО ИРА:

- Я неслась с горы на санках, перевернулась и упала. От боли и обиды заплакала, и вдруг у меня получилось увидеть себя со стороны: вот я стою посреди горы, а вот взрослые, которые меня успокаивают. Было ощущение, что это происходит как бы не со мной и не в этот момент. Боль и обида ушли.



Упоминание о видении себя со стороны, то есть отстраненности, можно найти в автобиографиях известных художников, писателей, композиторов. Это состояние хорошо знакомо спортсменам.

ЗАДАНИЕ

- Вспомни случаи, когда ты воспринимал себя со стороны.
- Опиши, что ты вспомнил и почувствовал необычного.



**ПОСМОТРИ,
КАК У ТЕБЯ
ПОЛУЧАЕТСЯ.**

ВСПОМНИТЬ ОТСТРАНЕННОСТЬ

- | | |
|-----------|------------|
| ■ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ МОГУ | -10 БАЛЛОВ |

игра 15

В этой игре ты сможешь потренироваться видеть себя со стороны. Возьми иллюстрированный журнал. Перелистывая страницы, остановись на одной из картинок и прикрой ее ладонью, закрой на минутку глаза и представь на этой картинке себя. Очутившись на этой странице и став "плоским" и легким, как страница, постарайся почувствовать, как она переворачивается, и твое тело переворачивается вместе с ней. Может это напомним тебе ощущения, которые ты испытывал, когда делал мостик или кувырок на уроке физкультуры.

Теперь со страницы журнала попробуй увидеть себя, сидящим на стуле и листаящим этот журнал. Ты слышишь шуршание страниц, чувствуешь пальцами их прохладу.

Если у тебя получится не только увидеть, но и почувствовать всем телом свое переворачивание, представить себя листаящим страницы журнала, то блестяще справился с игрой.



ЗАДАНИЕ

● Возьми иллюстрированный журнал. Выбери какую-нибудь картинку и прикрой ее ладонью. Это поможет сосредоточиться и перенестись на картинку.

● Когда ты уберешь ладонь, то увидишь себя на этом месте.

● Представь, что страница переворачивается и ты чувствуешь, как твое тело переворачивается вместе с нею.

● А теперь наоборот, попробуй увидеть себя, сидящим на стуле и листаящим этот журнал.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ ОТСТРАНЕННОСТЬ.

ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ НА СТРАНИЦЕ

- НЕ МОГУ - 1 БАЛЛ
- МОГУ, НО "НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЮСЬ" - 5 БАЛЛОВ
- МОГУ И ЧУВСТВУЮ, КАК "ПЕРЕВОРАЧИВАЮСЬ" ВМЕСТЕ СО СТРАНИЦЕЙ - 10 БАЛЛОВ



игра16

В этой игре ты сможешь потренироваться видеть себя со стороны. Представь, что перед тобой экран. Ты смотришь любимый фильм, а если не можешь его вспомнить или выбрать, придумай свой.

А теперь попробуй перенестись на экран и стать героем этого фильма. Какие события происходят с тобой на экране.



ВОТ КАК ДЕЛАЕТ ЭТО АЛЕША:

- Мой любимый фильм про черепашек ниндзя. Сейчас я весельчак МикельАнджело. Я смеюсь, точно попадаю в цель; вижу как танцую рок-н-ролл. Кончилась музыка и мы пошли в пиццерию.



Я как бы смотрю на себя со стороны в новом качестве -
на экране, и сам себе удивляюсь.



●Представь, что перед тобой экран, ты смотришь фильм про себя. Сюжет фильма можешь придумать сам, а можешь взять уже известный.

●Перенесись из комнаты на экран. В кино ты можешь изменить прическу, костюм и поведение своего героя.

● Не растягивай фильм на очень долгое время.

●Возвращайся обратно в комнату.

●Опиши или нарисуй,
что ты представил.

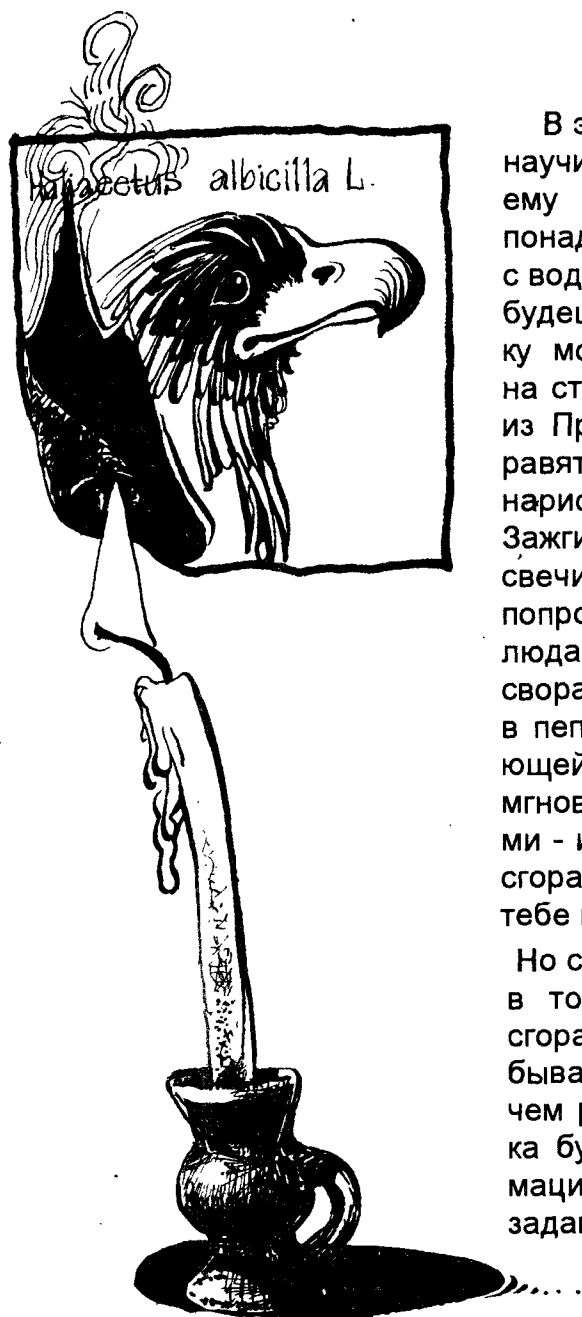
**ПОСМОТРИ,
КАК У ТЕБЯ
ПОЛУЧАЕТСЯ.**



ФИЛЬМ НА ЭКРАНЕ ПРЕДСТАВИТЬ

- | | |
|---|-------------|
| ■ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ МОГУ, НО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ
НА ЭКРАНЕ НЕ УДАЕТСЯ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ, ЛЕГКО МЕНЯЮ РОЛЬ И
ПЕРЕМЕЩАЮСЬ ИЗ ЗАЛА НА
ЭКРАН И ОБРАТНО | - 10 БАЛЛОВ |

игра17



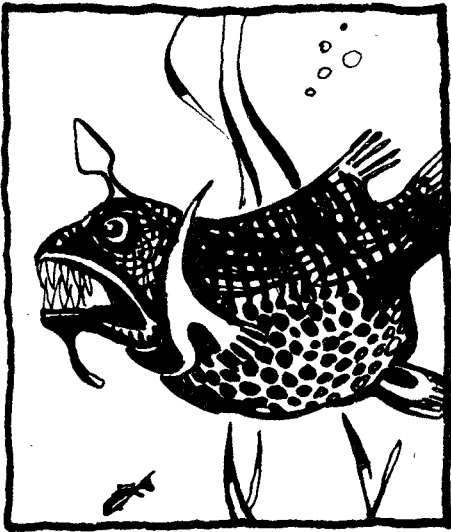
В этой игре тебе предстоит научиться забывать по своему желанию. Для этого понадобится свечка, блюдце с водой, картинка, которую ты будешь забывать. Эту картинку можно найти и вырезать на странице 59. Если открытки из Приложения тебе не понравятся, можешь найти или нарисовать свою открытку. Зажги свечу, помести в пламя свечи картинку, которую ты попробуешь забыть. Понаблюдай, как горящая картинка сворачивается, превращается в пепел. Изображение сгорающей картинки еще какое-то мгновение стоит перед глазами - и потом исчезает. Образ сгорающей картинки поможет тебе научиться забывать.

Но секрет забывания состоит в том, что *представление* сгорающей картинки для забывания более эффективно, чем реальное сжигание клочка бумаги с "плохой" информацией. Выполни следующее задание.

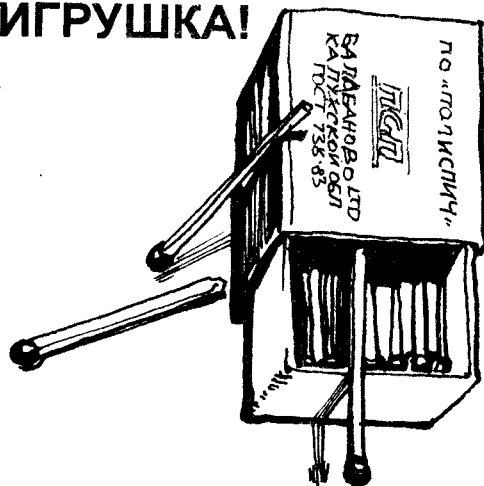
ЗАДАНИЕ

- Выбери из Приложения картинку, которую ты хочешь забыть. Если ни одна картинка тебе не нравится, можешь нарисовать свою.
- Рассмотрй внимательно картинку.
- Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.
- Представь перед собой горящую свечу и картинку, которую ты выбрал для сожжения. Если картинка видна неотчетливо, не делай усилий, подожди, пока она проявится сама. Представь, как она сгорает и забывается.
- Скажи себе в этот момент:
 - ⌘ Картинка забывается на одну минуту (или на час, или на всю жизнь), она сгорает в пламени свечи.
 - ⌘ Я вижу, как она превращается в пепел, чувствую тепло пламени, слышу, как сворачивается в трубочку сгорающая картинка.
 - ⌘ Она забывается все больше и больше.
 - ⌘ Пытаюсь представить ее - и не могу, вижу пепел.
 - ⌘ Пытаюсь вспомнить логически - и не могу, вспоминаю любую другую картинку, кроме этой.
 - ⌘ Выхожу из состояния забывтья, голова легкая, светлая. Я хорошо отдохнул. С каждым занятием у меня все лучше и лучше по моему желанию будет получаться забывание.
- Все эти слова необходимо произнести в полном объеме. Всегда задавай себе время, на которое ты хочешь забыть.

КАРТИНКИ К ИГРЕ



СПИЧКИ ДЕТЯМ - НЕ ИГРУШКА!



ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

КАРТИНКУ И СВЕЧУ ПРЕДСТАВИТЬ

■ НЕ МОГУ

- 1 БАЛЛ

■ МОГУ, КАРТИНКА СГОРАЕТ, НО ПРИ ЖЕЛАНИИ
ВСПОМНИТЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ ВНОВЬ, ИНОГДА ДАЖЕ
СТАНОВИТСЯ ЯРЧЕ И ПОЯВЛЯЮТСЯ ДЕТАЛИ,
КОТОРЫЕ НЕ ВСПОМНИЛИСЬ СРАЗУ

- 3 БАЛЛА

■ МОГУ, КАРТИНКА СГОРАЕТ, НО ПРИ ЖЕЛАНИИ
ВСПОМНИТЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ ДРУГАЯ. ПОКА ОНА
СТОИТ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ, ПЕРВАЯ НЕ
ВСПОМИНАЕТСЯ

- 5 БАЛЛОВ

■ МОГУ, КАРТИНКА СГОРАЕТ, ПРИ ЖЕЛАНИИ
ВСПОМНИТЬ ЧАСТЬ КАРТИНКИ ПОЯВЛЯЕТСЯ,
ДРУГАЯ ЧАСТЬ - НЕТ

- 8 БАЛЛОВ

■ МОГУ, КАРТИНКА СГОРАЕТ И ПРИ ЖЕЛАНИИ
ВСПОМНИТЬ НИЧЕГО НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ

- 10 БАЛЛОВ

игра 18

Сколько в мире людей - столько может быть и способов забывания.

ВОТ КАКОЙ СПОСОБ ПРИДУМАЛА ИРА:

- Чтобы забыть неприятный день, я представляю, как беру в руки мел и пишу на доске дату, которую хочу забыть. При этом слышу скрип мела по доске; чувствую, как он пачкает пальцы, крошится и сыплется на пол. Я беру тряпку и начинаю стирать написанное до тех пор, пока оно не исчезнет. Через какое-то время я могу вспомнить этот неприятный день, но расстраиваться из-за него уже не буду. Однажды вместо первой даты появилась другая которая оказалась тем днем, когда мы с мамой и папой во время дождя спрятались под елкой. Лил дождь, но нам было весело.



Приятное воспоминание пришло на смену неприятного. Попробуй и ты этот способ забывания.



ЗАДАНИЕ

● Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.

● Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.

● Представь, что ты пишешь на доске мелом неприятную дату (если представить сложно, то возьми настоящий мел и что-нибудь напиши им, а затем вновь вернись к заданию). Если картинка видна неотчетливо, не делай усилий, подожди, пока она проявится отчетливо. Представь стираешь все написанное.

● Скажи себе в этот момент:

⌘ Дата забывается на одну минуту (или на час, или на всю жизнь).

⌘ Я вижу, как она стирается; чувствую пальцами мел; слышу, как он скрипит, крошится.

⌘ Я забываю эту дату, стираю ее цифра за цифрой.

⌘ Она забывается все больше и больше.

⌘ Пытаюсь вспомнить - и не могу, вспоминается любая другая дата, кроме этой.

● Если появится другая дата, то постарайся рассмотреть этот день, представить его подробнее. Нарисуй или опиши, что ты увидел.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ПРЕДСТАВИТЬ ДОСКУ И МЕЛ

■ НЕ МОГУ

- 1 БАЛЛ

■ МОГУ, ДАТУ СТИРАЮ, НО ОНА

ПОЯВЛЯЕТСЯ ВНОВЬ

- 3 БАЛЛА

■ МОГУ, ДАТУ СТИРАЮ, ПРИ ЖЕЛАНИИ

ВСПОМНИТЬ - ПОЯВЛЯЕТСЯ ДРУГАЯ, ИЛИ

НИЧЕГО НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ,

ВСЕ ЗАБЫЛОСЬ

- 10 БАЛЛОВ

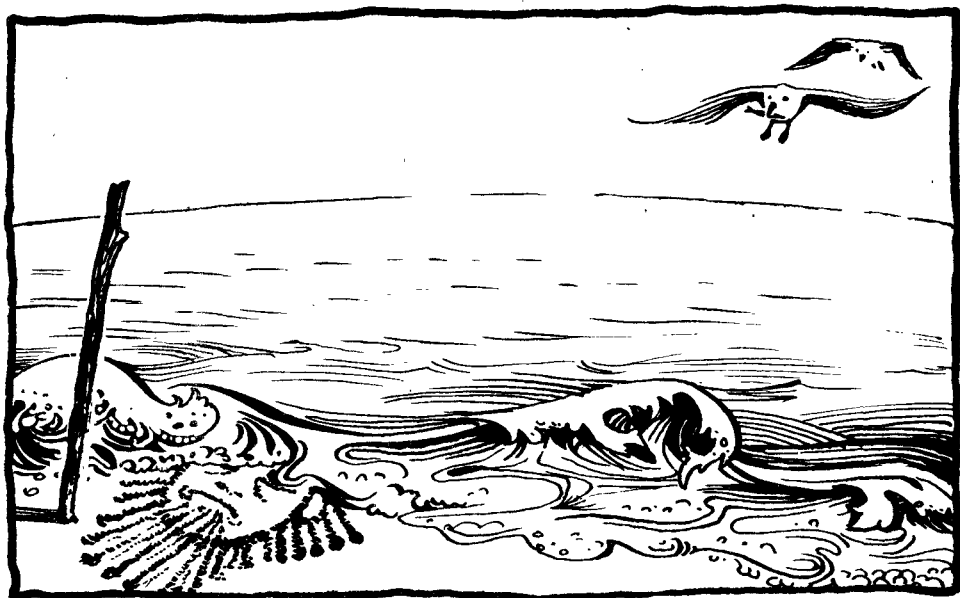
игра 19

Для успешного забывания можно использовать образ моря. Известно, что вода спасает нас от эмоциональных потрясений. Например, Ира представляет, как прутиком рисует на песке лицо человека, разговор с которым ей был неприятен. Набегает волна и смывает рисунок. Остается ровный, чистый песок, а все остальное унесло волной.

Попробуй и ты так.

ЗАДАНИЕ

- Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.
- Представь лицо или имя, которое хотелось бы забыть.



- Если забыть тебе некого, можешь использовать портрет, нарисованный художником.



- Скажи себе в этот момент:

- ⌚ Лицо забывается на одну минуту (или на час, или на всю жизнь).
- ⌚ Я вижу, как набегают волны и смывают изображение.
- ⌚ Оно забывается все больше и больше.
- ⌚ Пытаюсь представить лицо-и не могу, вижу чистый песок.
- ⌚ Могу вспомнить любое другое лицо, кроме этого,-это забывается все сильнее.

- Если появится другое лицо, то постарайся рассмотреть его.
- Можешь нарисовать или описать, что ты увидел.
- В конце занятия внуши себе, что после этой игры ты сможешь забывать ненужное- с помощью представления моря.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

ЛИЦО И МОРЕ ПРЕДСТАВИТЬ

- | | |
|--|-------------|
| ■ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ МОГУ, НО ИЗОБРАЖЕНИЕ НЕ СМЫВАЕТСЯ ВОЛНОЙ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ, ИЗОБРАЖЕНИЕ СМЫВАЕТСЯ, НО ВМЕСТО НЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ДРУГОЕ, ИЛИ ПЕСОК ОСТАЕТСЯ ЧИСТЫМ | - 10 БАЛЛОВ |

игра 20

Возьми карандаш, нарисуй или опиши на листке бумаги неприятное событие, происшедшее с тобой когда-либо. После этого ластиком сотри картинку. Затем нарисуй или опиши приятный случай. А теперь все это проделай в своем воображении. Опыт показывает, что при рисовании представляемым карандашом и ластиком забывается лучше, чем при рисовании и стирании "по-настоящему". В данной ситуации воображение оказывается сильнее реальности! Почему это происходит - загадка психологии.



Если ты не можешь вспомнить или придумать случай для забывания, возьми для игры картинку нашего художника. Эту картинку ты будешь стирать мысленно .

ЗАДАНИЕ

● Устройся поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Сложнее всего расслабить мышцы лица, так как по нему ежесекундно пробегают тени мыслей и эмоций. Совет "не думать, остановить мысль" трудновыполним, и не совсем понятно, как это сделать. Лучше воспользоваться классической музыкой, например органной мессой Баха, или музыкой современных зарубежных композиторов Китаро, Жарэ, или новых российских: Кучменко, Бурмистрова, Рыбниковой и др.

● Следуя за музыкой, которая плавно покачивает твоё тело и уносит твои мысли, ты перестаёшь чувствовать стул, на котором сидишь; исчезают руки, ноги - всё тело. Ты незаметно погружаешься в забытие, покой, отдых.

● Постарайся представить лист бумаги, карандаш, ластик. Почувствуй, как пальцы сжимают карандаш, как грифель оставляет след на бумаге.

● Скажи себе в этот момент:

⌘ Рисунок забывается на одну минуту (или на час, или на всю жизнь).

⌘ Вижу, как ластик стирает изображение.

⌘ Картинка забывается всё больше и больше.

⌘ Пытаюсь увидеть рисунок - и не могу. Линии стираются, исчезают.

⌘ Пытаюсь мысленно вспомнить рисунок - и не могу, вспоминается любой другой, кроме этого.

● Если появится другая картинка, то постарайся рассмотреть её.

● Выхожу из состояния забытия.





**ПОСМОТРИ,
КАК У ТЕБЯ
ПОЛУЧАЕТСЯ.**

РИСУНОК, КАРАНДАШ И ЛАСТИК ПРЕДСТАВИТЬ

■ НЕ МОГУ

- 1 БАЛЛ

■ МОГУ, ЛИНИЯ СТИРАЕТСЯ, НО
ЗАТЕМ ВНОВЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ

- 5 БАЛЛОВ

■ МОГУ, РИСУНОК ИСЧЕЗАЕТ, ПРИ
ЖЕЛАНИИ ВСПОМНИТЬ ВМЕСТО ЭТОГО
РИСУНКА ПОЯВЛЯЕТСЯ ДРУГОЙ, ИЛИ
НИЧЕГО НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ

- 10 БАЛЛОВ

игра 21

Все знают, как облетает одуванчик, если дунуть на него посильнее. А если представить, что одуванчик сделан из открыток, на которых изображены различные сюжеты - события твоей жизни. Открыток много - и можно таким образом забыть не один, а сразу несколько неприятных моментов жизни.

Лучше всего это проделать, как и раньше, в удобной расслабленной позе, под успокаивающую музыку. Это поможет твоему воображению скинуть оковы привычных представлений. Главный секрет игры - как можно ярче увидеть одуванчик из открыток. Если увидишь его как наяву, то прогнать из памяти нежелательные воспоминания на несколько минут или часов тебе не составит труда.



Как и в предыдущих играх, ты можешь нарисовать или описать словами события, которые хотел бы забыть. Если забывать из собственного прошлого опыта нечего, можешь воспользоваться открытками нашего художника.

