

Изучала я эту методику, обучаясь на сказкотерапевта. Мне она нравится и я ею с вами с радостью поделюсь!

Один из принципов сказкотерапии - это принцип кристалла.

Про то, что жизненные ситуации, явления имеют множество граней.

Нам привычно рассматривать событие, людей с какой-то одной-двух-трех граней.

Из-за чего сознание сужается и становится проблемным. Мы видим мир плоским и однобоким.

р

Каждая ситуация – это кристалл со множеством граней.

*Моя задача как сказкотерапевта поменять отношение клиента к ситуации за счет рассмотрения наибольшего числа ее граней.*

Мы развиваем в себе способность видеть множество граней с помощью методики-игры "Шесть шляп", когда по очереди надеваем разноцветные шляпы: белую, черную, желтую, красную, зеленую и синюю. Каждая шляпа открывает нам новую грань события, ситуации, сказки, собственной личности.

Методика "Шесть шляп" основана на идеях исследователя творческого мышления Эдварда Де Боно.

Белая шляпа учит обращать внимание на факты и цифры, статистику, информацию. Она учит человека беспристрастности, освобождать голову от эмоций. "Холодный разум"

Черная шляпа про критическое мышление. Она помогает увидеть все негативные стороны события, явления, проблемы. Позволяет оценить риски. "Все плохо! Ничего положительного нет! Только негатив!"

Желтая шляпа, наоборот, про то, что "Все хорошо! Она помогает раскрыть ресурсы, положительные стороны ситуации; увидеть «плюсы» ситуации.

Когда мы надеваем Красную шляпу, то описываем ситуацию во всех эмоциях! Ярко! Так мы отреагируем эмоции, чтобы больше не отвлекаться из-за них от работы.

Зеленая шляпа про творческое и креативное мышление. Про то как по-другому! Эта шляпа помогаети найти нестандартный подход к решению задачи, помогает находить новые способы и приемы.

Синяя шляпа про философские выводы. Она помогает находить смыслы в происходящем, в деятельности. Помогает обобщить опыт, осмыслять события и явления, понимая, что одна проблема есть проявление более общих механизмов и сил, действующих во Вселенной…

Но прежде, чем я поделюсь с вами методикой "Шесть шляп, я расскажу вам "Притчу о старом Шляпнике" от Татьяны Дмитриевны Зинкевич-Евстигнеевой.

Итак,

Давным-давно, а, может, и недавно, жил на свете старый мудрый Шляпник.

Из всех земных богатств, был у него только лишь цветной фетр. Но от имел золотые руки и прекрасную мудрую душу. Мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы — шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и воодушевленными выходили люди из мастерской старого Шляпника, унося свой заказ. Стоит ли говорить, как славился своим умением Мастер, как благодарны были ему люди за шляпы, несущие Великий секрет Великого Мастера.

Шли годы. И настало время, когда старый Шляпник покинул этот мир, оставив своим шестерым сыновьям славу Великого Мастера, мастерскую, обрезки цветного фетра и… шесть разноцветных шляп — белую, черную, желтую, красную, зеленую и синюю.

Шляпы были настолько изысканы, что явно должны были в будущем принадлежать очень богатому и успешному человеку.

— Наверное, основное отцовское наследство — это те деньги, которые нам заплатит заказчик разноцветных шляп, — решили сыновья мастера.

— Должно быть, они стоят очень дорого, и мы будем богаты! Мы разделим деньги поровну и отправимся странствовать по свету, чтобы найти свою судьбу, — планировали сыновья.

Но время шло, а богатый заказчик так и не появился.

— Странно, — размышляли сыновья, — последний заказ мастера должен был бы иметь высокую цену. Но раз никто за ним не приходит, может, мы оставим эти шляпы себе?

И сыновья решили разделить между собой отцовское наследство.

— Я беру себе шляпу белого цвета, — заявил первый сын. — Она так изящна и восхитительна, что я смогу войти в ней в высшее общество, красоваться на балах и приемах. Я уже не буду чувствовать себя только сыном простого шляпника.

— А я выбираю черную шляпу, — сказал второй сын. — Черный цвет подходит к любому костюму. В этой шляпе я буду строг, представителен, элегантен в любой ситуации. Уверен, она принесет мне удачу!

— А я, пожалуй, выберу желтую, — сказал третий сын. — В наших краях так мало солнечных дней, я так скучаю по ним. Желтая шляпа, хоть и требует особого костюма, подарит мне радость солнца и улыбку! А тот, кто улыбается — счастлив.

- Пусть моей шляпой станет красная! — воскликнул четвертый сын. — Я всегда мечтал выделяться из толпы, мне всегда нравилось, когда на меня обращают внимание. В красной шляпе я буду замечен всеми! Меня будут любить и восторгаться женщины!

— Зеленая шляпа так оригинальна! — заметил пятый сын. — Я еще никого не видел на улице в зеленой шляпе, даже на маскараде. Мне кажется, зеленая шляпа сделает меня законодателем новой моды. Мне нравятся неожиданные решения, я беру зеленую шляпу!

— Вы разобрали все шляпы, — молвил шестой сын. — Мне остается только взять синюю. Странно, но вы освободили меня от проблемы выбора. Я доверился судьбе и получил то, что сам бы выбрал в первую очередь! Проблема выбора… — задумался шестой сын, — надо, пожалуй, поразмышлять об этом.

