

«Зорко одно лишь сердце... Самого главного глазами не увидишь»

Жила-была девочка. Хорошая такая девочка, умненькая, заботливая, радость для мамы и папы. Но была она очень неуверенной в себе, поэтому не могла найти друзей.

Вот собрались ребята на перемене, что-то обсуждают, подшучивают друг над другом, а наша девочка стоит в сторонке и думает: «Может подойти к ним? А вдруг им будет не интересно со мной? Или буду лишняя...или помешаю их разговору...или какую гадость скажут про меня? Нет, лучше потом!» А если кто-то подойдет, то она от неожиданности и волнения не знает, что ответить. Лицо покраснеет, руки станут влажными, в голове стучат маленькие молоточки и не дают сосредоточиться.

Дальше больше: стала девочка во всем видеть и ожидать только плохое. Если услышит, что одноклассники засмеялись или поймает чью-то улыбку, то сразу вся съежится, сожмется в комочек, голову в себя втянет: «Это они точно надо мной смеются. И зачем я только эту дурацкую шапку надела? »

И так было всегда. Каждый раз обещала себе, что вот завтра она подойдет, расскажет ребятам интересную историю про своего кота, поделится воспоминаниями о летнем отдыхе в Горном Алтае или о том, как провела день рождения. Но каждый день находила для себя отговорки.

Как-то к ней подошла учительница и спросила: «Почему ты одна, а не с ребятами?»

-Я боюсь, что они меня не примут!

-Я тебя понимаю. Моя мама рассказала мне секрет. Можно надевать невидимые маски. Они могут быть разные: маска смелости, маска уверенности, маска спокойствия.

Девочка попробовала и оказалось, что как только надеваешь эту маску, так сразу распрямляется спина, расслабляется лицо, а мысли освобождаются от переживаний. Вдруг, как по волшебству, появляются слова. А главное, взгляд проясняется и можно увидеть мир по-новому. Смех одноклассниц может вызывать интерес и желание подойти к ним, узнать эту веселую историю. Поход в одиночку в магазин –как игра во взрослую жизнь, а выход к доске и ответ перед всем классом- как способ удивить всех!

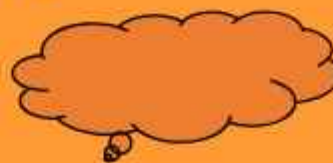
Девочка стала примерять маску на себя очень часто. Иногда она и спать укладывалась в ней. Тогда ей снились интересные путешествия с друзьями. Снилось ее новая жизнь.

Девочка так привыкла к маске, что перестала ощущать ее на себе. Может, маска приросла и уже стала одним целым с ней? И девочке это нравится!

А еще можно сделать так:



Можно каждый день писать на мячиках то, за что себя хочется похвалить. Получится гора успеха!



Можно представить безопасное место, побыть там несколько минут, набраться сил и вернуться обратно в свой кабинет.