ЗАДАНИЕ

- Представь, что ты сделал одуванчик из выбранных тобой открыток.
- Представь, как ты сдуваешь их; или можно вообразить, что их сдувает сильный ветер. Открытки улетают и теряются из виду.
- Скажи себе в этот момент:
 - ⌚ Открытки забываются на несколько минут (время задай сам).
 - ⌚ Пытаюсь увидеть их - и не могу; вспоминаются любые другие, кроме этих.
- Если появятся другие открытки, то постарайся рассмотреть их.
- Выхожу из состояния забытья.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ПРЕДСТАВИТЬ ОДУВАНЧИК ИЗ ОТКРЫТОК

- НЕ МОГУ - 1 БАЛЛ
- МОГУ, НО ОТКРЫТКИ НЕ ЗАБЫВАЮТСЯ - 3 БАЛЛА
- МОГУ, ОТКРЫТКИ ЗАБЫВАЮТСЯ, ПРИ ЖЕЛАНИИ ВСПОМНИТЬ ВМЕСТО ПРЕЖНИХ ПОЯВЛЯЮТСЯ ДРУГИЕ - 5 БАЛЛОВ
- МОГУ, ЧАСТЬ ОТКРЫТОК ЗАБЫВАЕТСЯ, ЧАСТЬ - НЕТ - 8 БАЛЛОВ
- МОГУ, ОТКРЫТКИ УЛЕТАЮТ, ПРИ ЖЕЛАНИИ ВСПОМНИТЬ НИЧЕГО НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ - 10 БАЛЛОВ

игра 22

А есть ли у тебя свой способ забывания? Если нет, то придумай! Алеша представляет, что неприятные воспоминания лежат у него на ладонке; он сдувает их, и для него это самый лучший способ.



Ира же предпочитает закрашивать краской негативные переживания или прятать их между страницами книг.

ЗАДАНИЕ

- Попробуй придумать свой способ забывания. Не ограничивай свою фантазию. Способ может быть самым неожиданным.

ПОСМОТРИ,
КАК У ТЕБЯ
ПОЛУЧАЕТСЯ.

ПРИДУМАТЬ
СВОЙ
СПОСОБ

- НЕ МОГУ
- 1 БАЛЛ
- МОГУ, НО
СТАРЫЕ СПОСОБЫ
ЛУЧШЕ
- 5 БАЛЛОВ
- МОГУ ЛЕГКО,
НОВЫЙ СПОСОБ
ЛУЧШЕ
- 10 БАЛЛОВ

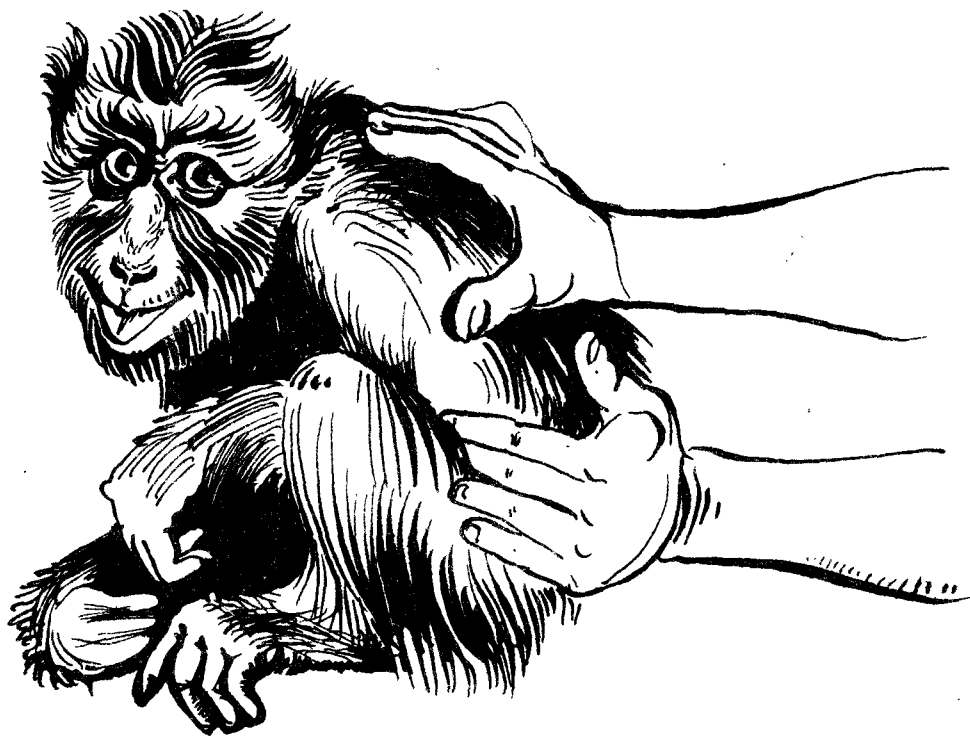


игра23

Нам часто снятся кошмары. Иногда на протяжении многих лет. И не сразу удастся вырваться из объятий страха. Когда снится неприятный сон, почти у всегда возникает одно желание - поскорее проснуться и оттолкнуть сон. Лишь немногие продолжают "досматривать" сон, пытаясь при этом его изменить. Как и в известной истории с "желтой обезьяной". Суть ее в следующем. Тебе говорят: "Постарайся как можно дольше не думать о желтой обезьяне." Первая твоя реакция: "Ну, это легко." Но, как только ты пытаешься не думать об обезьяне, она упорно лезет в голову. Чем сильнее ее прогоняешь, тем настойчивее она возвращается. Попробуй - и убедишься, что это почти невозможно - не думать о желтой обезьяне. Однако есть один секрет, как с ней справиться.

Вот что предлагает Алеша:

- Сначала я прогонял обезьяну, а она возвращалась. Я



выталкивал ее в дверь, а она просовывалась в окно. Тогда я изменил тактику: не стал отталкивать ее, а пригласил присесть, поговорить со мной. Потом я дал ей скейт и сказал: "Иди, покатайся 15 минут, а затем приходи." И она ушла.

♦Точно так же надо поступать и с неприятными сновидениями.

♦Вместо того, чтобы просыпаться, надо принять сон и изменить его, чтобы он закончился хорошо, весело и чтобы он не возвращался вновь.

ЗАДАНИЕ.

- Попробуй сам не думать о желтой обезьяне.
- Ты можешь воспользоваться примером Алеши или придумать свой способ.
- Опиши или нарисуй, что ты придумал.

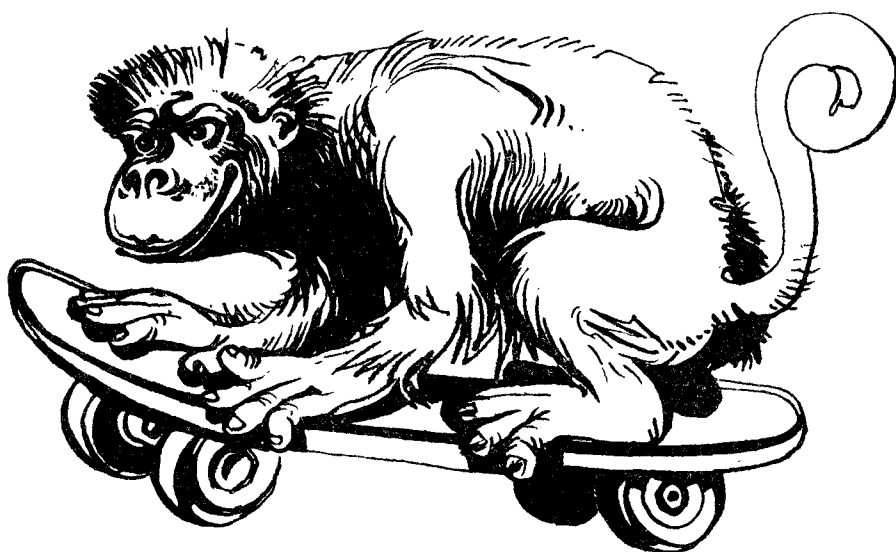
ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

НЕ ДУМАТЬ О ЖЕЛТОЙ ОБЕЗЬЯНЕ

■ НЕ МОГУ - 1БАЛЛ

■ МОГУ,НО НЕДОЛГО - 5 БАЛЛОВ

■МОГУ, ЛЮБОЕ ВРЕМЯ - 10 БАЛЛОВ



игра 24

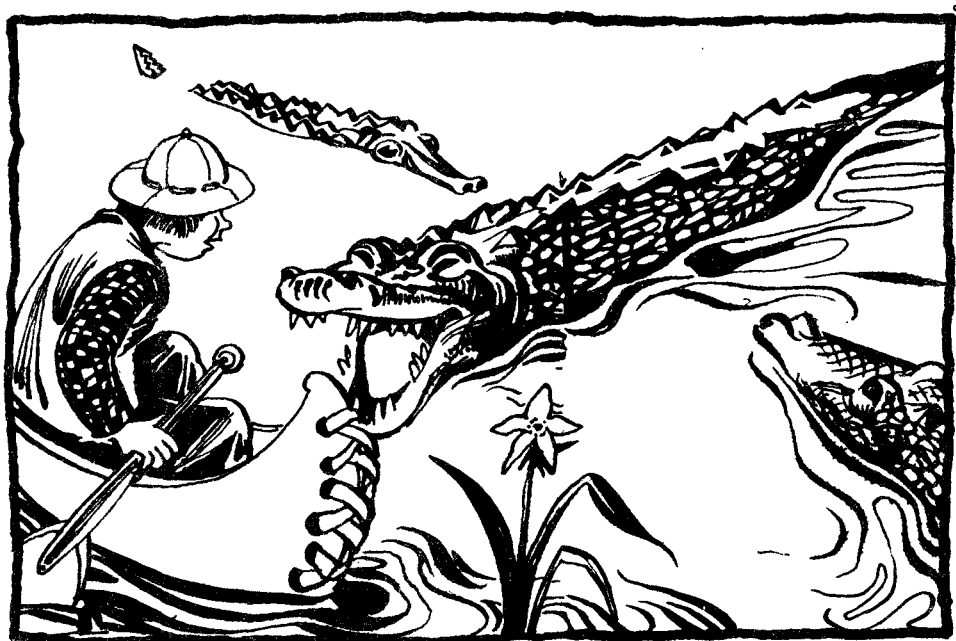
В этой игре тебе предстоит научиться справляться со страшным вымышленным сновидением. Во время выполнения задания постарайся представить ситуацию ярко, чтобы появились мурашки от легкого страха.

ЗАДАНИЕ

●Включи спокойную музыку, сядь поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело. Представь, как тяжесть тела уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности. Образы появляются сами по себе, без всяких усилий с твоей стороны.

●Представь, что ты идешь по джунглям, перед тобой река и ее надо переплыть. Ты плывешь, а на тебя нападают крокодилы.

●Их становится все больше и больше. Тебе некуда от них скрыться. Страх нарастает.



- Тебе не поможет ни ружье, ни вертолет. Ты должен придумать выход и преодолеть страх. Выход из этой ситуации должен быть необычным, причудливым.
- Опиши или нарисуй, что ты представил.

ПОФАНТАЗИРУЙ САМ.

- Если тебе не удастся увидеть продолжение вымышленного страшного сна так, чтобы страх исчез, можешь воспользоваться подсказкой на следующей странице.
- В конце внуши себе, что после этого занятия ты будешь лучше справляться с неприятными сновидениями.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

ПРЕДСТАВИТЬ СТРАШНЫЙ СОН

- | | |
|--|-------------|
| ■ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ МОГУ, НО ХОРОШЕЕ ОКОНЧАНИЕ НЕ
УДАЕТСЯ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ - И ЛЕГКО ПРИДУМЫВАЮ
ХОРОШЕЕ ОКОНЧАНИЕ | - 10 БАЛЛОВ |

ИРА видит продолжение сна так:

- Чтобы побороть страх, я представляю, что крокодилов становится настолько много, что я перебегаю по ним, как по бревнам, на другой берег. Приходит ощущение радости от того, что я нашла такой простой и интересный выход.



АЛЕША представляет, как к носам крокодилов привязаны воздушные шары. Крокодилы взлетают пастями кверху, и он спокойно проплывает мимо них.



игра25

Мы часто мечтаем, фантазируем и видим красочные сны. Иногда они бывают такими яркими, что кажутся настоящей жизнью до тех пор, пока мы не проснемся.

Если это был приятный сон, то нам нравится вспоминать его в течение дня. Но как важно научиться избавляться от плохих снов, тем более, что они могут часто повторяться. Важно не оттолкнуть такой сон, а принять и изменить его так, чтобы конец был интересным и веселым.

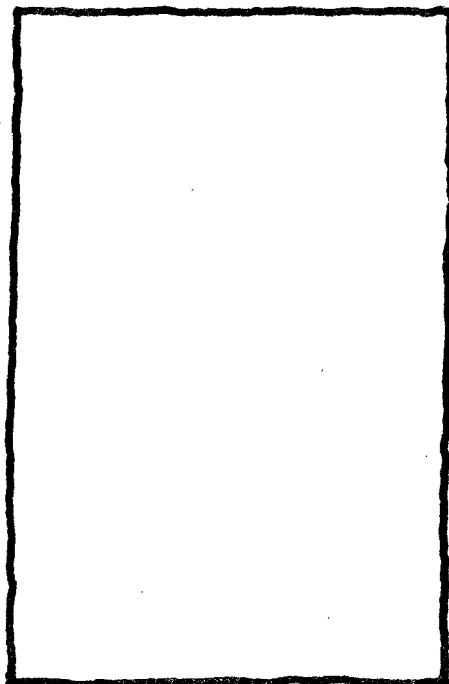
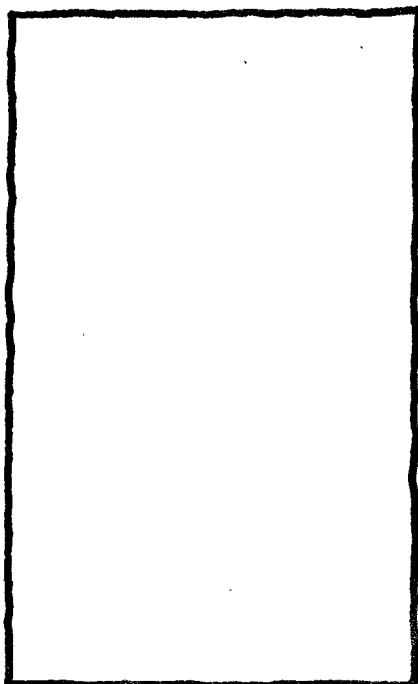


**ПОСМОТРИ, КАК
ДЕЛАЕТ ЭТО ИРА :**

- На протяжении 5 лет я видела один и тот же кошмарный сон: мама стоит на краю высокой башни и пытается спрыгнуть вниз. Я кричу во сне, чтобы она остановилась, но она не слушается меня. Но однажды вместо того, чтобы проснуться в холодном поту, я увидела, как прилетел ковер-самолет, забрал маму и улетел. Она улыбнулась мне. Ветер развеивал ее красивые волосы. Я успокоилась. Больше этот сон не приходил ко мне.

ЗАДАНИЕ

- Попробуй вспомнить сон, который был неприятен тебе.
- Постарайся увидеть его и переделать так, чтобы он закончился хорошо, весело.
- Если хочешь, нарисуй или напиши, что у тебя получилось.



ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

НЕПРИЯТНЫЙ СОН

- | | |
|--|------------|
| ■ ВСПОМНИТЬ НЕ МОГУ | -1 БАЛЛ |
| ■ ВСПОМИНАЮ, НО ИЗМЕНИТЬ ЕГО НЕ УДАЕТСЯ | -5 БАЛЛОВ |
| ■ ВСПОМИНАЮ, ЧТО-ТО УДАЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ, ЧТО-ТО НЕТ | -8 БАЛЛОВ |
| ■ ВСПОМИНАЮ И ЛЕГКО ИЗМЕНЯЮ | -10 БАЛЛОВ |

игра26

Мы часто не знаем, откуда приходят к нам тревожные сны. А если знаем, то все равно переживаем их как реальные события. Так обстоит дело с фильмами ужасов. Посмотрев их, мы затем вновь встречаемся с ними в сновидениях, но переживаем гораздо сильнее, нежели при просмотре фильма.

Избавиться от кошмарных снов можно точно так же, как и от "желтой обезьяны".

ПОСМОТРИ, КАК ДЕЛАЕТ ЭТО ИРА:

- Однажды мне приснился фильм ужасов. И хотя было страшно, хотелось досмотреть до конца. Тогда я прокрутила его на большой скорости и увидела, что все заканчивается хорошо. Я вернулась вновь на середину сна и, успокоенная, стала досматривать фильм.



ЗАДАНИЕ

●Постарайся увидеть во сне неприятный фильм и переделать его так, чтобы конец был хорошим, веселым и фильм хотелось бы досмотреть до конца.

●Для этого достаточно подумать перед засыпанием о фильме – и в эту ночь или следующую он приснится.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

ФИЛЬМ НОЧЬЮ УВИДЕТЬ

■ НЕ МОГУ

- 1 БАЛЛ

■ МОГУ, НО ИЗМЕНИТЬ НЕ
УДАЕТСЯ

- 5 БАЛЛОВ

■ МОГУ-И ЛЕГКО ЕГО
ИЗМЕНЯЮ

- 10 БАЛЛОВ



игра27

А что делать, если сновидениями управлять не удается? И как только начинаешь видеть их, то тут же просыпаешься? Это бывает, когда слишком пристально "всматриваешься" в сон, - тогда твой разум просыпается, начинает усиленно работать: сомневаться, задавать вопросы.

А бывает так, что от слишком большого желания изменить сон, продолжить его не получается, и ты просыпаться.

В этих случаях волевое усилие все портит. А что может помочь?

Не просыпаться во время сна и продолжать его видеть тебе помогут соощущения.

Соощущения - это не только умение видеть, но и чувствовать запахи и вкус, слышать звуки, ощущать прикосновения, переживать движения. Наверняка, ты уже переживал такое в своих снах.



ПОСМОТРИ, КАК ЭТО ПОЛУЧАЕТСЯ У ИРЫ :

- В сновидении я увидела дождь. Через некоторое время услышала, как капли дождя стучат по листве. Услышала запах прибитой дождем пыли на дороге. Почувствовала, как мокрая одежда прилипает к телу. Я люблю мелкий грибной дождь.

Я продолжают видеть сон и, в то же время, незаметно управляют им. Мне помогают соощущения.

ПОПРОБУЙ САМ !

ЗАДАНИЕ.

- В момент засыпания думай о том, что тебе приснится мелкий приятный дождь в лесу.
- Когда этот сон придет к тебе, постарайся вызвать соощущения. Не только увидеть, но почувствовать запахи, звуки, прикосновения. Так ты незаметно возмешь власть над сном и не спугнешь его своим волевым усилием.
- После того, как это получится, можно смело заказывать продолжение сна на следующий день.
- Если хочешь, нарисуй или напиши, что у тебя получилось.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

СООЩУЩЕНИЯ ВО СНЕ

- | | |
|--|-------------|
| ■ НЕ ПРИХОДЯТ | - 1БАЛЛ |
| ■ ПРИХОДЯТ, НО
НЕ ВСЕГДА | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ ПРИХОДЯТ ВСЕГДА,
КОГДА ХОЧУ ЭТОГО | - 10 БАЛЛОВ |



игра28

Есть один небольшой секрет в управлении сновидениями. Этот секрет - состояние нашего мозга, которое называется дремотой. Она бывает в момент засыпания или пробуждения. Ты вроде еще не спишь, но уже и не бодрствуешь. Мысли текут вяло, путаются. Ты постепенно погружаешься в сон или, наоборот, выходишь из него. И вот в этом коридоре между реальностью и сном надо задержаться, научиться оставаться в нем подольше. Как же не провалиться сразу в сон? Представь, что ты что-то забыл в этом коридоре и вот-вот найдешь. Этим "что-то" может быть твое желание увидеть любимый мультфильм или желание осуществить то, что не удалось выполнить днем. Цепляясь мыслями за желаемое, ты незаметно войдешь в сновидение и увидишь то, что заказал перед засыпанием.

ПОСМОТРИ, КАК ЭТО ПОЛУЧАЕТСЯ У АЛЕШИ:

- Когда я чувствую, что веки слипаются и я погружаюсь в



сладкий туман, то стараюсь представить себя художником. Через какое-то время появляются нарисованные мною картины, и в то же время я понимаю, что сплю. Некоторые произведения мне нравятся, а некоторые - не очень. Тогда я их "перерисовываю".

ПОПРОБУЙ САМ!

Дремота - это данная нам от природы подсказка к тому, как приручить сновидение. Давай, воспользуемся ею.

ЗАДАНИЕ

- Постарайся во время засыпания заказать себе сон.
- А теперь постарайся дать себе задание удержать сновидение перед просыпанием, как бы проснуться и досматривать интересный сон.
- Не расстраивайся, если сразу не получится. Значит, это получится через несколько дней.

**ПОСМОТРИ,
СКОЛЬКО
БАЛЛОВ ТЫ
ПОЛУЧИЛ ЗА
ЭТУ ИГРУ.**

**КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ?
В СОСТОЯНИИ ДРЕМОТЫ СОН ЗАКАЗАТЬ**

■ НЕ МОГУ - 1 БАЛЛ

■ МОГУ, НО

НЕ ВСЕГДА - 5 БАЛЛОВ

■ МОГУ

ВСЕГДА - 10 БАЛЛОВ

игра29

Хотим мы этого или нет, но мы ссоримся с родителями, друзьями. Мы чувствуем, что они не справедливы к нам, и хотим их наказать. Мы говорим: "Вот умру - тогда узнаете! Будете жалеть и плакать!" Представляя их страдание и раскаяние, мы прощаем обидчиков, потому что убеждаемся, что это- недоразумение, нас все-таки любят, и "умирание понарошку" перед сном переходит в спокойное сновидение.

ВОТ КАК ПОЛУЧАЕТСЯ ЭТО У ИРЫ:

- Мне казалось, что меня не любили в школе, а хотелось, чтобы полюбили. Тогда я придумала волшебство. Я стала превращаться во сне в одноклассницу, которая приходила домой к тем, с кем не получалось дружить, и говорила: "Вот, знаешь, Ира умерла."

