

## *Сказкотерапия*

Наверное, большинство из нас в детстве любили слушать, а потом и читать волшебные сказки, сопереживать героям или даже представлять себя на их месте. Но сказка нужна не только для того, чтобы развлечь ребенка или уложить его спать. Сказкотерапия для детей - это целое направление в психотерапии.

Наши предки использовали сказкотерапию для детей несознательно, через сказки передавая ребенку жизненный опыт, отношение к миру, моральные нормы и принципы, обычаи и традиции. Сказка в этом случае выполняла те же функции, что и колыбельные для детей. Современная же сказкотерапия для детей направлена не только на развитие ребенка, но и на направленную помощь в трудных жизненных ситуациях.

**Почему именно сказка?** Ответ прост: у ребенка еще нет собственного жизненного опыта. Для него сказка - своеобразный кладезь жизненных ситуаций, с которыми ему еще предстоит столкнуться при взрослении. Сказки подсказывают ребенку, как нужно поступать, а как - нет, показывают многие жизненные проблемы, а в придачу еще и дают способы их решения. Многие сказки куда глубже, чем кажется на первый взгляд. Сказкотерапия для детей позволяет "вытащить" из сказочной истории весь ее скрытый потенциал и использовать его во благо.

Сказкотерапия для детей бывает трех основных видов: диагностирующая, воздействующая и развивающая. В принципе, из названия понятно, для чего используется тот или иной вид сказкотерапии. Для сказкотерапии можно использовать самые разные сказки - народные, авторские, специально написанные психотерапевтами для работы с детьми. Сказки делятся на пять видов в зависимости от назначения: художественные, дидактические, психокоррекционные, собственно психотерапевтические, медитативные. Понятно, что у психотерапевтических сказок наибольший потенциал. Но если у ребенка нет серьезных проблем, можно использовать для сказкотерапии и художественные сказки, главное - делать это правильно. Психотерапевтические сказки в основном авторские, но можно использовать в качестве психотерапевтических сказок библейские притчи.

Сказкотерапия для детей основана на том, что ребенок отождествляет себя с главным героем сказки, учится на его ошибках. Это отличная возможность

примерить на себя различные социальные роли. Существует мнение, что любимая сказка влияет на нашу последующую жизнь, как бы программируя ее. Конечно, точного повторения сценария сказки ждать не стоит, но мы можем осознанно или неосознанно перенимать качества наших любимых героев, наследовать их поведение. Обратите внимание на то, кому из персонажей сказки симпатизирует ваш ребенок. Если этот персонаж отрицательный - попробуйте вместе с ребенком найти в его характере хорошие черты.

Сказкотерапия для детей не гарантирует моментальный эффект. Иногда требуется долгая и кропотливая работа, чтобы справиться с той или иной проблемой. Просто прочитать ребенку сказку недостаточно. Нужно мягко направить его к тому, чтобы он увидел в ней выход из своей проблемы, если нужно - обсудить с ним сказку, подсказать ключевые моменты.

Очень хорошо, если вы сможете придумать для ребенка индивидуальную, личную сказку, которая будет максимально приближена к реальной ситуации, но вместе с тем все-таки останется сказкой. Пусть главный герой будет похож на вашего ребенка, дайте ему увидеть в нем себя (но все-таки сходство не должно быть слишком явным, это ведь сказка). Опишите проблему, с которой сталкивается главный герой, его переживания - пусть ребенок увидит, что его понимают. Конечно, герой с блеском выйдет из трудной ситуации и найдет решение проблемы. Если ребенок постарше, такие сказки можно придумывать и вдвоем - пусть он сам поможет герою справиться с трудностями. Пройдя этот путь в своем воображении, ребенку будет легче справиться с проблемой в реальной жизни.

Сказкотерапия для детей используется и в борьбе с негативными качествами характера, в этом деле на помощь приходят всем известные художественные сказки. Вас расстраивает то, что ребенок жадничает? Прочитайте ему "Сказку о рыбаке и рыбке", пусть он сам увидит, к чему приводит жадность. Но учтите, что нельзя проводить слишком явные параллели и давать на ребенка, пусть он сам сделает выводы. На это уйдет немножко больше времени, зато ребенок усвоит этот урок самостоятельно - а значит, эффект будет больше.

Сказкотерапия для детей часто проводится в сочетании с цветотерапией, игротерапией или музыкотерапией. Предложите ребенку нарисовать иллюстрацию или сделать поделку по мотивам любимой сказки, инсценировать отрывок из нее. Можно сопровождать чтение сказки приятной

музыкой, подходящей к ней. К примеру, если вы решили рассказать ребенку сказку о Щелкунчике, почему бы фоном не поставить одноименный балет Чайковского?

Прежде чем самостоятельно проводить сказкотерапию, ознакомьтесь с методической литературой по теме, тщательно подберите сказки - небрежность в этом деле ни к чему. Сказкотерапия может показаться несерьезной, но ее, как и любую психотерапию, нельзя пускать на самотек.

