

«Волшебная палочка»  
на все случаи жизни  
(техника самопомощи  
от психолога)

*Одинцова Мария Антоновна,*  
канд. пс. н., зав. кафедрой  
психологии и педагогики  
дистанционного обучения МГППУ

# Волшебная палочка на все случаи жизни

*«Волшебная палочка»* – это инструмент, и как любой инструмент нуждается в бережном и умелом обращении с ним – для того, чтобы он долго служил нам на пользу!

**Носрат Пезешкиан (1933–2010), немецкий  
психотерапевт, основатель позитивной  
психотерапии**

*«Если ты ищешь человека, который  
протянул бы тебе руку помощи,  
вспомни, что у тебя уже есть две  
руки!»*

# Ступень 1

- **Первая ступень: Наблюдение.**

На эту ступень мы поставим актуальную для Вас трудную ситуацию. Это может быть ситуация стресса, конфликта, болезни, потери и т.д. Для тренировки можно пока взять не очень трудную, но очень конкретную ситуацию.

Запишите ее. На какого сказочного, литературного персонажа Вы похожи в этой ситуации? Что чувствует Ваш образ? О чем он думает? Что делает?

# Ступень 2

- **Вторая ступень: Инвентаризация прошлого опыта.** На эту ступень выпишите все ситуации Вашего прошлого опыта, так или иначе похожие на ситуацию, которую Вы обозначили на первой ступени.
- Запишите все, что вспомнили. Это может быть несколько ситуаций, в которых Вы переживали схожие чувства.
- На какого сказочного, литературного персонажа Вы похожи при инвентаризации Вашего прошлого опыта? Что чувствует Ваш образ? О чем он думает? Что делает? Как он преодолевал эти ситуации?

# Ступень 3

- **Третья ступень: Ситуативная поддержка.** Выделите позитивные и негативные аспекты ситуации, которую Вы поставили на первую ступень с учетом инвентаризации прошлого опыта. Для этого разделите лист бумаги на две половины. Сверху пусть будут плюсы, которые Вы обнаружите в этой ситуации. Снизу – минусы этой ситуации.
- В этом Вам помогут **Волшебные вопросы (вопросы-помощники)**

# Волшебные вопросы

- Чего..... помогла тебе достичь?
- Что..... помогла тебе предотвратить?
- Что..... позволяет тебе делать?
- Что.... позволяет тебе иметь?
- Кем позволяет тебе быть?
- Что правильно в....?
- Какие преимущества у.....?
- К чему .... тебя привела?
- Из чего..... тебя вывела?
- Решением чего была.....?
- Что----- решила?

- На какого сказочного, литературного персонажа Вы похожи на этой ступени? Изменился ли он?
- Что чувствует Ваш образ?
- О чем он думает?
- Что делает?

# Ступень 4

- **Четвертая ступень: Вербализация.** Какие вопросы остались открытыми? Какие должны быть решены в ближайшее время? Какой девиз как руководство к действию к преодолению этой ситуации может помочь в ее преодолении? Определите этот девиз и запишите его.
- На какого сказочного, литературного персонажа Вы похожи на этой ступени? Изменился ли он? Что чувствует Ваш образ? О чем он думает? Что делает?



# Ступень 5

- **Пятая ступень: Новые идеалы и цели.** Что я буду делать прямо сейчас и в ближайшее время по преодолению этой ситуации?
- На какого сказочного, литературного персонажа Вы похожи на этой ступени? Изменился ли он?
- Что чувствует Ваш образ?
- О чем он думает?
- Что делает?

# ИТОГ

- Положите перед собой все пять ступеней, с которыми Вы только что работали. И сочините историю или сказку о Пути Вашего Героя
- Можно начать со слов: «Жили-были...» Или
- «Жил-был...»
- «В некотором Царстве...»
- «Однажды, Герой отправился в путь...»



Волшебная палочка на все случаи жизни в  
Ваших руках! Следуйте инструкции!