И каждый, кто об этом слышал, начинал плакать. Особенно часто приходила к одному мальчику. Он после этого громко рыдал. Ему не хотелось жить, он бросался в реку со словами: "Я идиот, зачем я обижал ее!" И просил прощения. В тот момент я оживала.



Он обнимал меня и говорил: "Как здорово, что это оказалось неправдой, что на самом деле ты жива. Я столько пережил, когда узнал, что никогда больше не увижу тебя. Обещаю, что больше никогда не обижу тебя. Тебе надо было сразу сказать о своих переживаниях."

На этом сон заканчивался.

ЗАДАНИЕ

- Попробуй перед сном представить, что ты "умер понарошку", превратился в своего знакомого и пришел к своим обидчикам для того, чтобы рассказать им о своей смерти.
- После того, как ты услышишь их сожаления о том, что они причинили тебе боль, возвращайся назад, в самого себя.

ПОСМОТРИ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ТЫ ПОЛУЧИЛ ЗА ЭТУ ИГРУ.

"УМЕРЕТЬ ПОНАРОШКУ" ПЕРЕД СНОМ:

- НЕ УДАЕТСЯ - 1 БАЛЛ
- ИНОГДА УДАЕТСЯ, ИНОГДА НЕТ - 5 БАЛЛОВ
- УДАЕТСЯ ВСЕГДА, КОГДА ЗАХОЧУ - 10 БАЛЛОВ

игра30

Мы по-разному относимся к приятным и неприятным нам предметам. Приятные выставляем напоказ, а неприятные прячем. Была ли у тебя дома когда-нибудь треснувшая чашка? Как она стояла? Наверняка, треснувшей стороной к стене. А фотографии? Те, что похуже, прячем подальше в ящик, а которые удачные - кладем под стекло на видное место. С воспоминаниями так не получается, здесь все иначе. Чем сильнее желание отвернуться от неприятных переживаний, тем настойчивее они напоминают о себе. Это "чашка", которая, как бы ты ее не ставил, постоянно поворачивается к тебе треснувшей стороной.

Чашка раздражает тебя сейчас, а через много лет она может попасться на глаза и вызвать теплое чувство, как от встречи со старым другом. Поэтому пожилые люди не любят расставаться с вещами, с которыми прошли вместе по жизни, какими бы ненужными они не казались.

Чтобы не поворачивать "чашку" своих переживаний, представь, что прошло много лет, "чашка" выросла вместе с тобой, и она уже не отбрасывает тень твоих обид, досад, ссор; они давно потеряли свой смысл, и ты смотришь на нее по-новому.

■ ВОТ КАК ДЕЛАЕТ ЭТО АЛЕША:

- Меня высмеял один из одноклассников. Я долго не мог успокоиться, меня распирало чувство обиды и унижения. Тогда я представил, что прошло лет десять и я пришел на встречу с одноклассниками. Все выросли, возмужали, рады были видеть друг друга, и поэтому прошлые, даже самые ужасные ссоры вспоминались со смехом и казались забавными. Я увидел, что хорошо выгляжу, ловлю восхищенные взгляды одноклассниц: "Как это мы его раньше не замечали?" Я стал взрослым, учительница смотрит на меня с уважением и даже просит дать совет, а я рад оказать ей помощь. Эти представления, конечно же, исчезают, но вместе с ними уходит и прежняя горечь. Я свободно вздыхаю.

ЗАДАНИЕ

● Попробуй и ты проделать то же самое со своими неприятными переживаниями. Представь, что прошло много лет, ты уже взрослый человек и смотришь на все по-новому.

● Если неприятных переживаний "нет под рукой", то вспомни прежние обиды и попробуй взглянуть на них по прошествии некоторого времени.

● Нарисуй или напиши, что у тебя получилось.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО ПРОШЛО МНОГО ЛЕТ

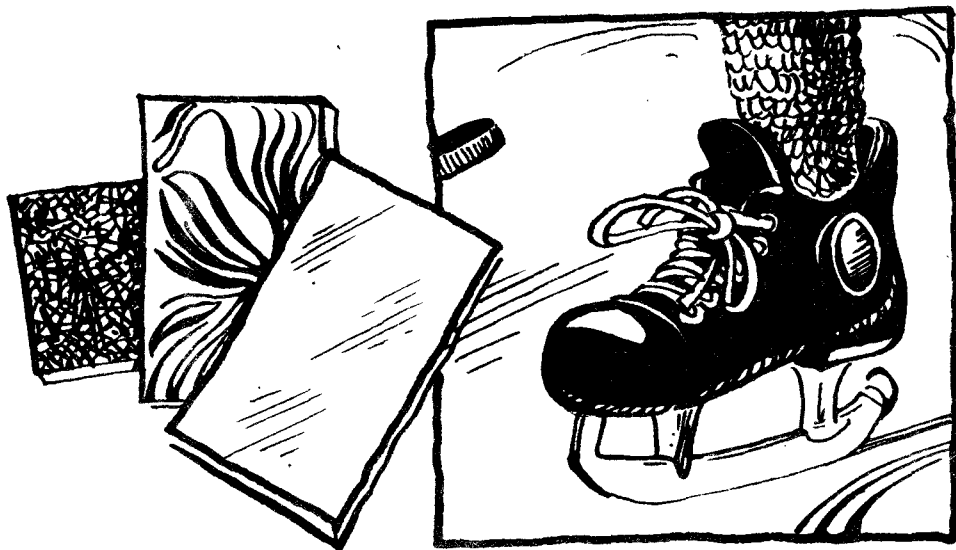
- НЕ УДАЕТСЯ - 1 БАЛЛ
- УДАЕТСЯ, НО НАСТРОЕНИЕ НЕ УЛУЧШАЕТСЯ - 5 БАЛЛОВ
- УДАЕТСЯ, И НАСТРОЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ - 10 БАЛЛОВ



игра 31

В этой игре тебе понадобится 5-10 дощечек с разной шероховатостью. Как их сделать описано на странице 153. Дощечки надо разложить в ряд в таком порядке - от самой неприятной для тебя до самой приятной. После этого надо задуматься, почему та или иная дощечка вызывает разные чувства. Хорошо если возникнут реальные воспоминания. Например, для Алексея самая неприятная дощечка - с наждачной бумагой. Она ему напоминает каменистую местность. В шесть лет он бегал по двору и упал, разодрав колено о камни. Следующая дощечка уже более приятна. Ее поверхность напоминает Алеше подвал, где он играет с ребятами. Приятно и одновременно тревожно, от того, что об этом узнает мама.

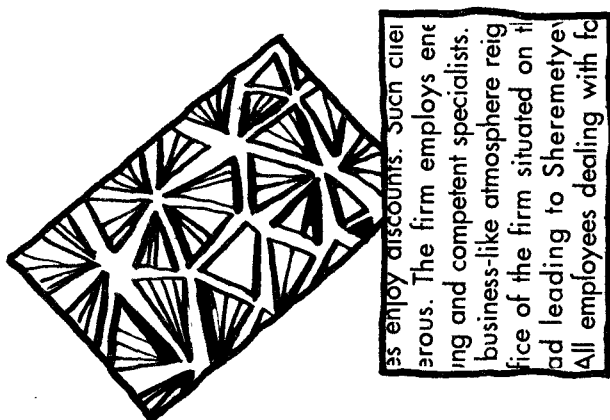
Так одна дощечка сменяет другую и, соответственно, одно воспоминание сменяет другое. Заканчивается все самой приятной дощечкой и самым приятным воспоминанием. Для Алеши - это гладкая поверхность, потому что она напоминает ему лед, а он любит играть в хоккей.



Итак, свершилась "магия": ты в каждую дощечку с шероховатостью вложил реальное воспоминание. Оно стало там жить. Когда у тебя будет плохое настроение, разложи дощечки в таком же порядке - от самой неприятной до той, которая тебе нравится больше всего. Потрогай каждую дощечку по очереди, и ты почувствуешь, как твое плохое настроение улетучится.

Если дощечек не будет под рукой, представь их себе и проделай то же самое в своем воображении.

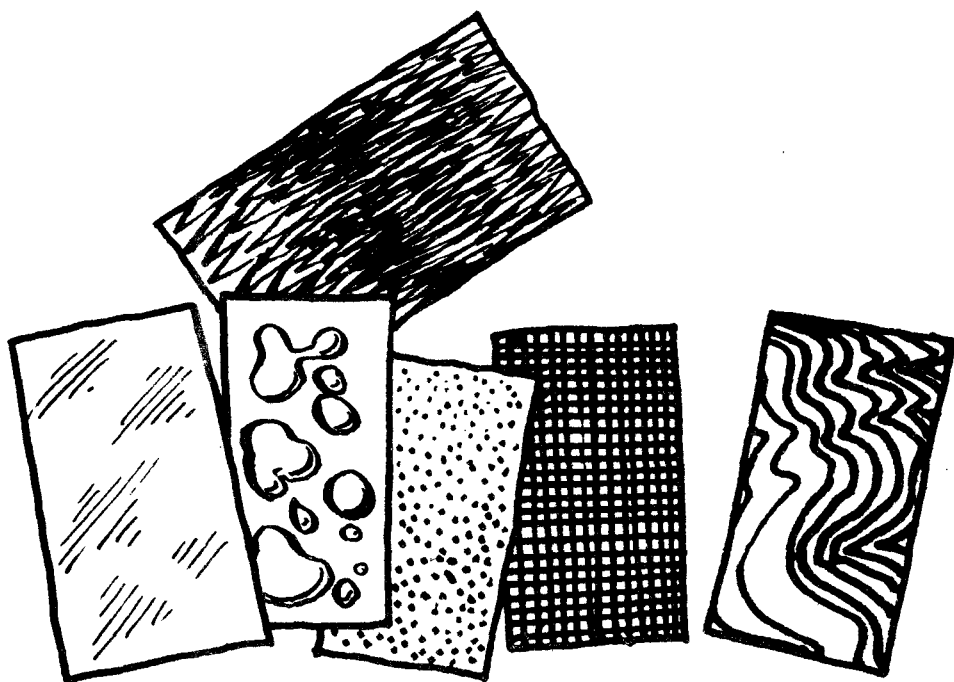
Но почему надо перебирать от неприятной к приятной? Почему нельзя брать в любом порядке или сразу взять одну хорошую? Потому что надо восстановить контакт со своим настроением. Представь себе такую картину: тебе плохо на душе, хочется скрыться от всего белого света, побыть одному, а к тебе подходит улыбающийся, довольный собой человек и говорит: "Посмотри, как все прекрасно - солнце светит, листья зеленеют, птицы поют..." Ты, скорее всего, отмахнешься от него. А если к тебе подсядет человек, займет ту же позу, что и у тебя, так же тяжело вздохнет и хмуро скажет: "Да, жизнь - скверная штука..." - ты услышишь его и поймешь, потому что у вас одинаковое настроение. Ту же самую роль хмурого собеседника играет первая дощечка. Ее главная цель - установить с тобой контакт.



ЗАДАНИЕ

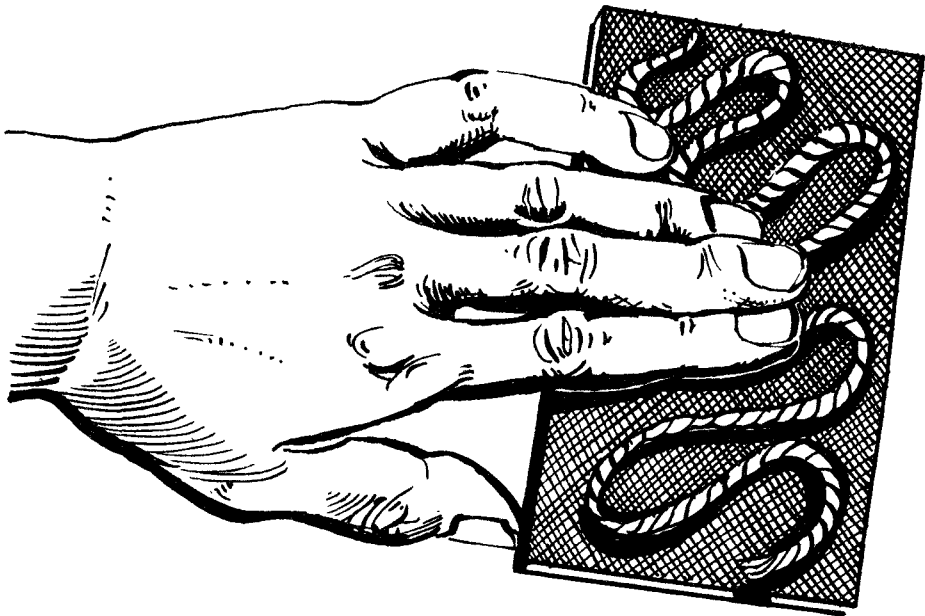
Итак, повторим, что тебе следует сделать, чтобы дощечки стали обладать целебной силой.

- Возьми 5 - 10 дощечек различной шероховатости.
- Разложи дощечки перед собой в ряд в такой последовательности - от самой неприятной на ощупь до самой приятной. Все это надо делать с закрытыми глазами, чтобы выбрать дощечку могли пальцы, а не глаза. На взгляд самой неприятной дощечкой может оказаться совсем другая.
- Сядь поудобнее, расслабь тело и вспомни, что может быть связано с этой дощечкой. Хорошо, если воспоминание будет новым, свежим.
- И точно так же надели воспоминанием каждую дощечку: сначала самым неприятным, затем менее неприятным, затем приятным... и в конце - самым приятным.
- Опиши или нарисуй, что у тебя получилось.



Можно вместо десяти дощечек использовать всего пять.
С течением времени появится навык, который упростит это упражнение.

Достаточно будет вспомнить две дощечки, чтобы эффект получился.



ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.
ДОЩЕЧКИ С РАЗНОЙ ШЕРОХОВАТОСТЬЮ РАЗЛОЖИТЬ
ОТ САМОЙ НЕПРИЯТНОЙ ДО САМОЙ ПРИЯТНОЙ

- | | |
|---|-------------|
| ■ НЕ МОГУ | - 1 БАЛЛ |
| ■ МОГУ, НО ВОСПОМИНАНИЯ
НЕ ПРИХОДЯТ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ, И ЛЕГКО ВОЗНИКАЮТ
ВОСПОМИНАНИЯ, НО РАНЕЕ
ЗНАКОМЫЕ МНЕ | - 8 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ, И ЛЕГКО ВОЗНИКАЮТ
НОВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ | - 10 БАЛЛОВ |

игра 32

В этой игре ты научишься создавать себе или своим друзьям хорошее настроение с помощью запахов. Многие люди для улучшения самочувствия находят свои запахи и думают, что этот секрет принадлежит только им. Однако еще древние жрецы пользовались в лечении благовониями. Один из способов придать запахам магическую целебную силу описан здесь.

Возьми 3 - 5 флаконов с разными парфюмерными запахами и расставь их перед собой в таком порядке - от самого неприятного запаха до самого приятного. Это несложно - всегда одни запахи нравятся больше, другие меньше. Как правило, это различие интуитивно. Задумайся, почему тот или иной запах вызывает разные чувства и воспоминания.

ВОТ КАК ДЕЛАЕТ ЭТО ИРА:

- Самый неприятный запах вызывает воспоминание отъезда из любимого города. Перебираю запахи дальше. Воспоминания появляются и исчезают вместе с запахами. Запахи нравятся все больше и больше. Плохие воспоминания улетучиваются. Вот и самый приятный запах. Вспоминаю парк, приятный прохладный ветерок. Я люблю озеро.

Итак, что надо сделать?

ЗАДАНИЕ.

• Возьми 3 - 5 флаконов с разными парфюмерными или бытовыми запахами. Как их сделать - описано на странице 152.



●Расставь их перед собой в таком порядке - от самого неприятного запаха до самого приятного.

●После этого постарайся представить, почему одни запахи приятны, а другие нет. Вернись в свое далекое или близкое прошлое, в приятные и неприятные события своей жизни. Постарайся не просто мысленно вспомнить, а почувствовать, увидеть себя в своем прошлом.

●А теперь нарисуй или напиши напротив запахов свои воспоминания.

●Когда у тебя будет плохое настроение, возьми флаконы с запахами и расставь их в таком порядке - от самого неприятного до самого приятного - и ты увидишь, как твое плохое настроение улетучится.

●Если флаконов не будет под рукой, представь запахи и сделай то же самое в своем воображении.

●С запахами нельзя долго работать, так как через несколько минут нос привыкает к ним и перестает их различать.

В чем же магическая сила обонятельной памяти?

Один из ответов - запахи пропитываются твоими воспоминаниями. Воспоминания начинают свою жизнь в запахах независимо от твоей воли. Твое желание и достаточно яркие "новые" воспоминания - вот что нужно для успеха.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ЗАПАХИ РАЗЛОЖИТЬ ОТ САМОГО НЕПРИЯТНОГО ДО САМОГО ПРИЯТНОГО

- | | |
|---|-------------|
| ■ НЕ МОГУ | - 1БАЛЛ |
| ■ МОГУ, НО ВОСПОМИНАНИЯ НЕ ПОЛУЧАЮТСЯ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ, И ЛЕГКО ВОЗНИКАЮТ ВОСПОМИНАНИЯ, НО РАНЕЕ ЗНАКОМЫЕ МНЕ | - 8 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ, И ЛЕГКО ВОЗНИКАЮТ НОВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ | - 10 БАЛЛОВ |


игра 33

На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что в нашей памяти хранится каждый прожитый день, и при определенных условиях человек способен вспомнить любое событие своей жизни, даже то, о котором, казалось бы, давно забыл. Если бы какой-нибудь фотограф прожил с тобой, фиксируя твою жизнь на пленку по дням и часам, и через много лет показал бы тебе эти фотокарточки, то ты, наверняка, узнал бы все, что на них заснято, и припомнил бы даже то, что на фотографии не попало.

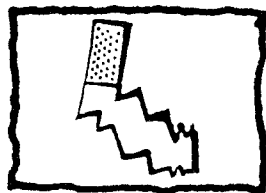
Поскольку у нас нет твоих фотографий, то в этой игре мы предлагаем тебе воспользоваться картинками с различными значками. И хотя картинки абстрактны, они все же могут послужить толчком к конкретным воспоминаниям. Абстракции будят фантазию, развивают гибкость мышления и могут вызывать разнообразные воспоминания к одному и тому же значку.

Тебе предстоит разложить картинки перед собой в такой последовательности - от самой неприятной на вид до самой приятной. Это несложно - всегда одни картинки нравятся больше, другие меньше. После этого задумайся, почему та или иная картинка вызывает разные чувства. Надели воспоминанием каждую картинку.

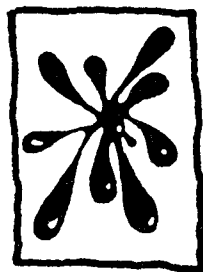
ВОТ КАК ЭТО ДЕЛАЕТ АЛЕША:

- Самая неприятная картинка - вот эта.  Она напоминает мне случай, когда я взял рубанок и стал строгать палку - и в результате получил занозу. То есть эта картинка напомнила мне занозу в пальце. Вторая картинка, которая более приятна, напоминает мне случай, когда я в первый раз попробовал курить.

Было приятно, так как я "приобщился" к взрослому миру, и неприятно, потому что меня наказали.



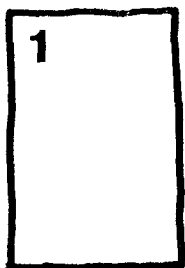
Перебираю картинки и вспоминаю дальше... Выбрал последнюю картинку - она самая приятная, так как напоминает мне смешные чернильные кляксы. Я вижу себя в первом классе деревенской школы. За кляксы меня никто не наказывает, и на перемене можно бегать сколько хочешь.



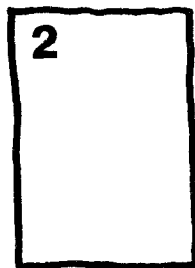
ЗАДАНИЕ.

Итак, что надо сделать?

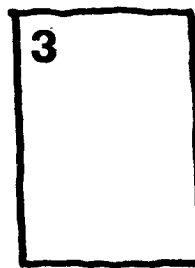
- Перед тобой картинки с абстрактными значками (картинки можно вырезать из Приложения к игре и наклеить на картон для прочности, а можно нарисовать и использовать свои). Выбери из них 5 - 9 и разложи их перед собой в такой последовательности - от самой неприятной на вид до самой приятной.
- Сядь поудобнее, расслабь тело и вспомни, что может быть связано с этой картинкой. Хорошо, если воспоминание будет новым, свежим.
- И точно так же надели воспоминанием каждую картинку: сначала самым неприятным, затем менее неприятным, затем приятным... и в конце - самым приятным.
- А теперь нарисуй или напиши напротив картинок свои воспоминания.
- Картинки готовы к тому, чтобы менять настроение, вселять уверенность, улучшать самочувствие. Все, что надо будет сделать, это разложить их в том же порядке.
- Если картинок не будет под рукой, представь их себе и проделай то же самое в своем воображении.