Проводит сказкотерапию лучше всего перед сном. Если вы решили прибегнуть к сказкотерапии после какой-то травмирующей ситуации, не делаете этого сразу же, пусть ребенок успокоится. Но сказкотерапия в домашних условиях все-таки больше предназначена не для лечения, а для профилактики.

Сказкотерапия для детей - это полезный метод воспитания и психотерапии, основами которого может овладеть любой родитель.

### *Сказка 1.*

#### **«КАК КЕНГУРЕНЫШ СТАЛ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ»**

**Возраст: 2-5 лет**

**Направленность:** Страх расставания с мамой, переживания, тревога, связанные с одиночеством.

**Ключевая фраза:** «Не уходи, я боюсь один.»

Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке, Кенгуренышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поест, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуреныш засыпал, и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду. Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сдался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще дети, они играли и веселились, звали Кенгуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые дяди и тети и спрашивали, почему такой большой. Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.

Днем за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девочками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуреныша и сидела с ним все время. Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуреныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила.

Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.

Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин – ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.

Вопросы для обсуждения:  
-Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же? Почему теперь Кенгуренок не боится остаться один, без мамы?

## **СКАЗКА 2.**

### **«СЛУЧАЙ В ЛЕСУ»**

**Возраст: 3-6 лет**

**Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий.**

### Ключевая фраза: «У меня не выйдет!»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один.

Был у него один-единственный друг-Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Но когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи.

А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу и звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

### Вопросы для обсуждения

- Почему Зайчонку было плохо и грустно?
- Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

### НЕМНОГО О СОДЕРЖАНИИ СКАЗОК :

Все истории, предложенные вашему вниманию являются проблемно-ориентированными.

Иными словами, каждая из них предназначена для решения какой-то одной

проблемы или нескольких сразу, английский вариант звучит проще и мягче- «problem-solving», сконцентрированные на проблеме.

Это говорит о том, что сказка скорее позволяет ребенку сосредоточиться на решении проблемы, показывает возможность, но не дает жестких рекомендаций. Ведь если нет двух одинаковых жизней, - значит и нет общих на всех способов приближения к счастью.

Безусловно, каждая из этих историй имеет определенную направленность. Такая история – это рассказ об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые часто попадает ребенок. Также в ней описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

### *Что могут дать такие истории вашим детям?*

- 1. Они рождают у ребенка ощущение, что вы его понимаете, что вас интересуют его проблемы, что вы «не стоите в стороне», а готовы оказать посильную помощь.** Часто реакция ребенка на эти истории может оказаться для него «единственным способом, которым он «откроет» вам свою душу, расскажет о своих трудностях».
- 2. В результате работы с «помогающими» историями у детей формируется «механизм самопомощи».** Они усваивают такой подход к жизни: «ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и наверняка победишь трудности». Таким образом, они начинают следовать основной идее наших историй: «в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху»
- 3. Истории представляют детям россыпи возможных вариантов выхода из сложнейших жизненных ситуаций.** Они показывают детям, что выход есть всегда, надо только внимательно посмотреть, поискать – и окончание обязательно будет счастливым.

Любая история будет полезна каждому ребенку.

Это естественные для каждого ребенка конфликты, противоречия, обиды и пр., возникающие в детском саду, школе, дома и на улице. Это переживание ощущения себя человеком, у которого что-то «не так», чувства неполноценности и т.д.

Практически все агрессивное поведение-результат ощущения собственной «малозначимости» и попытка таким способом доказать обратное. Ребенок досаждающий вам и другим детям и тем самым демонстрирующий собственное Я, часто ощущает себя гораздо более неполноценным, чем

ребенок, кажущийся слабым и «забитым».

Страхи и тревоги по самым различным поводам. Здесь самое важное не то, чего именно ребенок боится, а то, как он боится. Если он использует страхи для саморазвития, преодолевает их и на этом учится жизни-все в порядке.

Если страх «тормозит» развитие, концентрируя на себе все внимание ребенка,- тогда требуется помощь. Еще надо помнить, что дети, отчаянно отстаивающие то, что они ничего не боятся, как раз и боятся-то больше всего. Просто они даже боятся признаться себе в своем страхе. Проблемы, связанные со спецификой возраста. Каждый возраст приносит ребенку новые трудности. Дошкольник сталкивается с тем, что ему нужно научиться обходиться одному, без мамы, научиться быть самостоятельным. Далее ребенок идет в школу – и оказывается под ворохом самых разных трудностей, связанных с учебой. Подросток же встречается с необходимостью утвердить себя как самостоятельную личность.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СКАЗОЧНЫЕ ИСТОРИИ?

Самый простой и естественный способ – чтение ребенку вслух.

Даже, если ребенок прекрасно читает, важно, чтобы это делали вы.

Если же вашему ребенку 12 и больше лет, к тому же он мальчик, вам придется выучить эту историю наизусть и очень умело «ввернуть» как-бы просто, вообще не показывая того, что вас вообще интересует его(ее) реакция.