И вот, наследство старого мастера было разделено между его сыновьями. Они заботливо упаковали обрезки цветного фетра, закрыли мастерскую, и на заре отправились каждый в свою сторону.

Прошло немало времени, прежде чем, повинуясь какому-то особому внутреннему чувству, сыновья старого мастера опять собрались все вместе под крышей отцовской мастерской. Сидя у огня, каждый из них рассказал свою историю, и все были поражены тому, как наследство Шляпника повлияло на них.

Сын, взявший себе Белую шляпу, стал важным человеком, он занимал высокий пост советника в одной могущественной стране. Он был четок и беспристрастен. Излагая историю своей жизни, он перечислял факты и события, опуская свои переживания. Братья дивились таким переменам, но слушали с большим уважением.

Хозяин Черной шляпы стал остроумным и язвительным. Рассказывая о людях, с которым его свела судьба, он метко и красочно описывал их слабости и пороки, создавая гротесковые портреты. Казалось, он живет в стране мелочных и туповатых людей, хотя было известно, что жители города, в котором поселился второй сын мастера, были достойными гражданами. Между тем, этот сын Шляпника сделал неплохую карьеру, так как умел предупреждать у местного бургомистра ошибочные решения.

Желтая шляпа сделала третьего сына Шляпника неисправимым оптимистом. Оказывается, он живет в лучшем в мире городе, жители которого замечательные люди. Он радуется восходам и закатам, бегает трусцой, разводит цветы и и занимается благотворительностью.

Пока братья рассказывали свои истории, только один из них постоянно нетерпеливо вскакивал, то радостно аплодировал, то в отчаянии заламывал руки, то раздраженно бросал свою Красную шляпу. Братья наблюдали за ним с интересом — ведь не каждый так эмоционально реагирует на жизненные приключения.

Оказалось, четвертый сын Шляпника стал актером, сценическое имя которого всем пятерым было хорошо известно! Хозяин Красной шляпы был актером без амплуа. Благодаря его эмоциональности и чувствительности он гениально играл и драматические, и комические, и трагические роли. Как он и хотел, он стал очень знаменитым. Но вот беда, в обычной жизни ему так и не удалось научиться сдерживать свои чувства…

Когда очередь рассказывать историю дошла до пятого сына Шляпника, тот молча разложил на столе фотографии. Братья взглянули и увидели своего брата в обществе знаменитых людей. Вот ему пожимает руку президент сильнейшего государства, вот он дает интервью знаменитому журналисту, вот он участвует в открытии своей выставки… Хозяин Зеленой шляпы был знаменит, но скромен. Он был образован в различных областях, прекрасно рисовал, сочинял стихи и музыку. Ко всему, за что он брался, он подходил неожиданно, нетрадиционно. На его счету было немало изобретений в различных областях. Крупнейшие компании приглашали его консультантом, его идеи принесли успех многим людям.

И вот, последний из сыновей Шляпника снял свою Синюю шляпу. И все братья увидели, сколько знания, мудрости и любви излучают его глаза. Он стал Учителем, многие приходили к нему за советом, а Король доверил ему воспитание наследника…

И сыновья старого Мастера поняли, какое удивительное наследство оставил им отец. И захотелось им снять свою шляпу, ведь она уже многому их научила, и примерить шляпы друг друга. Так они развили в себе новые качества, что позволило им стать счастливыми.

С тех пор прошло много, а может, и немного, времени, но разноцветные шляпы живут среди людей, и позволяют себя одевать тем, кто хочет научится чему-то новому…

Теперь разложите актуальную для вас ситуацию по шляпам!

Мысленно надевая шляпу определенного цвета, мы входим в роль. К каждой роли есть свои вопросы!

Белая шляпа: - Что я уже знаю о...?

* Какая информация имеется;
* какая информация необходима;
* как и где получить недостающую информацию.

Черная шляпа: - Что в том, что я знаю о... меня настораживает?

* какие вопросы не дают мне покоя
* каковы возможные проблемы;
* на что нужно обратить внимание;
* в чем опасность

Желтая шляпа: - Что хорошего в ... ?

* каковы преимущества;
* каковы положительные стороны;
* в чем ценность;

Красная шляпа: - Какие у меня возникли чувства, пока я знакомился с….?

* что я сейчас чувствую;
* что мне подсказывает моя интуиция;
* что говорит мне мой «внутренний голос».

Зеленая шляпа: - Дает ли …. возможности для творческого роста?

* какие творческие идеи имеются;
* каковы возможные альтернативы;
* как преодолеть сложности, обнаруженные под Черной шляпой.

Синяя шляпа: - Что даст ….. для моей личной и профессиональной жизни? для всего мира?

* с чего начать;
* что на повестке дня;
* каковы цели;
* какие шляпы использовать;
* как подвести итог;
* что делать дальше.

В итоге:

Белая шляпа изложит факты этой истории.

Черная шляпа расскажет обо всех «черных» и «страшных» сторонах этого события.

Желтая шляпа, наоборот, представит эту историю только с положительной стороны.

Красная шляпа поведает обо всей гамме эмоций и чувств, которую испытали герои сказки, события, ситуации.

Зеленая шляпа расскажет о том, как можно было бы иначе и более успешно решить проблему.

Синяя шляпа объяснит нам, какой опыт, урок мир хочет передать.

То, как мы рассказываем о событиях, зависит о того, какая шляпа на нас в данный момент времени надета.