—

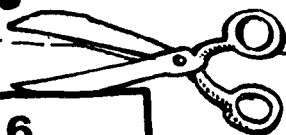
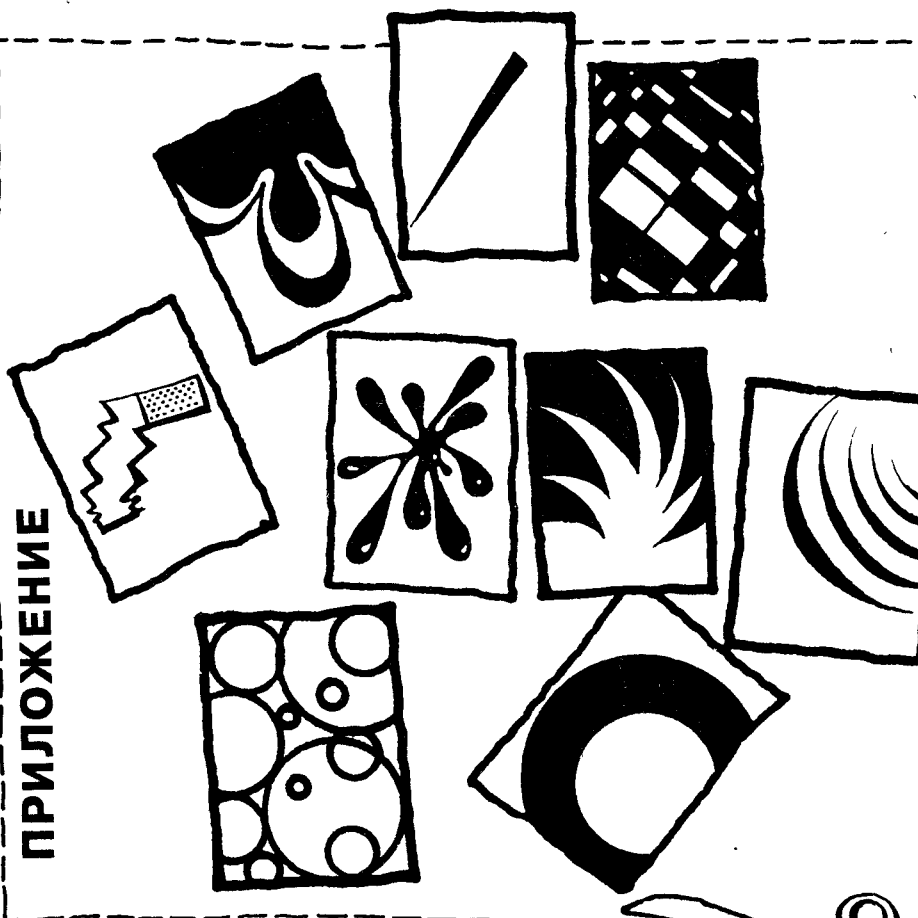


—

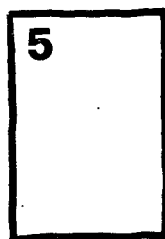


—

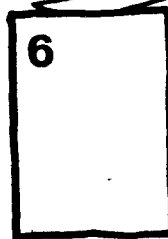
ПРИЛОЖЕНИЕ



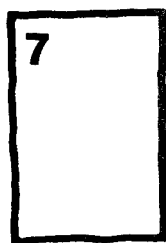
—



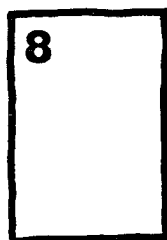
—



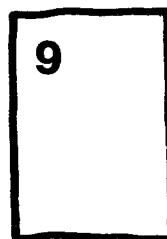
—



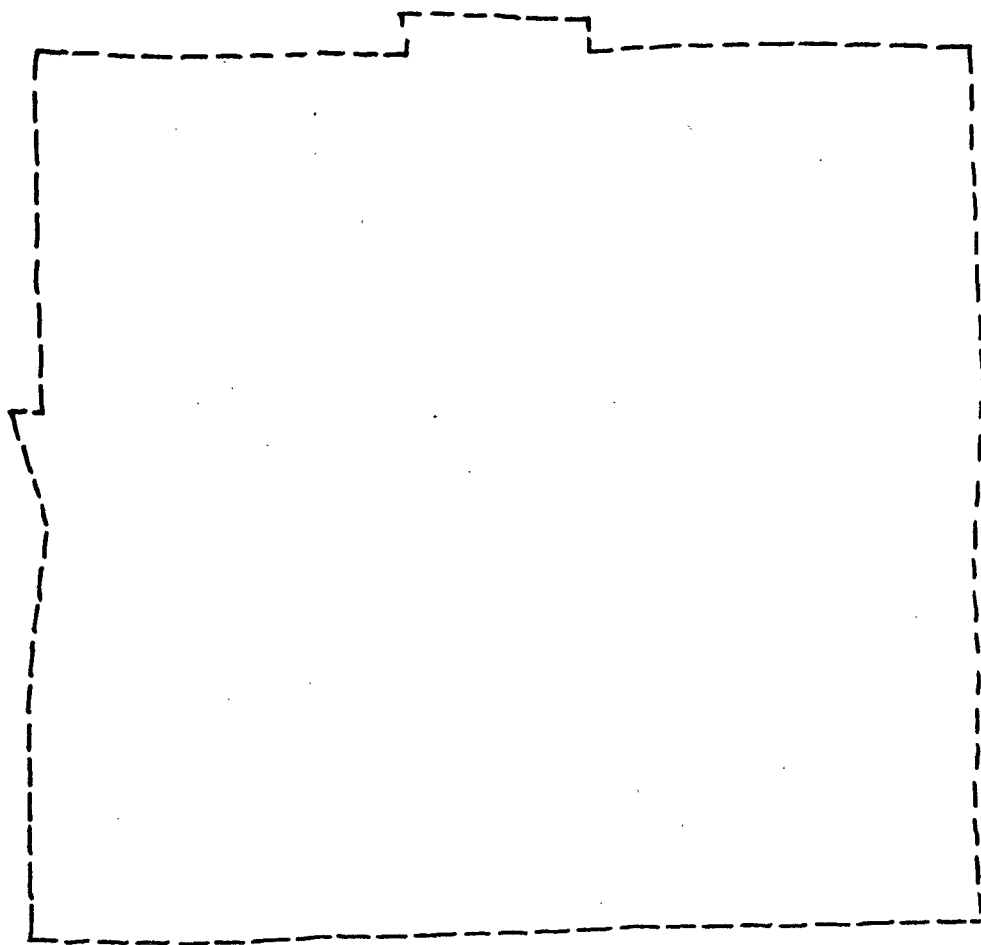
—



—



—



ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ

КАРТИНКИ РАЗЛОЖИТЬ ОТ САМОЙ НЕПРИЯТНОЙ
ДО САМОЙ ПРИЯТНОЙ

- НЕ МОГУ - 1 БАЛЛ
- МОГУ, НО ВОСПОМИНАНИЯ
НЕ ПРИХОДЯТ - 5 БАЛЛОВ
- МОГУ, И ПРИХОДЯТ РАНЕЕ
ЗНАКОМЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ - 8 БАЛЛОВ
- МОГУ, И ЛЕГКО ПОЯВЛЯЮТСЯ
■ НОВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ - 10 БАЛЛОВ

игра 34

Каждого человека с рождения сопровождает страх. Он, как тень, ни на шаг не отпускает нас. Может быть, он не нужен? Нужен, потому что поддерживает в нас чувство самосохранения. Но в то же время мешает установить рекорд, сказать вслух то, что мы думаем, мешает сделать новое открытие. Победа над страхом в таких ситуациях - это проявление силы духа. Как же приручить страх и его "родную сестру" - тревожность?

Для начала страх можно нарисовать. Как может выглядеть нарисованный страх?

Вот как рисует свой страх Ира:



А Алеша представляет страх так:



Можно страх сначала представить, а затем нарисовать. А можно представлять и рисовать одновременно. Не думай как нарисовать, не старайся специально вырисовать красиво. "Отпусти" руку, пусть она рисует сама, не командуй ею. Скажи себе: "Что получится, то и получится".

После этого ты можешь забыть получившийся на картинке страх одним из известных тебе по предыдущим играм способов: или сжечь картинку, или разорвать на мелкие кусочки и выкинуть их.

ВОТ ЧТО ГОВОРIT АЛЕША:

- Я разделяю страхи на те, с которыми можно жить, - например, когда на уроке ставят двойку и ты боишься наказания родителей, - и на те, с которыми жить нельзя, например страх перед выходом к доске, от одной мысли о котором может случиться приступ тошноты. Я предпочитаю начинать с "легкого" страха, переходя потом к "главному". Но с ним сразу справиться не удастся, и обычно приходится

рисовать серию "промежуточных" страхов, и лишь затем "главный" исчезает. Теперь, если я и боюсь, то наполовину оттого, что было раньше.

ЗАДАНИЕ

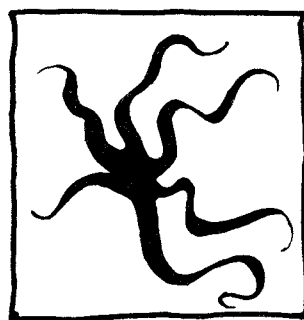
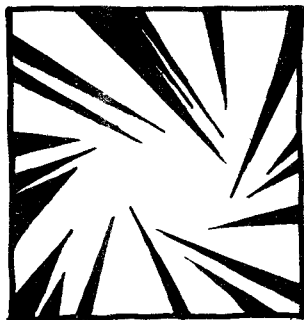
- Включи спокойную музыку, устройся поудобнее, закрой глаза, расслабь свое тело и постарайся представить свой страх в виде рисунка.
- Возьми карандаш и нарисуй то, что ты представил. Даже если ты не умеешь рисовать, все равно-попробуй.
- После этого забудь свой страх, сожги его или разорви на мелкие кусочки и выброси их.
- Если представить страх не удастся, то можешь воспользоваться подсказкой. Выбери рисунок, который больше всего напоминает тебе твой страх, срисуй этот рисунок, а затем забудь его, как описано выше.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ПРЕДСТАВИТЬ СТРАХ

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| ■НЕ МОГУ, ПОЛЬЗУЮСЬ ПОДСКАЗКОЙ | - 1 БАЛЛ |
| ■МОГУ, НО НАРИСОВАТЬ НЕ УДАЕТСЯ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■МОГУ, И УДАЕТСЯ НАРИСОВАТЬ | - 10 БАЛЛОВ |

ПОДСКАЗКА

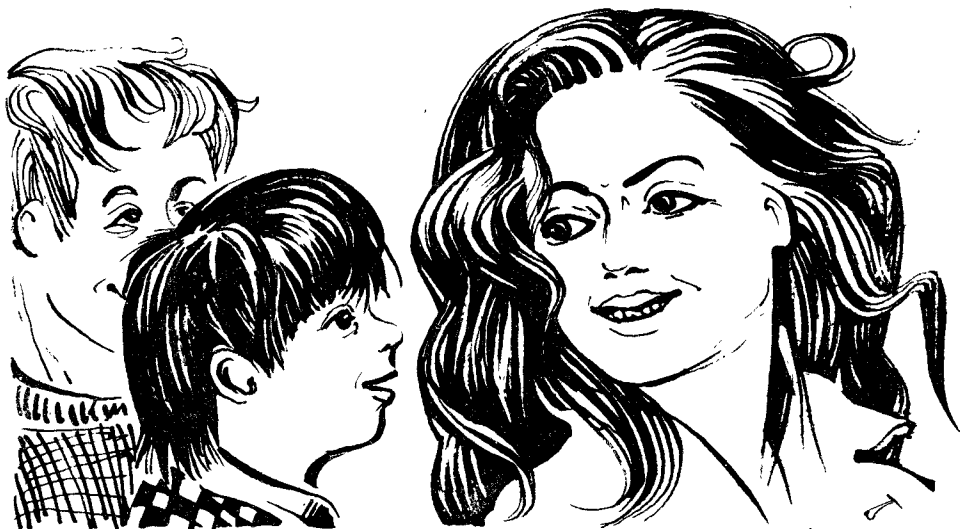


игра35

Не всегда удастся с помощью образов отправиться путешествовать в прошлое. Люди мыслительного типа припоминают скорее умозрительно, то есть воспоминание приходит к ним не в виде зрительного образа, а в виде мысли, рассуждения. В отличие от художественного типа, мыслительному типу людей сложнее вызвать произвольные видения-воспоминания. В этом случае можно использовать "проводника". Проводником в мир детства может стать книга или фильм. Проводник задает направление ассоциаций-воспоминаний и облегчает встречу с давно забытым, - и вновь пристрасно проживаются давно ушедшие дни.

ВОТ КАК ДЕЛАЕТ ЭТО ИРА:

- Я люблю смотреть старые фильмы и вспоминать, что происходило со мной в детстве. Например, когда шел фильм Ф. Феллини "8 1/2" я вспомнила, как в нашем городе дети бегали за слабоумной женщиной и дразнили ее. Она принимала наши дразнилки за игру. Посмотрев фильм, я вспомнила новые подробности этой истории и то, как смогла полюбить причудливую женщину.



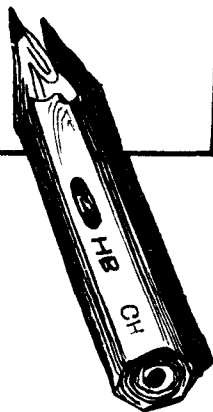
ЗАДАНИЕ

- Посмотри старый фильм и постарайся припомнить аналогичные ситуации в своей жизни.
- Воспоминания могут нахлынуть и унести тебя далеко от содержания фильма. Не старайся возвращаться к нему. Потому, что это и есть то состояние сознания, к которому мы стремимся в этой игре.
- Если хочешь, можешь описать или нарисовать события, которые вспомнил.



ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.
СМОТРЮ ФИЛЬМ И ПРИПОМНИТЬ

- | | |
|-------------------------|-------------|
| ■ НЕ УДАЕТСЯ | - 1 БАЛЛ |
| ■ УДАЕТСЯ, НО НЕ ВСЕГДА | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ УДАЕТСЯ ВСЕГДА | - 10 БАЛЛОВ |



игра36

Ты не задумывался над тем, почему одни неприятные события тонут в череде дней, а другие держатся на плаву? Почему так? Что тебе первое приходит в голову по этому поводу? Может быть, невольно ты сам не желаешь что-то забывать? Постарайся увидеть лицо этой причины.

Когда тебе удалось избавиться от плохих впечатлений, что с тобой происходило, что ты сделал, чтобы успешно забыть?

Когда тебе удавалось не забыть, что с тобой происходило, - что ты сделал, чтобы успешно не забыть?

Разберись, проанализируй, прочувствуй это - и ты поймешь, почему не тонут твои впечатления, и какие волны гонят их вперед.

Как подсолнух в течение дня поворачивается вслед за движением солнца, так и твои мысли и чувства будут следовать за твоим самоанализом.

Эта игра придаст тебе уверенность.



ВОТ СЛУЧАЙ АЛЕШИ:

- Не могу забыть неприятную историю, которая случилась со мной. Когда мне было 6 лет, мы с мамой покупали в магазине сливы. Мама заплатила за них последние 5 рублей и на мгновение отвлеклась. А чужая женщина взяла пакет со сливами и ушла. Этот случай вспоминается сам по себе, появляется злость и досада. Пытаюсь отвлечься, читаю анекдоты "от Никулина", но не получается. Представляю продолжение ситуации: догнал бы, даже ударил бы, но и это не помогает. Сейчас я анализирую ситуацию и думаю, что она помнится хорошо не потому, что плохая или незаконченная, а потому, что она питает меня отрицательной энергией - злостью. Ведь мне тогда было больно и обидно за маму. Сейчас мы живем с ней одни, и мне опять за нее обидно, хочется злиться до скрежета в зубах, - хотя все внешне воспринимают меня как уравновешенного и спокойного мальчика. Сегодняшняя злость питается прошлой и не дает забыть тот случай.



ЗАДАНИЕ

- Представь ситуацию, которую не удастся тебе прогнать из своей головы. Постарайся быть отстраненным и переживай ее, как из чужой жизни.

- Какие мысли приходят тебе на ум по поводу этой ситуации? Задай себе вопрос:

- Что я делаю, чтобы она не забылась? Почему она меня не покидает? Что во мне такое происходит, что эта ситуация притягивается, как магнит? Зачем мне ее энергия? Что происходит во мне созвучного с той ситуацией? Получив ответ, ты сможешь осознать, что мешает тебе быть счастливым, что тревожит твою память, в чем твоя слабость и в чем твоя сила.

- Нравится тебе или нет то, что ты обнаружил в себе? Если да, то нет причины забывать это. Будь с этим до тех пор, пока эта ситуация актуальна для тебя.

- Если не нравится и ты не хочешь оставаться с ней, то ты уже на полпути к избавлению, так как осознал, что именно тебя тревожило и что тебе этого не надо. Опыт предыдущих игр поможет тебе.



● Ты побыл в роли чуткого наблюдателя, ты смог отстраниться, проанализировать состояние своих чувств и принять решение. Теперь у тебя есть оружие и ты сможешь использовать его, когда получишь сигнал изнутри о том, что "что-то не так". Ты сможешь войти в поток своих чувств, сконцентрироваться на своем самочувствии, погрузиться в непрерывное течение своих мыслей.

Как ствол дерева тянется вверх и при этом одновременно растет корнями вниз, так и человек без движения вовнутрь своей души не может совершенствовать себя и мир, которым он себя окружает.

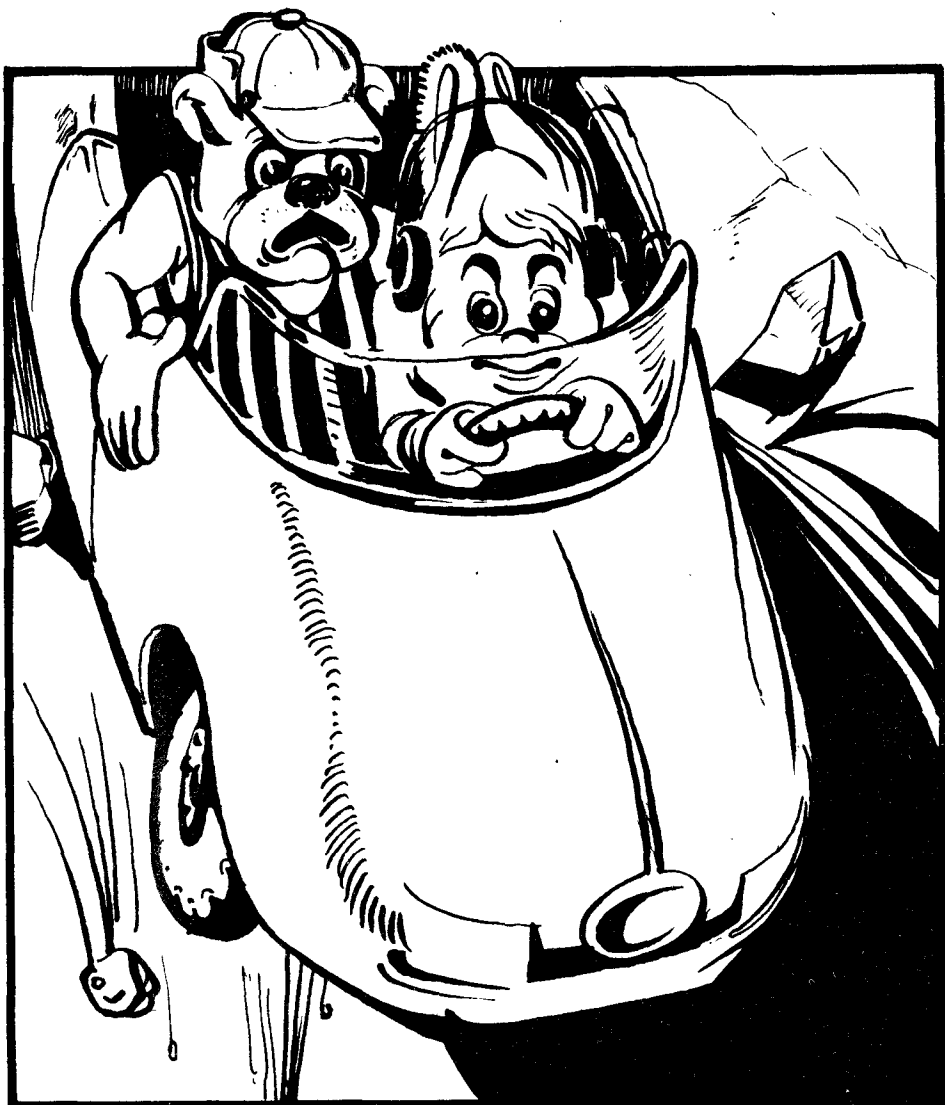
И у тебя есть осознание того, когда надо и когда не надо забывать.

ПОСМОТРИ, КАК У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ.