Вернемся к детям младшего возраста. Читая сказку, необходимо внимательно смотреть за тем, как он слушает. Если беспокойный обычно ребенок замер-это говорит об актуальности темы сказки. Если спокойный ребенок начинает вертеться-значит, либо тема абсолютно незначимая, либо сказка по форме трудна для понимания. Может еще быть третий вариант – тема «болезненная» настолько, что даже упоминание о ней совершенно в ином контексте приводит к отторжению. Однако здесь за невниманием ребенка легко разглядеть высочайшее внутреннее напряжение, связанное с любыми разговорами на данную тему.

В процессе чтения можно просить ребенка высказывать свое мнение относительно течения сказки. Может быть, он что-то добавит (например, на что еще обиделся мишка), что-то наоборот изменит, выскажет свое мнение по поводу действий героев и сюжета.

Вне зависимости от активности ребенка во время чтения, закончив, необходимо обсудить сказку. Здесь уже ваши возможности безграничны,-

спрашивайте все, что вам придет в голову, делитесь своими мыслями и чувствами с ребенком. В качестве основы для обсуждения можно использовать примерные вопросы, приведенные после каждой истории.

**Однако, необходимо соблюдать два основных правила:**

- ребенок должен иметь возможность сказать все, что он думает. Это значит, что вы не оцениваете ни единого слова из того, что он говорит. Вы вообще не употребляете выражения «правильно», «неправильно», «верно», «неверно», а говорите только «мне кажется», «на его месте я бы..» и т.п. Ребенок должен четко знать, что ни одно из его высказываний не будет подлежать осуждению.

- подталкивая ребенка на обсуждение истории, высказывая свое мнение, нужно по возможности отдавать «бразды правления» в этом разговоре ребенку. Слушайте его. Лучше всего если он будет сам задавать вам вопросы, а вы будете искренне на них отвечать.

Однако не стоит затягивать обсуждение.

Если ребенок устал - это значит, что длительная эмоциональная активность такого рода для него сложна или сама тема отбирает очень много сил. Мы, взрослые, можем уставать от получаса тяжелых переживаний больше, чем от дня работы. Поэтому лучше вернуться к обсуждению через день, чем сформировать у ребенка отвращение к подобным занятиям.

Если ребенок не хочет ничего говорить,- не заставляйте его.

После обсуждения можно попросить его нарисовать рисунок, иллюстрирующий эту сказку. Наилучшим вариантом будет если и вы нарисуете свой рисунок на эту сказку. Рисование является важным закрепляющим фактором, а также при необходимости расслабляет и успокаивает ребенка, снимая напряжение, вызванное обсуждением проблемы. После рисования (не обязательно в этот же день) Можно завтра или послезавтра, предметом обсуждения может стать уже сам рисунок. Содержание его рисунка может вам много рассказать, вы можете обсудить именно тот момент, который он изобразил на рисунке- это наиболее важно.

Возможно, вас поразит, что ребенок создал рисунок, не совсем «правильно» иллюстрирующий сказку. Это нормально- так он выделяет наиболее значимые моменты и вносит коррективы в саму сказку, а также выражает свое отношение к сюжету.

Последний этап работы со сказкой сравнится с фигурами «высшего пилотажа». Это настолько же трудно для родителей, насколько эффективно для ребенка.



Это-драматизация или «проигрывание» сказки или ее частей. Конечно, трудно всем, однако помните, что здесь отнюдь не необходимы какие-либо актерские таланты. Только уверенность в себе, отсутствие стеснения и желание помочь своему ребенку.

Вы начинаете с того, что раздаете роли, решаете с ребенком кто будет кем.

Желательно, чтобы выбор сделал сам ребенок. При большом кол-ве персонажей вы можете привлечь родственников, или превратить обычные предметы (ручки, стулья и т.д.) в недостающих героев. Затем вы выстраиваете сказочное пространство – диван -будет морем, коврик -домом и т.д. Идеальный вариант - если всю режиссуру возьмет на себя ваш ребенок. Главное следите - чтобы главная тема сказки прозвучала очень четко - если это обида-то чтобы она была определена действиями сказки и т.д.

Иногда бывает так, что ребенок не хочет играть, такие ролевые игры, ваша задача -терпеливо играть с ним, со временем он включиться и возьмет инициативу на себя.Поддерживайте его и лелейте его инициативу, как ценное растение, требующее осторожности при уходе.

Итак, что же в результате?

Вы прикладываете массу усилий, а ребенок никак не становится таким, как вы хотите. Все верно, ребенок станет таким, каким ему нужно стать, вследствие его особенностей, характера, его неповторимой личности. И в том, что он не собьется на этом тернистом и скользком пути, не упадет в коварную трещину, вы можете быть уверены. Почему? Потому, что именно вы даете ребенку ту поддержку, которая ему необходима и которую кроме вас не может дать никто.