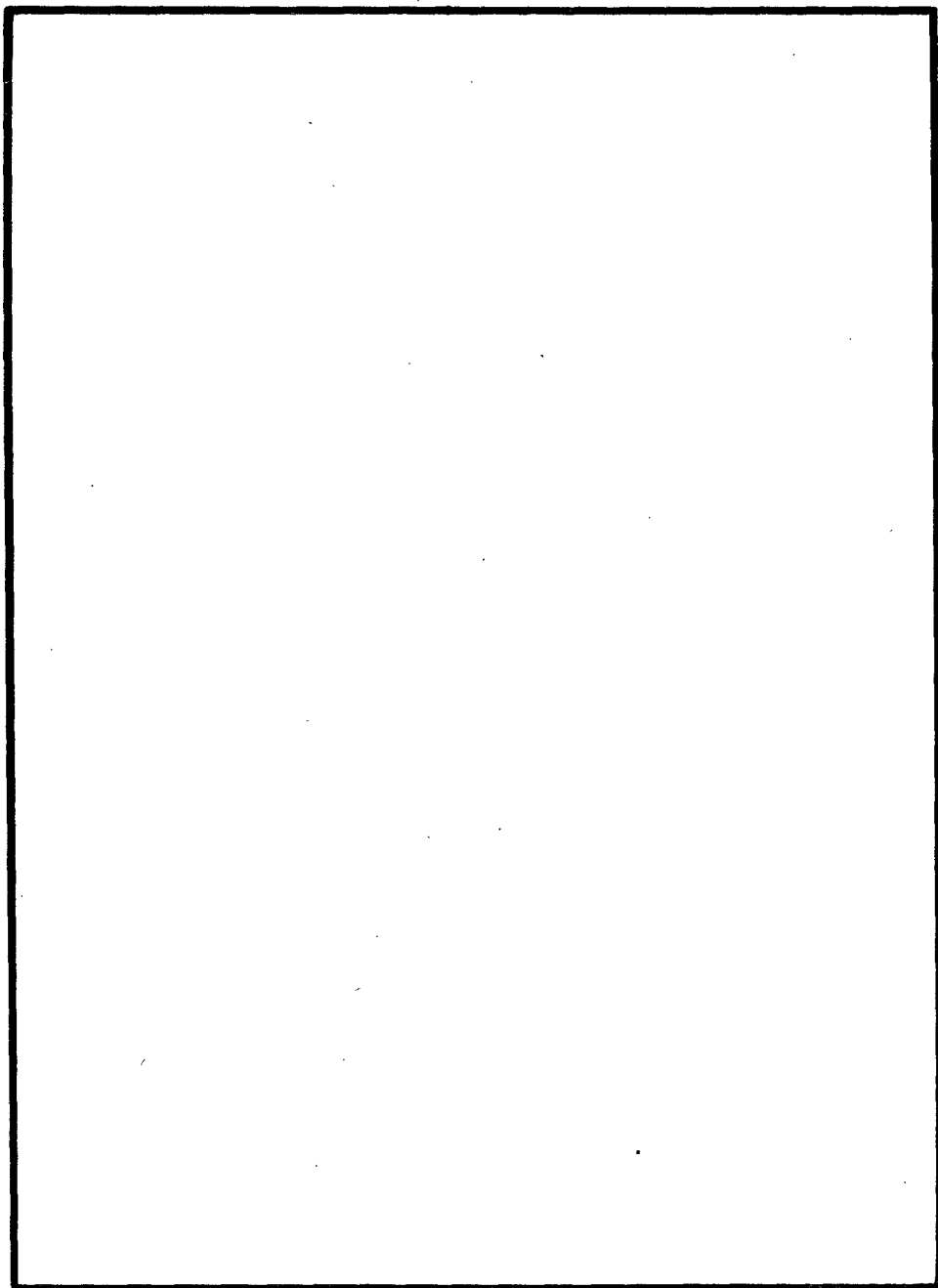
- | | |
|--|-------------|
| ■ НЕ МОГУ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ПОЧЕМУ НЕ УДАЕТСЯ ЗАБЫТЬ НЕКОТОРЫЕ СОБЫТИЯ | - 1 БАЛЛ |
| ■ МОГУ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ПОЧЕМУ НЕ УДАЕТСЯ ЗАБЫТЬ НЕКОТОРЫЕ СОБЫТИЯ, НО НЕ ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ | - 5 БАЛЛОВ |
| ■ МОГУ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ПОЧЕМУ НЕ УДАЕТСЯ ЗАБЫТЬ НЕКОТОРЫЕ СОБЫТИЯ, ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ | - 10 БАЛЛОВ |

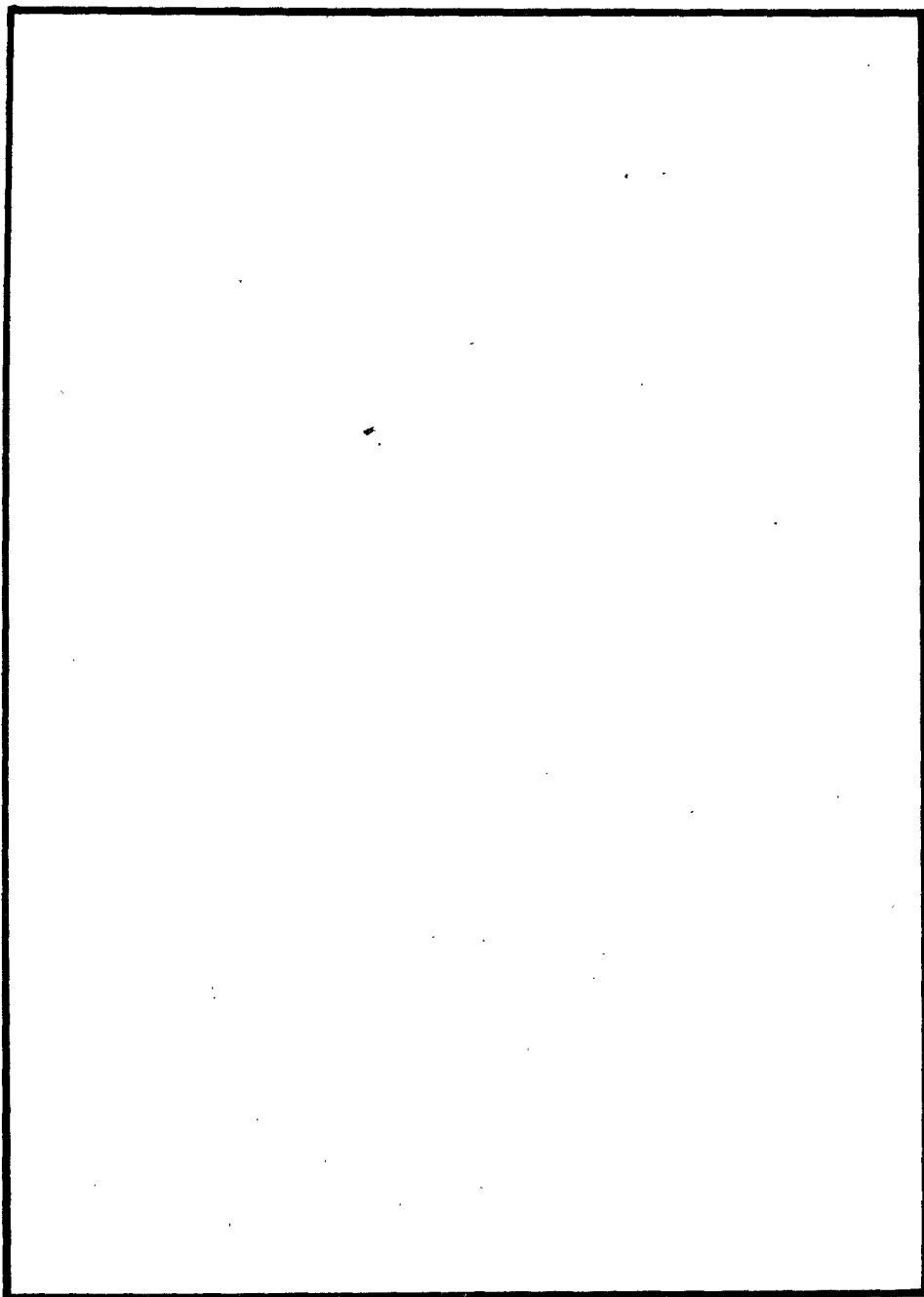
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В этой игре представь себя художником-мультипликатором. Твои герои на автомобиле срываются с горной дороги. Они могут разбиться! Ты должен их спасти. Как? Придумай и нарисуй сам.



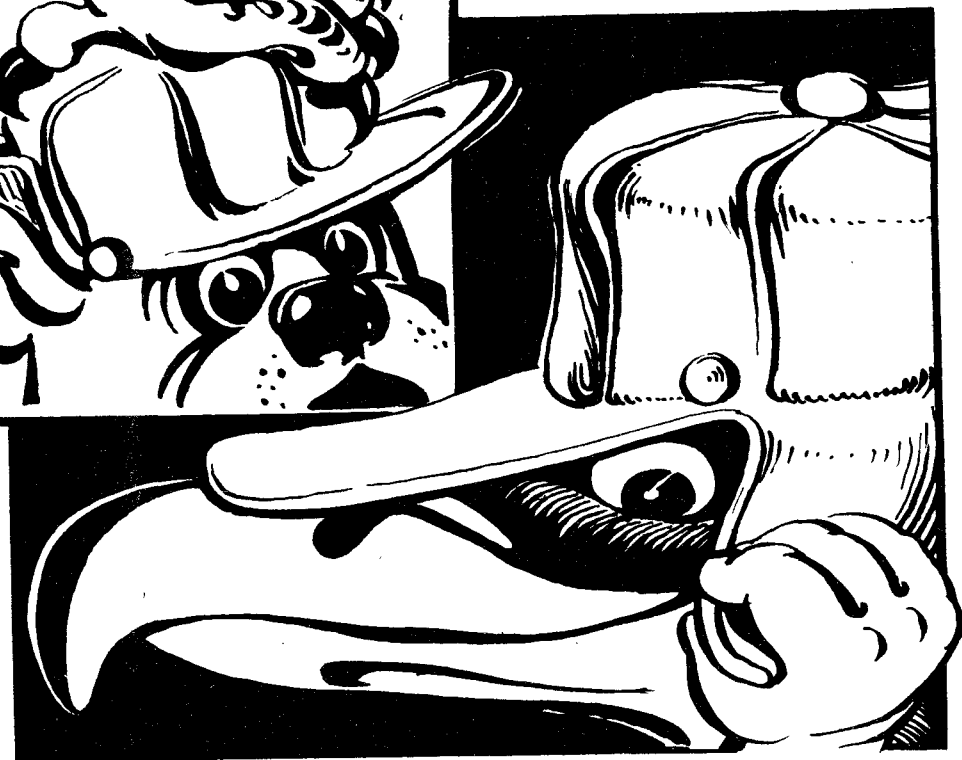
Возьми карандаш и нарисуй (или опиши), как ты представляешь их спасение.





Если у тебя не получается, посмотри, как это делает наш художник на следующих страницах.

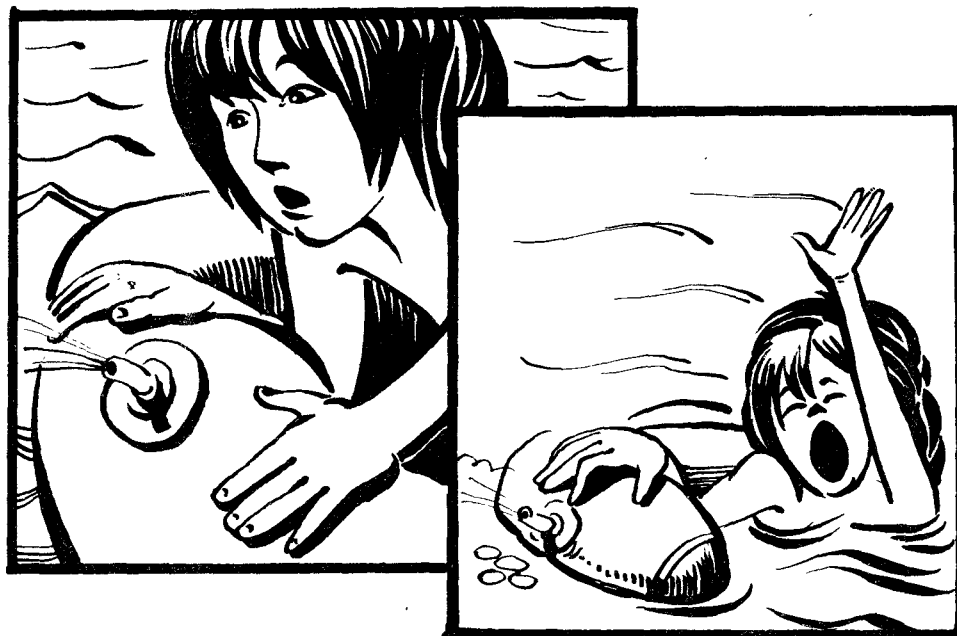
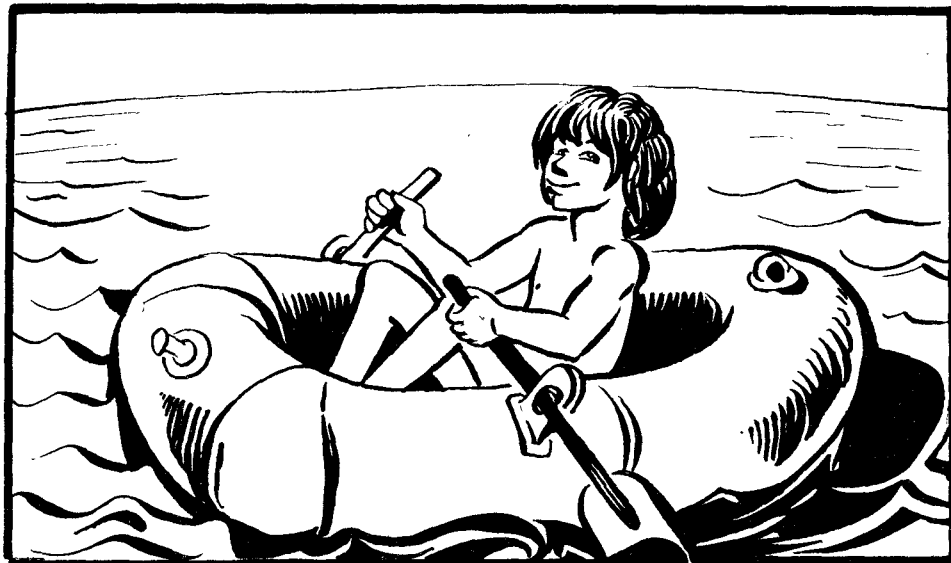






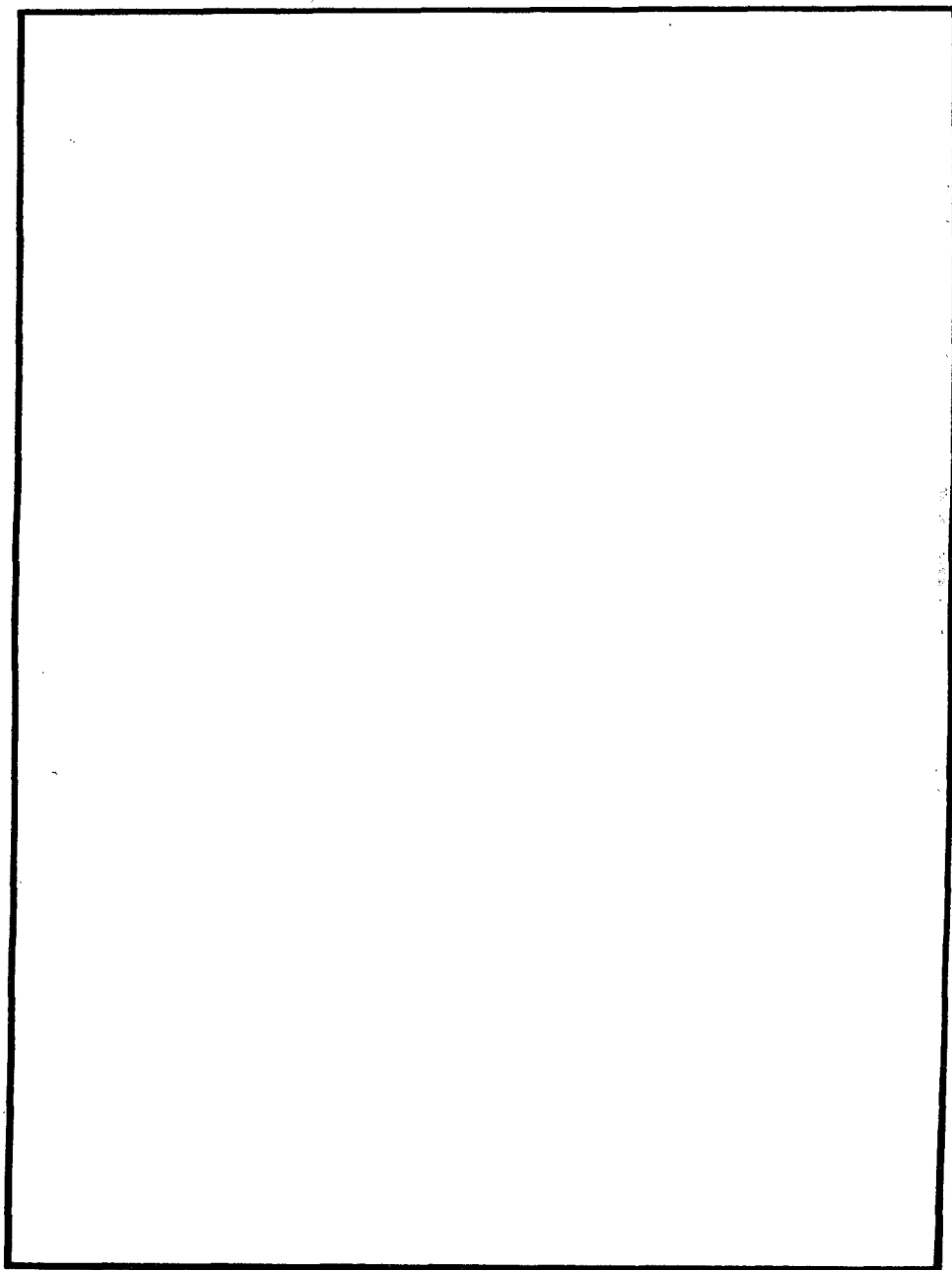
ПРИЛОЖЕНИЕ 2

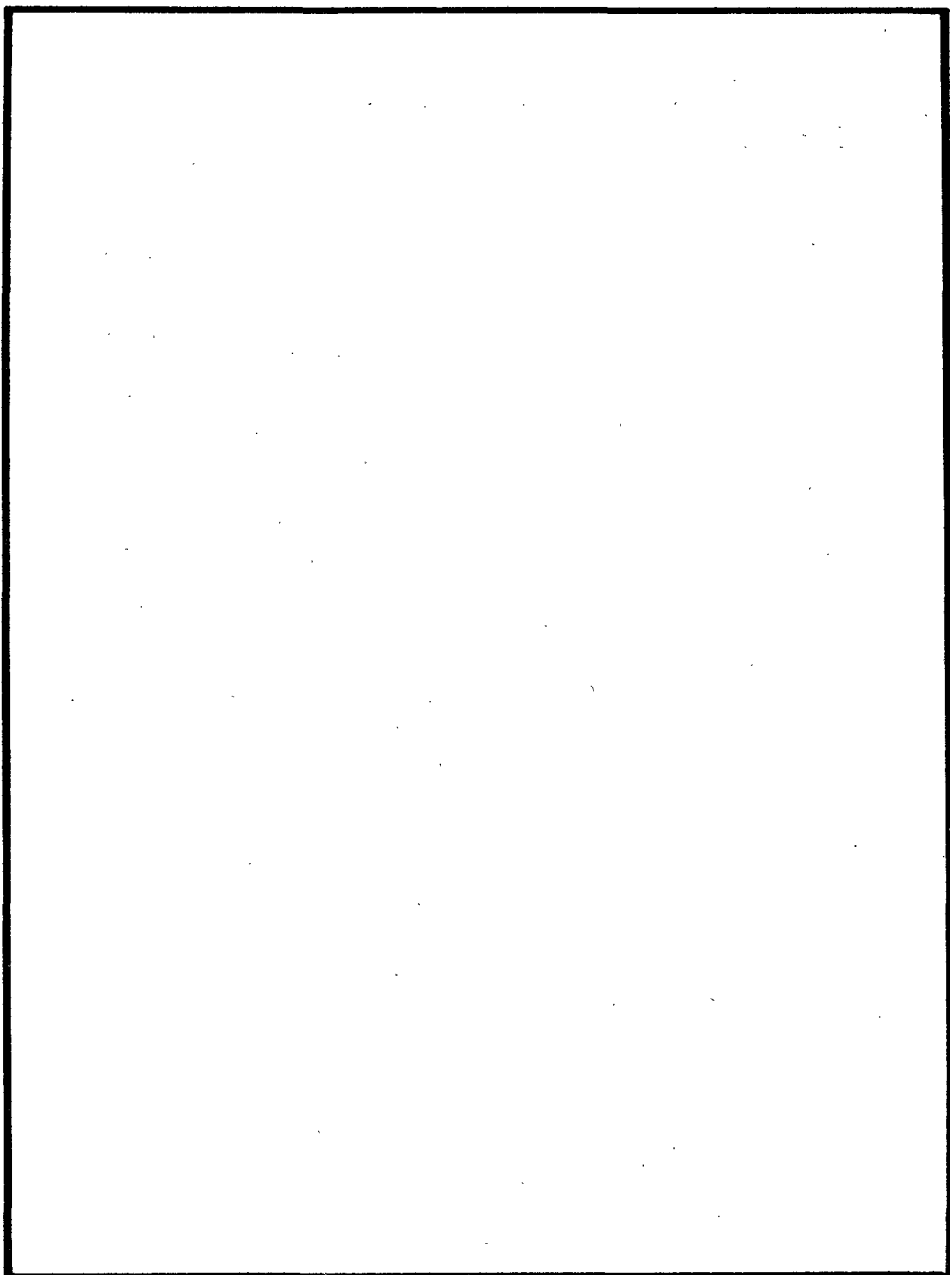
В этой игре тебе предстоит придумать, как спаслась девочка. Будет хорошо, если твой рассказ окажется неожиданным.



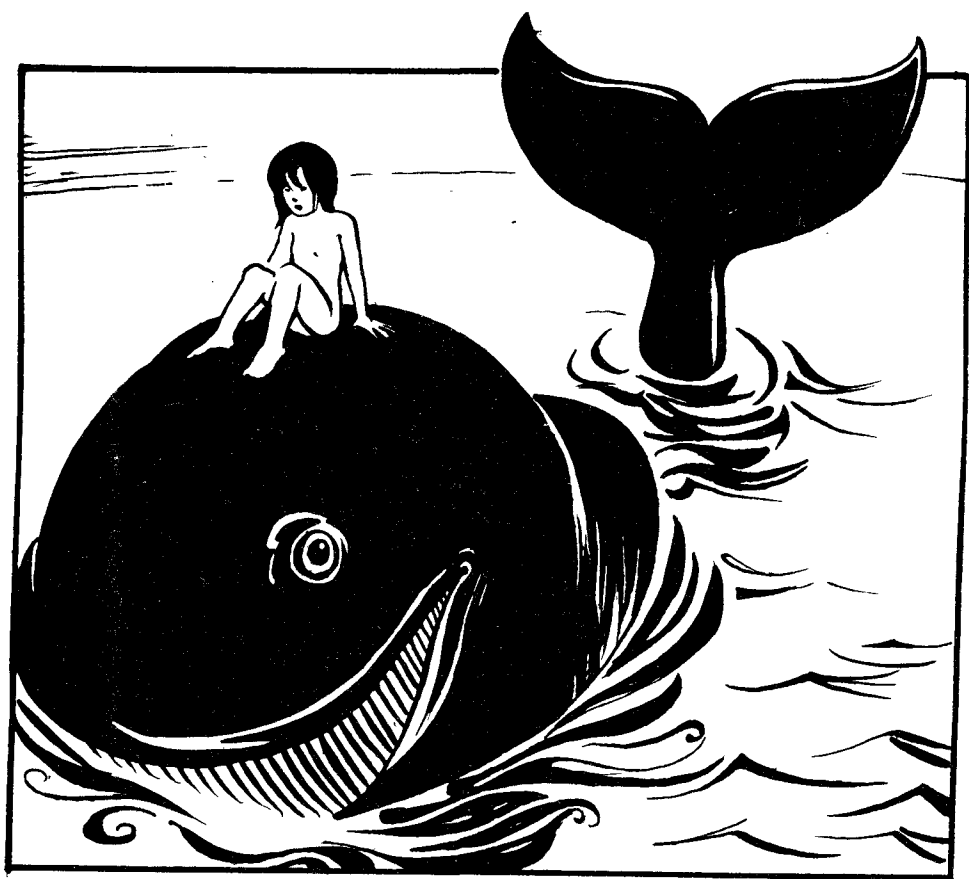
ПОФАНТАЗИРУЙ САМ!

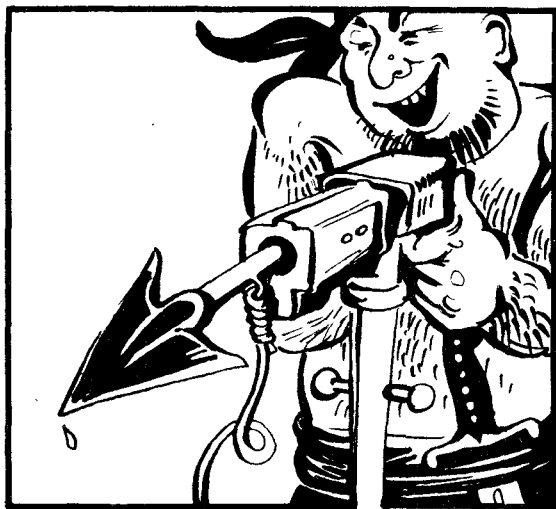
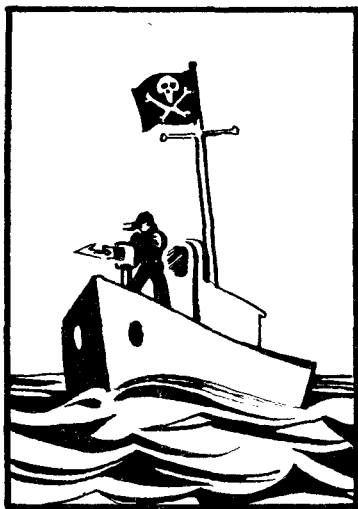
Возьми карандаш и нарисуй (или опиши), как ты представляешь ее спасение.



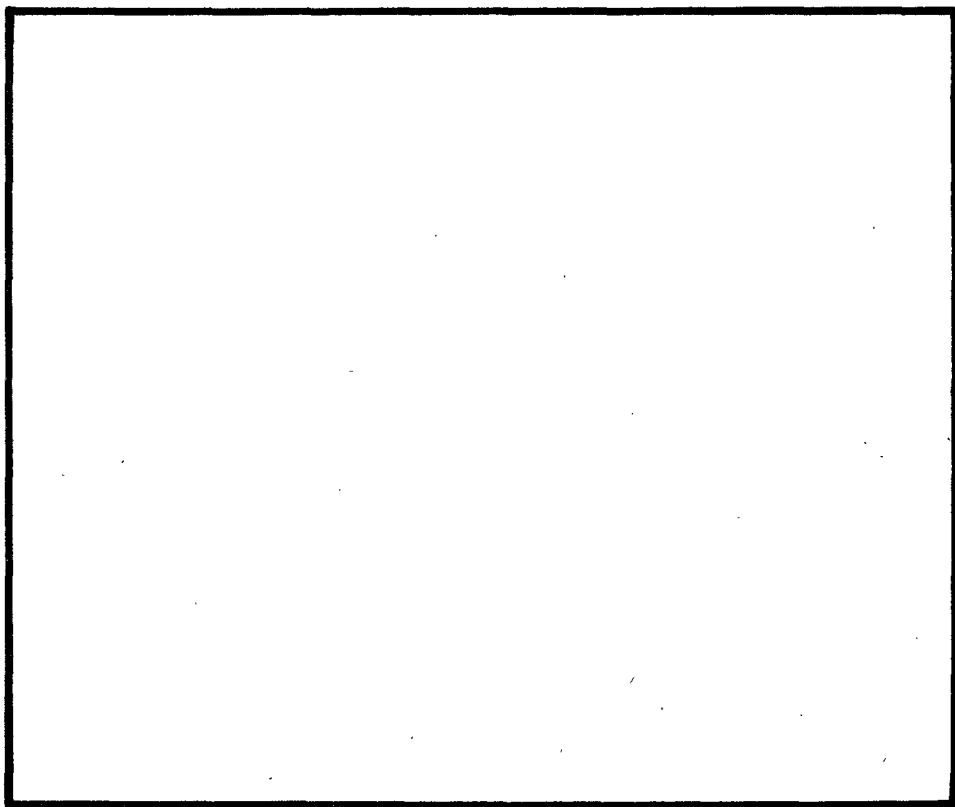


Если у тебя не получается, посмотри, как это делает наш художник на следующих страницах.



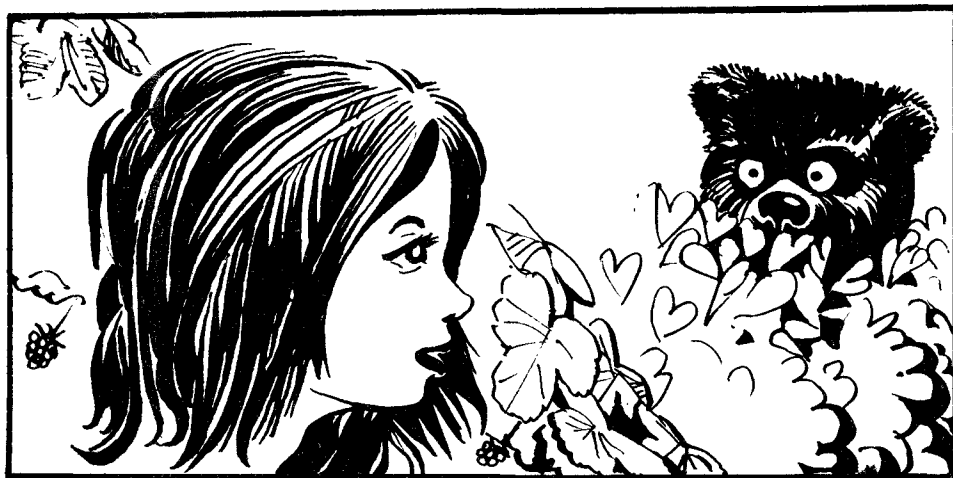


Ты уже понял свою роль.
ПОФАНТАЗИРУЙ САМ!





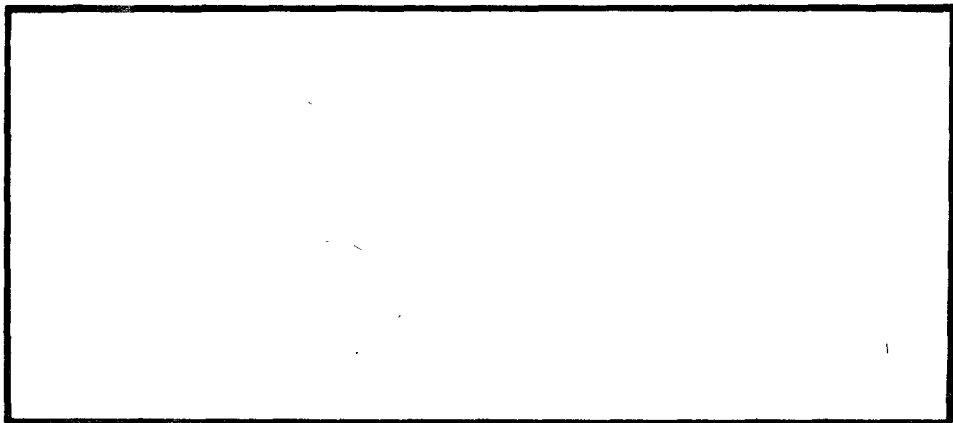
В этой игре тебе предстоит придумать, как спаслась девочка. Будет хорошо, если твой рассказ окажется неожиданным.

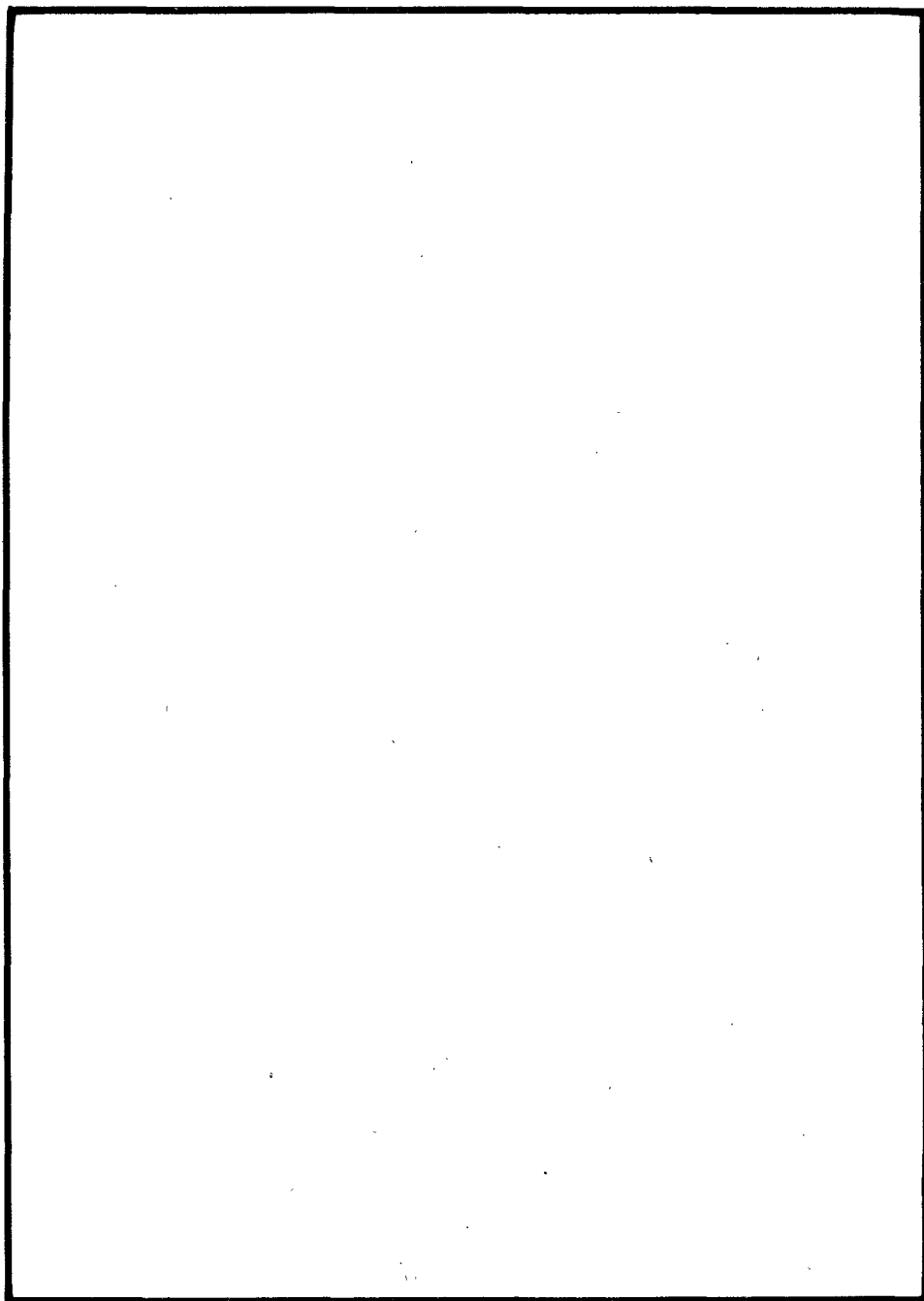




ПОФАНТАЗИРУЙ САМ!

Возьми карандаш и нарисуй (или опиши), как ты представляешь ее спасение.





Если у тебя не получается, посмотри, как это делает наш художник на следующих страницах.

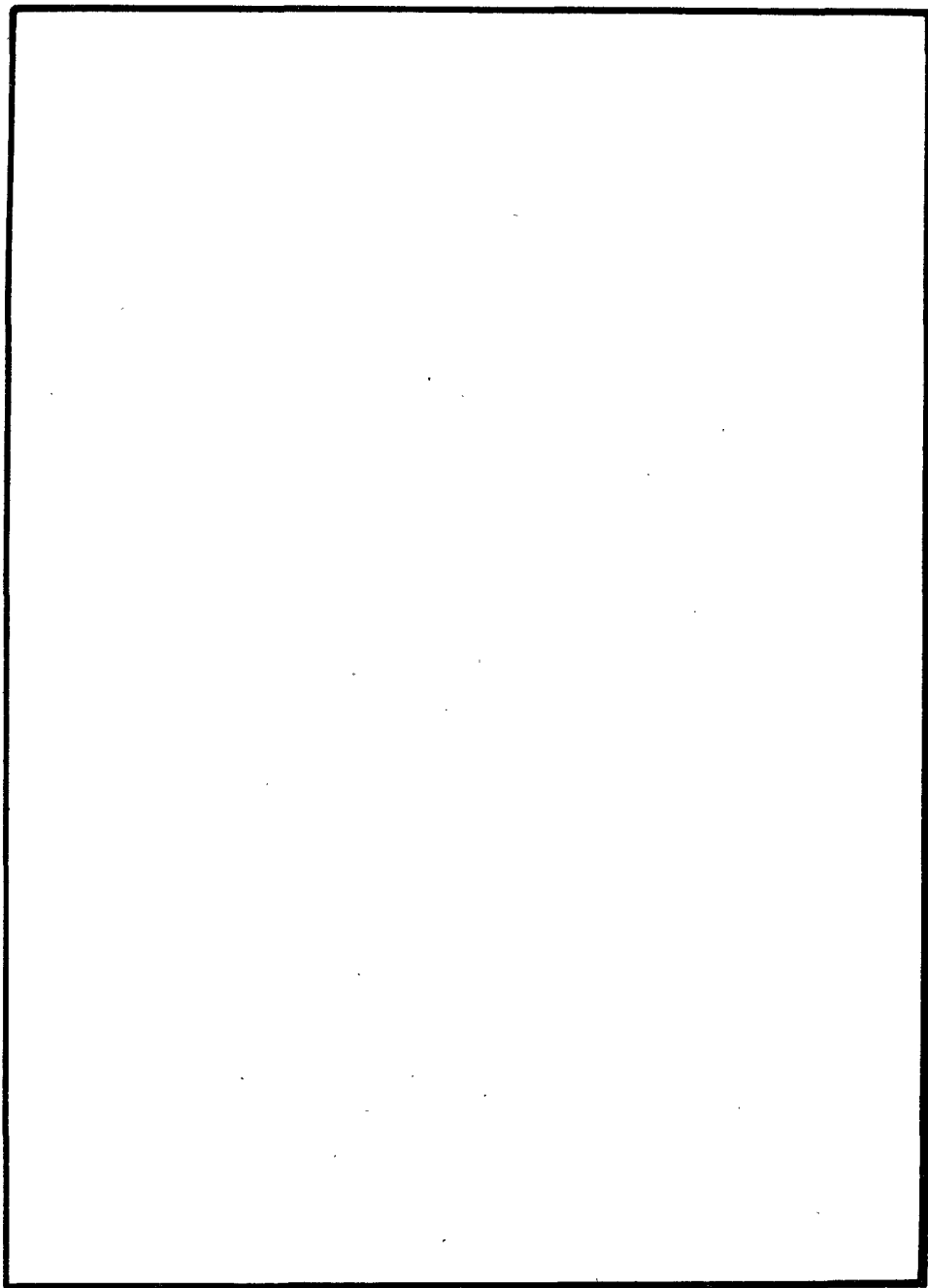


ПРИЛОЖЕНИЕ 4

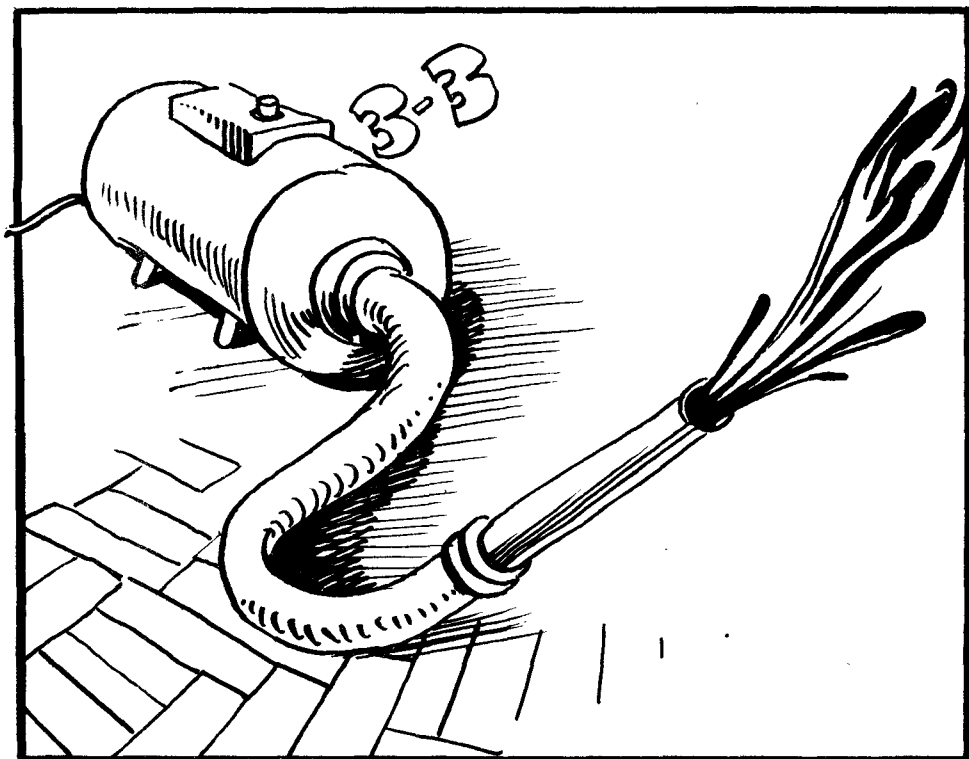
Перед тобой новая страшная история. Найди путь избавления мальчика от беды. Нарисуй или опиши свою идею.



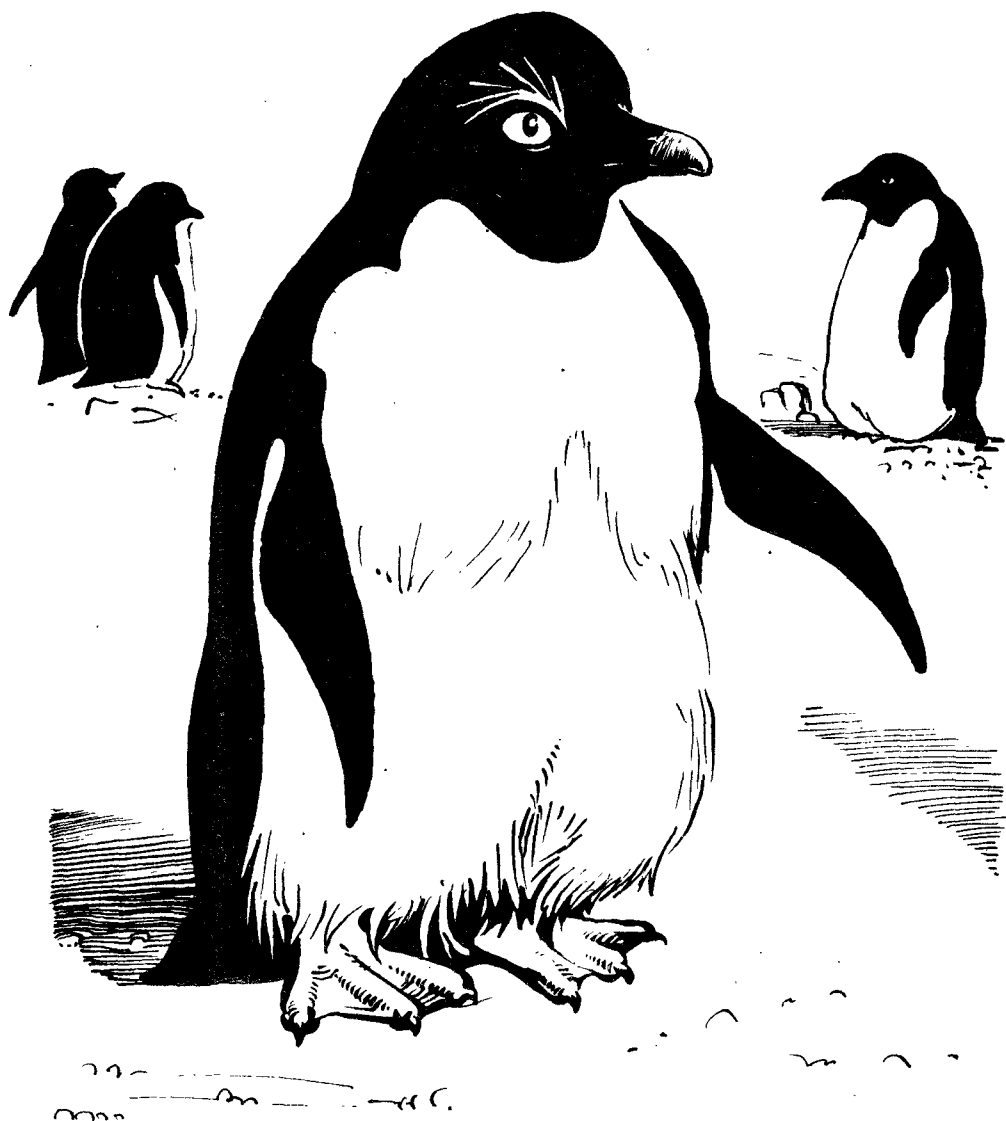




Если у тебя не получается, посмотри, как это делает наш художник на следующих страницах.



Попробуй стать ПИНГВИНОМ. Вспомни что-нибудь характерное для него, это поможет тебе быстрее перевоплотиться. Например, как он переваливается с ноги на ногу и хлопает крыльями.



- Опиши, что необычного при этом ты чувствуешь. Как меняются запахи, звуки, формы?

ПИНГВИН

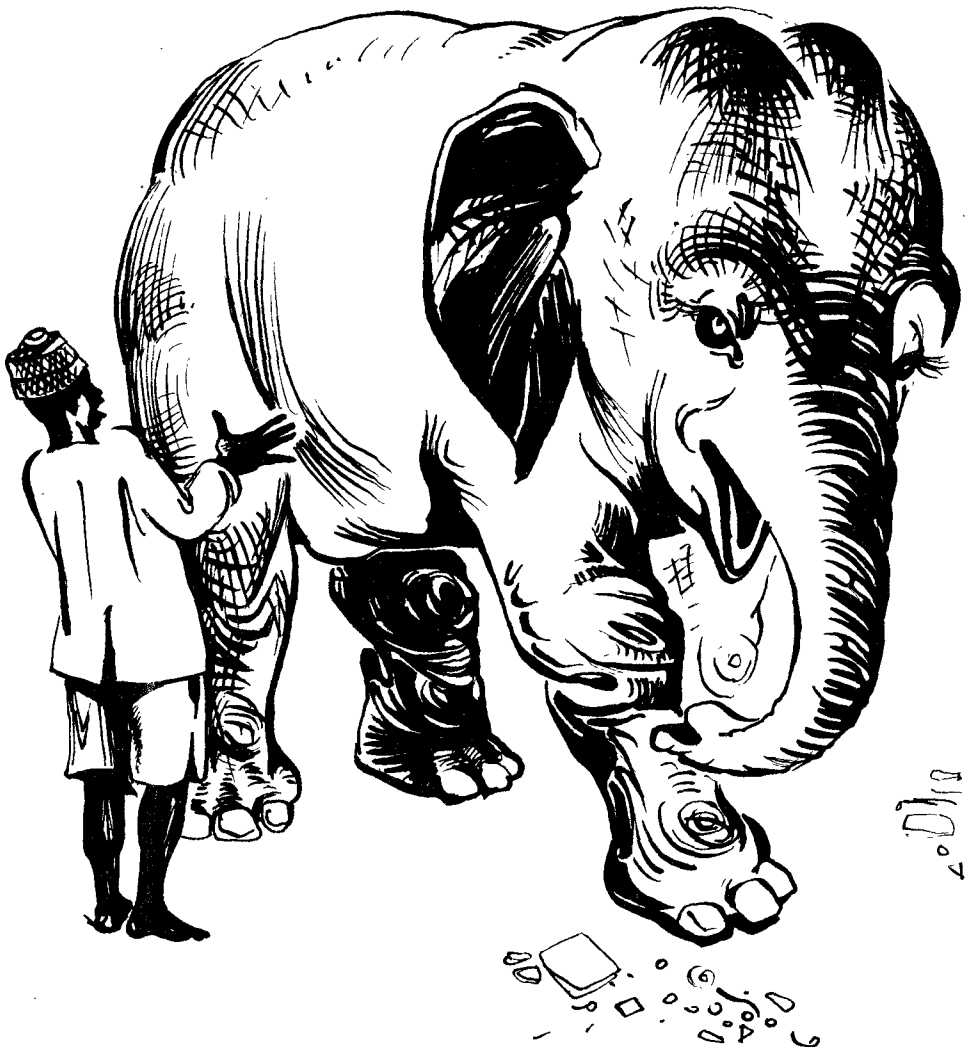
звуки

запахи

ощущения

Попробуй стать СЛОНОМ. Ты большой и сильный. Будь осторожен, постарайся ничего не сломать.

Вспомни, как из душа льется на тебя вода, может быть это поможет быстрее перевоплотиться, ведь слоны очень любят поливать себя из хобота водой.



- Опиши, что необычного при этом ты чувствуешь. Как меняются запахи, звуки, формы?

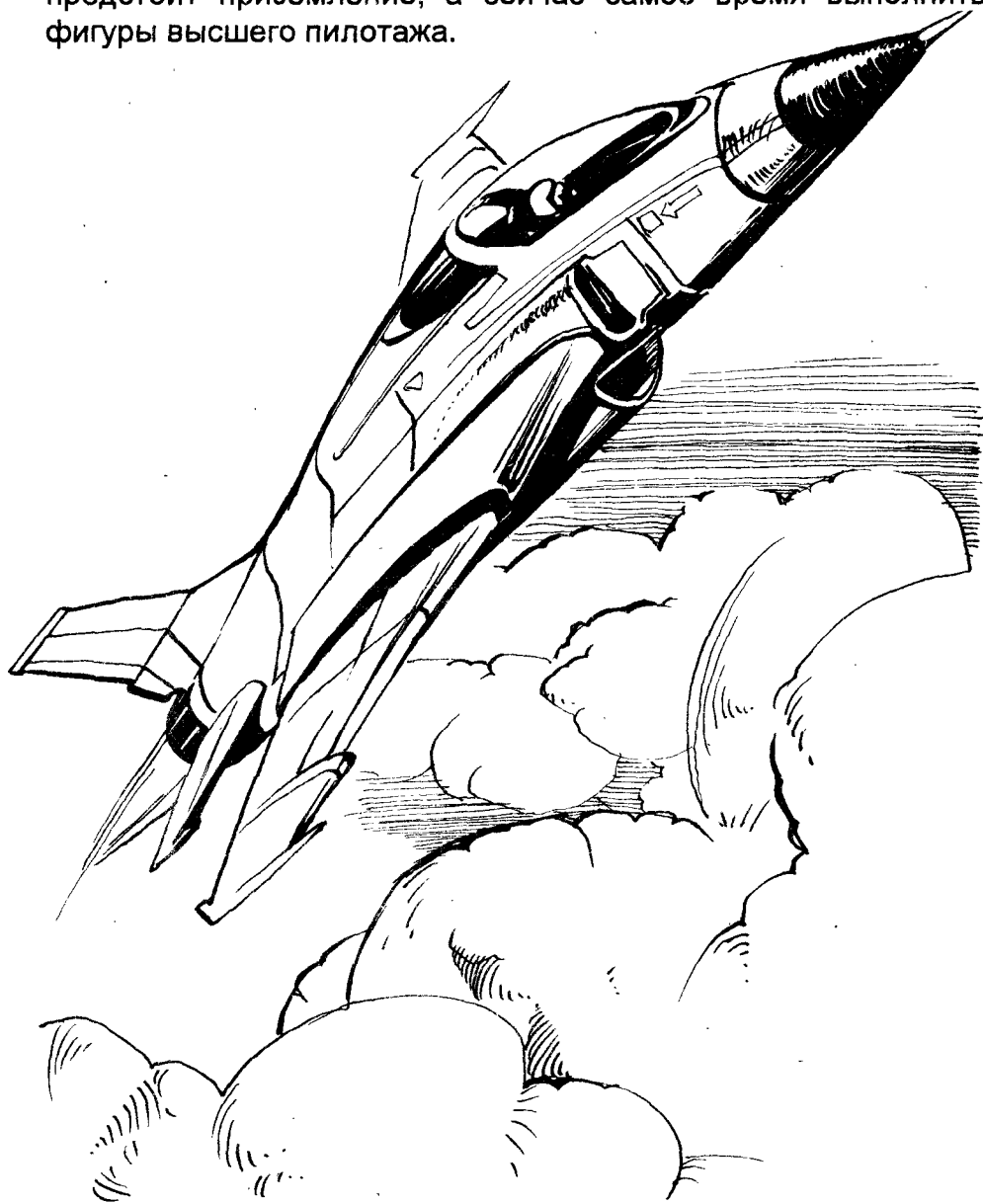
СЛОН

звуки

запахи

ощущения

Попробуй почувствовать себя САМОЛЕТОМ. Ты чувствуешь работу двигателя, вибрацию по корпусу самолета, разбег и подъем в небо. Убираются шасси и самолет становится похожим на большую стальную птицу. Скоро тебе предстоит приземление, а сейчас самое время выполнить фигуры высшего пилотажа.



- Опиши, что необычного при этом ты чувствуешь. Как меняются запахи, звуки, формы?

САМОЛЕТ

звуки

запахи

ощущения

Попробуй перевоплотиться в ЧАСЫ. Интереснее стать механическими, чтобы ощутить силу заведенной пружины, движение шестеренок и стрелок.



- Опиши, что необычного при этом ты чувствуешь. Как меняются запахи, звуки, формы?

ЧАСЫ

звуки

запахи

ощущения

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Попробуй почувствовать себя ПАРУСНЫМ КОРАБЛЕМ. Обрати внимание на то, что разные части твоего тела станут парусами, мачтой, канатом, обшивкой, килем...

Теперь твое "новое" тело поможет взглянуть по-другому на ветер в парусах, на воду, бурлящую под килем, на сопровождающих тебя чаек и рыб.



- Опиши, что необычного при этом ты чувствуешь. Как меняются запахи, звуки, формы?

ПАРУСНЫЙ КОРАБЛЬ

звуки

запахи

ощущения

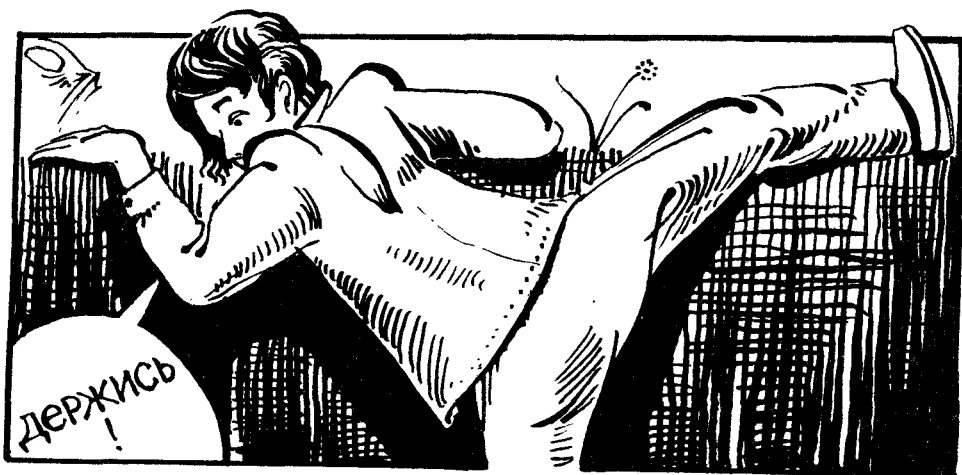
ПРИЛОЖЕНИЕ 10

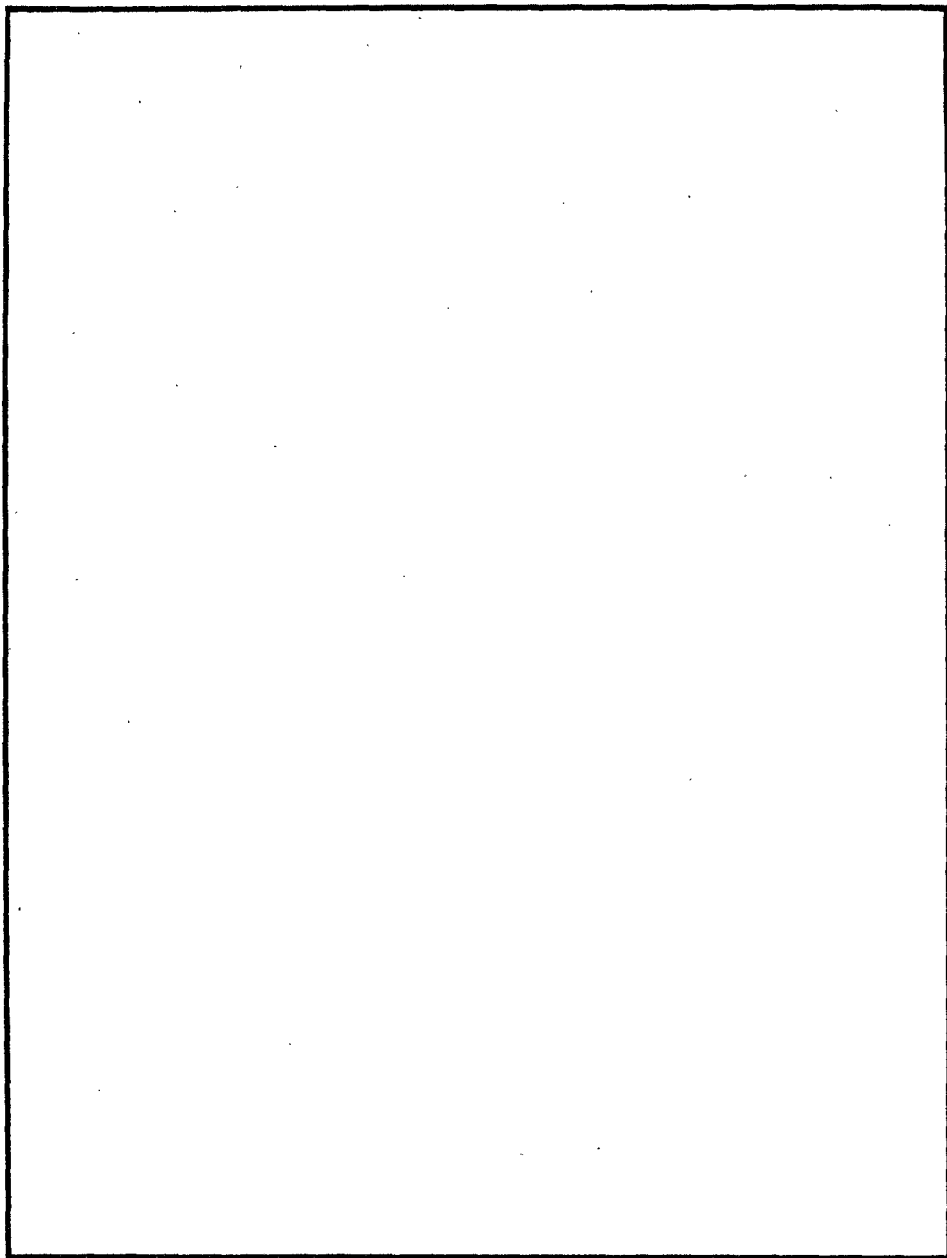
В этом приложении перед тобой вновь картинки для забывания методом сжигания.



Перед тобой новая неожиданная история. Постарайся придумать, как выбраться из ямы нашим героям. Попробуй придумать что-нибудь необычное.







Здесь нарисуй или опиши, как ты представляешь спасение наших героев.

Если у тебя не получается, можешь воспользоваться на следующих страницах подсказкой нашего художника.







Ты можешь узнать, насколько успешно у тебя получается забывать ненужное, сложив баллы, полученные тобой за каждую игру.

От 36 до 180 баллов	Не огорчайся. Поиграй в эти игры еще раз и ты обязательно научишься забывать ненужное.
От 181 до 288 баллов	У тебя нормально получается забывать баллов ненужное. Поиграй в эти игры еще раз и ты обязательно улучшишь результат.
От 289 до 323 баллов	У тебя хорошо получается забывать ненужное.
От 324 до 360 баллов	Поздравляем! У тебя отлично получается забывать ненужное.

Если результат расстроил тебя, не отчаивайся. Регулярные занятия помогут преодолеть неудачи, и успех придет к тебе.

ЭЙДОС - по-гречески "образ", а эйдетизм является разновидностью образной памяти.

Человек, обладающий эйдетической памятью, может запоминать целые страницы текста, вспоминать любой день своей жизни и забыть ненужное, быстро изучать иностранные языки.

Развивается зрительная, фотографическая, обонятельная, тактильная (осязательная) память. При этом используются 27 методов, накопленных человечеством в течение веков, и новые оригинальные методы развития памяти, образного мышления, воображения.

В результате обучения ваша память будет минимум вдвое лучше первоначальной, занятия помогут каждому открыть у себя такие способности, о существовании которых и не подозревал.

Работа в "Школе Эйдетики" ведется по следующим направлениям:

- ☐ Развитие памяти взрослым и детям
- ☐ Заочное обучение
- ☐ Подготовка преподавателей с правом работы по методикам школы
- ☐ Издание книг

А так же "Школа Эйдетики" проводит семинары:

- Основы психоанализа
- Основы детской психологии
- Основы кататимно-имагинативной психотерапии
- Основы игротерапии

Адрес: 123481, Москва, ул. Фомичевой, 12, кор.1, а/я 31
тел. 494-22-90 495-05-01 Fax: 494-03-90

ШКОЛА ЭЙДЕТИКИ
ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
Первый курс

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

- ☐ История эйдетики
- ☐ Психология и патология памяти
- ☐ Мнемотехника
- ☐ Эйдотехника
- ☐ Психофизиология памяти и других высших психических функций
- ☐ Резервы памяти человека
- ☐ Медитация
- ☐ Психокоррекция
- ☐ Стажировка
- ☐ Экзамен

Занятия в школе начинаются с 15 числа каждого месяца. Продолжительность занятий 2 недели (105 часов). Окончившие школу получают диплом.

❖
ШКОЛА ЭЙДЕТИКИ
ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
Второй курс

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

- ☐ Новые методы и упражнения
- ☐ Психология внимания
- ☐ Уход за памятью
- ☐ Психотренинг в педагогическом процессе
- ☐ Обмен опытом

❖
"Воображение важнее, чем знание".

Альберт Эйнштейн

Преподаватели и специалисты по развитию детских способностей сейчас признают, что процессы обучения и воспитания должны опираться на развитие воображения в раннем возрасте. Ребенок, который чувствует

или воображает присутствие безусловной любви к себе и другим, вырастает фактически неуязвимым к негативным проявлениям внешних сил и, в конце концов, преодолевает трагический круг жестокости, пренебрежения, предубеждения и невежества, разрушающее социальное устройство нации.

Тысячи детей узнали то, что должны узнать миллионы: для людей нет ограничений... кроме тех, которые мы выбираем сами, и единственная цель, которую они не смогут достичь, - та, которую они не могут вообразить.

Майкл ЛаБросс

Я познакомился с программой развития памяти, образного мышления, воображения у детей, разработанной "Школой эйдетики". Мои собственные психотерапевтические работы подробно разрабатывают проблемы имажинаций и наглядных образов. Я убежден, что использование эйдетизма в обучении имеет большое будущее.

Ханскарл Лейнер



"Школа эйдетики" существует с 11 августа 1993 года (с 1988 по 1993 как "Центр Эйдос"). С 1995 г. открылся второй курс подготовки преподавателей по развитию памяти, образного мышления, воображения. Занятия начинаются с 1 числа каждого месяца. Продолжительность - 1 неделя (50 час.).

ТЕМА 1

НОВЫЕ МЕТОДЫ И УПРАЖНЕНИЯ

● Новые методы и упражнения в "Школе эйдетики", не вошедшие в методические пособия.

ТЕМА 2

ПСИХОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ

- Общие представления о внимании.
- Виды рассеянности и их характеристики.
- Критерии наличия внимания.
- Внимание и сознание.
- Воспитание внимания.
- Определения и виды внимания.

ТЕМА 3

УХОД ЗА ПАМЯТЬЮ

- Работа с людьми преклонного возраста.
- Мозговой тренинг в геронтологии. Концентрация внимания, снятие беспокойства, визуализация, комбинирование.

ТЕМА 4

ПСИХОТРЕНИНГ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.

- Ведомое рисование.
- Игры и упражнения гештальттерапии в педагогике.
- Индивидуальные консультации.

ТЕМА 5

ОБМЕН ОПЫТОМ

- Круглый стол.

Адрес:

Москва, 123481

**ул. Фомичевой, 12,
корпус 1,**

"Школа эйдетики"

494-22-90

495-05-01

факс:

494-03-90

АВТОРЫ:

● МАТЮГИН ИГОРЬ ЮРЬЕВИЧ,
1957 г.р., автор методики развития эйдетической памяти,
основатель "Центра эйдос" в 1989 г.

● ЧАКАБЕРИЯ ЕЛЕНА ИСАКОВНА,
1951 г.р., директор "Школы Эйдетики".

● РЫБНИКОВА ИРИНА КОНСТАНТИНОВНА,
1970 г.р., студентка фак-та психологии МГУ, автор метода
"Запоминание цифр с помощью графических импровизаций",
преподаватель "Школы Эйдетики".

● СЛОНЕНКО ТАТЬЯНА БОРИСОВНА,
1973 г.р., студентка фак-та психологии МГУ, чемпионка
Всесоюзных соревнований в г. Риге в 1989 г. Имеет
личный рекорд в запоминании цифр - 2000 знаков в
числе "Пи" (3,1415926535...), преподаватель "Школы
Эйдетики".

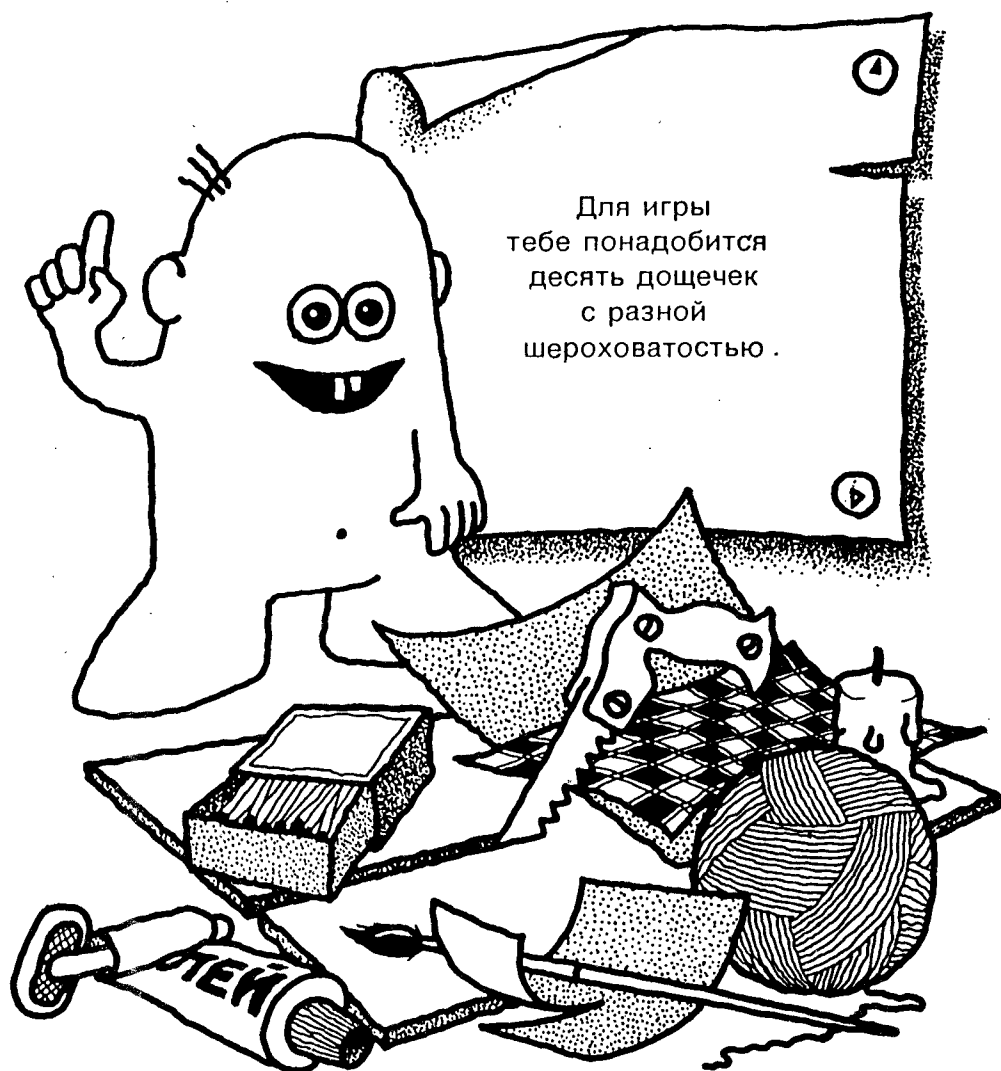
КАК СДЕЛАТЬ ЗАПАХИ

Для игры тебе понадобятся 5 флаконов с различными запахами. Сделать это несложно. Возьми 5 пустых флаконов небольшого размера, лучше одинаковой формы. Затем найди 5 разновидностей парфюмерных запахов - это духи, одеколон, туалетная вода и даже жидкое мыло. Вместо парфюмерных запахов можно использовать домашние специи. Осталось наполнить флаконы на 1/3 и плотно закрыть крышкой. Флаконы готовы к работе.

Когда выполняешь задание, следи за тем, чтобы флаконы были закрыты, - если запахи перемешаются, тебе трудно будет играть. Открывая флакон, тут же его закрывай.

Выполняй задание не более 5 - 7 минут, иначе ты быстро привыкнешь к запахам и перестанешь их различать.

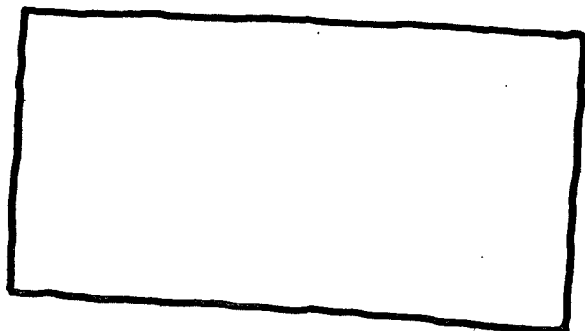
Проветривай комнату после занятий.



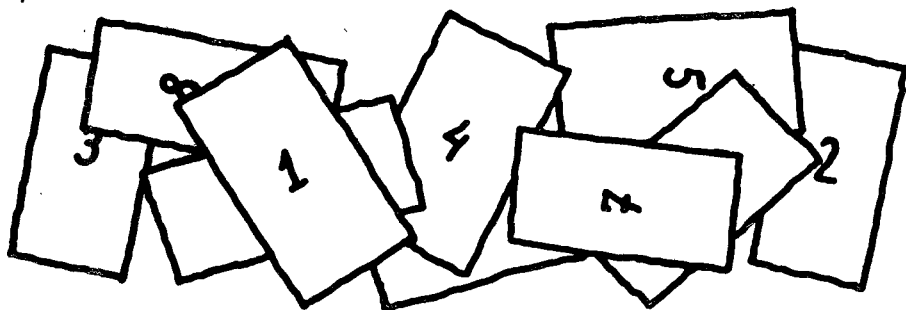
Сделать их несложно...

Для этого потребуется немного картона, меха, лоскутки ткани, верёвка и другие материалы, которые легко найти дома.

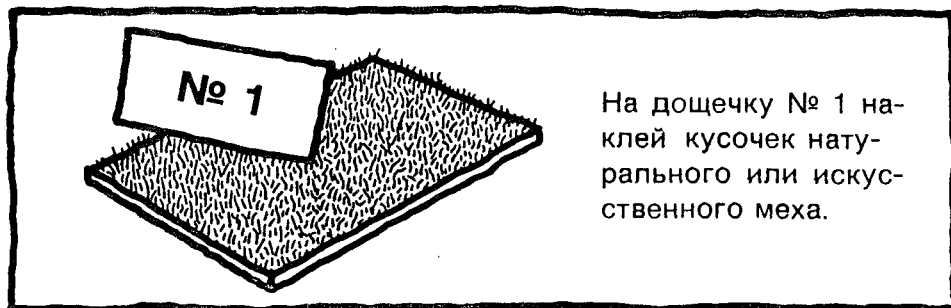
Вырежи из толстого картона, фанеры или любого другого жёсткого материала десять дощечек примерно такого размера:



На одной стороне каждой дощечки напиши её порядковый номер от 1 до 10, вот так:

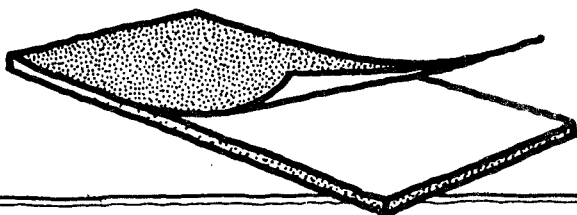


Все дощечки должны быть разными наощупь.



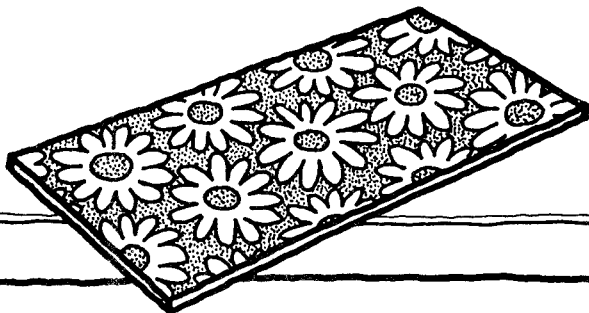
На дощечку № 1 на-
клей кусочек нату-
рального или искус-
ственного меха.

Дощечка № 2 должна быть жёсткой и шершавой.
Для этого лучше всего использовать наждачную бумагу.

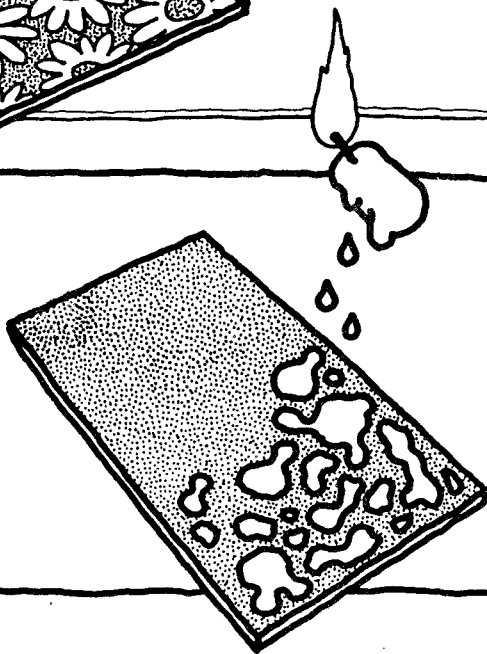


№ 3

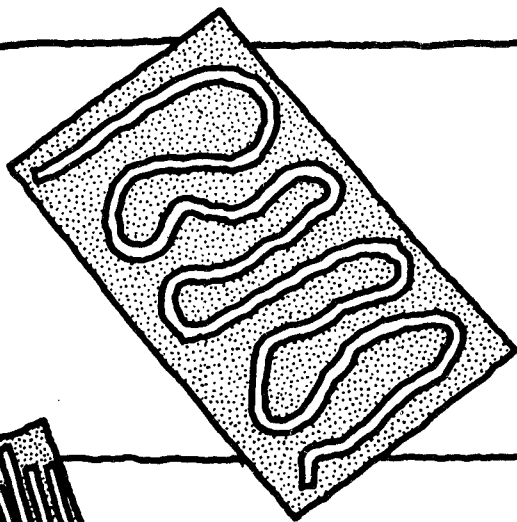
На дощечку № 3 наклейте лоскуток какой-нибудь ткани типа байки или фланели.



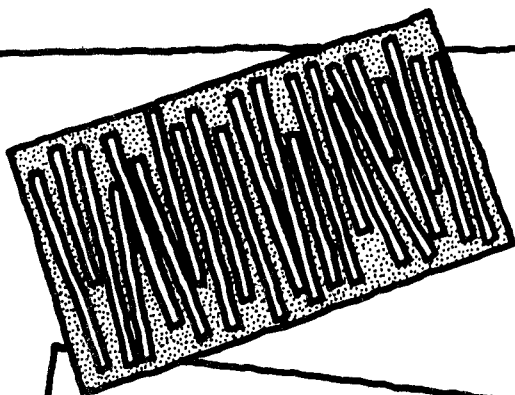
На дощечку № 4 надо накапать расплавленный воск со свечи, чтобы на поверхности образовались застывшие капли. Вот что примерно должно получиться:



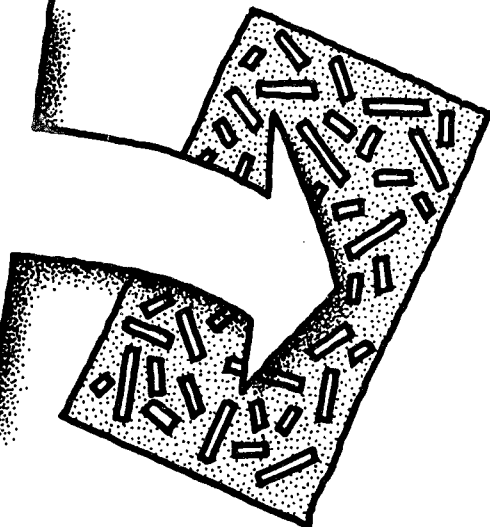
Чтобы сделать дощечку № 5, возьми кусок верёвки или толстый шнурок и наклей его на поверхность дощечки.

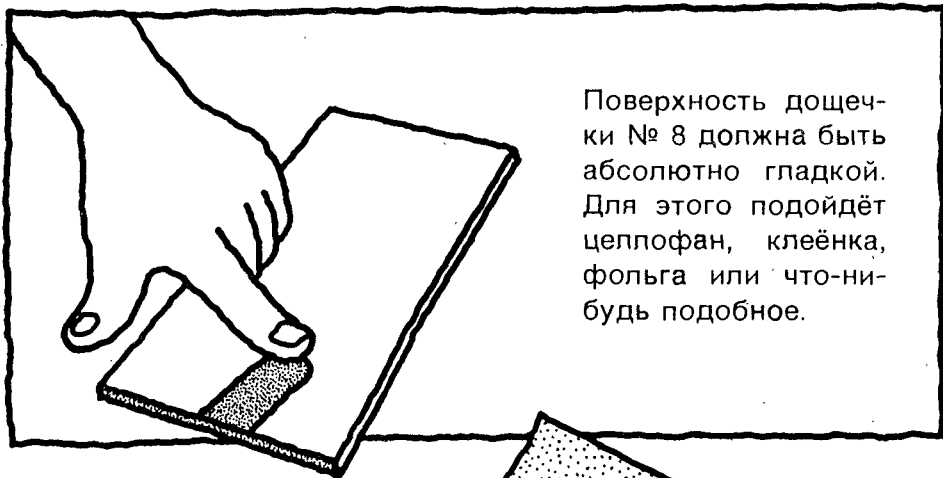


Для дощечки № 6 нужны спички или какие-нибудь маленькие палочки.



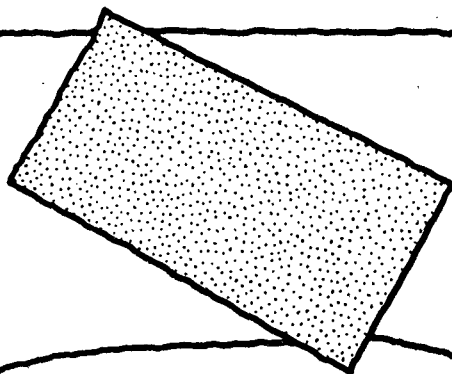
Дощечка № 7 тоже со спичками, но их надо разломать пополам и наклеить в беспорядок, вот так:



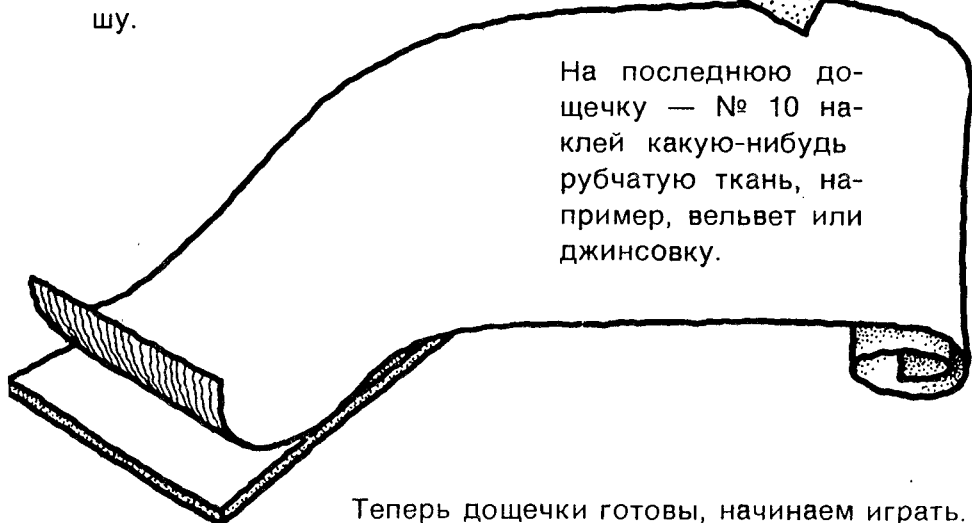


Поверхность дощечки № 8 должна быть абсолютно гладкой. Для этого подойдёт целлофан, клеёнка, фольга или что-нибудь подобное.

На дощечку № 9 наклеи бархат или какую-нибудь бархатистую ткань. Можно использовать бархатную бумагу или замшу.



На последнюю дощечку — № 10 наклеи какую-нибудь рубчатую ткань, например, вельвет или джинсовку.



Теперь дощечки готовы, начинаем играть.

СОДЕРЖАНИЕ

Методы психокоррекции на основе образной памяти.....	3
ИГРА 1. Путешествие по "планете детства". Вспоминание себя в 6, 5, 4-х летнем возрасте.....	21
ИГРА 2. Вспоминание себя в 3, 2, 1 год, с помощью двигательной памяти.....	23
ИГРА 3. Вспоминание себя в возрасте от 6 до 1 года, с помощью обонятельной памяти.....	25
ИГРА 4. Как научиться изменять неприятную ситуацию в свою пользу (о том, как Ира перестала стесняться своих ног).....	27
ИГРА 5. Как выйти из сложной ситуации, вспомнив детство (о том, как Алеша поборол усталость, вспоминая бег по росе босиком).....	29
ИГРА 6. Как научиться не бояться страшных сказок. Пример оживления картинки с лисой.....	31
ИГРА 7. Как преодолеть испуг, когда мамы нет рядом и ты остался один. Пример с петушком, вышитом на подушке.....	33
ИГРА 8. Волшебная сила успокоения в любимой картине.....	35
ИГРА 9. Как уйти от своих проблем, чтобы вернуться к ним со свежими силами. Перевоплощение в цветок.....	37
ИГРА 10. Как все меняется вокруг, когда ты перевоплощаешься в чайку.....	41
ИГРА 11. Что чувствовал Гулливер в стране великанов. Перевоплощение в муравья.....	43
ИГРА 12. Как стать на время веселым и беззаботным солнечным зайчиком.....	45
ИГРА 13. Как не хлопать дверью, не бить посуду и не хамить, когда тебя ругают.....	47
ИГРА 14. Как взглянуть на свою боль со стороны.....	49
ИГРА 15. Как почувствовать отстраненность, представляя себя на странице журнала.....	51
ИГРА 16. Как научиться видеть себя на экране киногероем.....	53
ИГРА 17. Как образ сгорающей картинки поможет тебе научиться забывать.....	57
КАРТИНКИ К ИГРЕ 17.....	59
ИГРА 18. Как использовать мел и доску для забывания.....	61
ИГРА 19. Как использовать образ моря для успешного забывания.....	63
ИГРА 20. Как с помощью ластика и карандаша забывать ненужное.....	65
ИГРА 21. Как прогнать из памяти нежелательные воспоминания с помощью одуванчика из открыток.....	69
ИГРА 22. Как придумать свой способ забывания.....	71
ИГРА 23. Как научиться "не думать о желтой обезьяне".....	73
ИГРА 24. Борьба с крокодилами в вымышленном сне.....	75
ПОДСКАЗКА К ИГРЕ 24.....	77
ИГРА 25. Как изменить неприятный сон. Пример с ковром-самолетом.....	79

ИГРА 26. Как спать спокойно, если даже посмотрел фильм ужасов...	81
ИГРА 27. Как научиться управлять сновидением с помощью сообщений. Запах дождя во сне.....	83
ИГРА 28. Как использовать дремоту, чтобы приручить сновидение....	85
ИГРА 29. Как пожалеть себя, "умирая понарошку".....	87
ИГРА 30. Как избавиться от обиды, представляя себя в будущем. Встреча одноклассников.....	89
ИГРА 31. Как улучшить настроение с помощью дощечек с разной шероховатостью.....	91
ИГРА 32. Магическая сила запахов.....	95
ИГРА 33. Как открытки могут изменять настроение, вселять уверен- ность, улучшать самочувствие.....	97
ИГРА 34. Как нарисовать и забыть свой страх.....	101
ИГРА 35. Как фильм становится проводником в мир детства.....	103
ИГРА 36. Как разобраться в том, почему у тебя не получается забывание.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 С ПОДСКАЗКОЙ. Как спастись на горной дороге...	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 С ПОДСКАЗКОЙ. Как спастись девочке на лодке...	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 С ПОДСКАЗКОЙ. Как убежать от медведя.....	121
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 С ПОДСКАЗКОЙ. Если снится привидение.....	125
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в пингвина.....	129
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в слона.....	131
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в самолет.....	133
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в часы.....	135
ПРИЛОЖЕНИЕ 9 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в парусный корабль.....	137
ПРИЛОЖЕНИЕ 10. Картинки для забывания к игре 17.....	139
ПРИЛОЖЕНИЕ 11 С ПОДСКАЗКОЙ. Как выбраться из ямы.....	141
СУММАРНЫЕ БАЛЛЫ.....	147
ИНФОРМАЦИЯ О НЕГОСУДАРСТВЕННОМ УЧЕБНОМ КОМПЛЕКСЕ "ШКОЛА ЭЙДЕТИКИ".....	148