

СКАЗКОТЕРАПИЯ: РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ С ДЕТЬМИ С ПОМОЩЬЮ СКАЗКИ

Все сложные поведенческие метаморфозы, происходящие с ребенком, внутренние конфликты и проблемы деликатно и незаметно направляются в нужное русло с помощью старой доброй сказки. Главное – правильно ее подобрать (или придумать!) и рассказать. И в этом состоит суть сказкотерапии.



Сказка присутствует в жизни людей самых давних времен. Она является не только средством общения для разных поколений, но и способом передачи знаний: знакомит с понятиями добра и зла, повествует о социальных взаимоотношениях, затрагивает тему смысла жизни человека. Однако сам термин «сказкотерапия» относительно новый. Многие известные психологи изучали влияние сказки на психологию человека, но именно как метод «комплексная

сказкотерапия» зародилась только в 90-х годах прошлого столетия. И не где-нибудь, а у нас в России! В те времена огромное количество самых разных «терапий» (психоанализ, психодрама, гештальт-терапия) захлестнули отечественную науку, и нашим ученым захотелось создать что-то свое, особенное. На помощь пришла русская народная сказка.

«Сказка ложь, да в ней намек!..»

Сказкотерапия – это воспитание и развитие (а порой и ювелирная работа с детской психикой) с помощью образов и метафор, которые бессознательно влияют на чувства, эмоции и поведение. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают или о которых стесняются рассказать взрослым (страх, одиночество, неуверенность в себе, грубое отношение со стороны воспитателей или близкого человека и т. п.). Простые истории из жизни и родительские поучения о том, «как надо» и «как лучше», и уж тем более порицания и споры ребенку неинтересны и непонятны. А иногда малыши просто любят делать все наоборот, наперекор взрослым. Слушая сказку – нужную сказку! – кроха автоматически идентифицирует себя с главным героем и, не осознавая этого в полной мере, проживает в своем воображении сюжет и учится на ошибках персонажа, словно на своих собственных. В то же время маленький слушатель, если сказка ему понравится, будет стремиться подражать сказочным героям не только мысленно, но и в реальной жизни. У ребят до 10–12 лет преобладает образное мышление, поэтому они моментально переносятся в мир фантазий, дайте только пищу, то есть книгу!

Сказка знакомит «тепличного» ребенка с тем, что в окружающем мире много несправедливости, невзгод и зла. И даже если он пока с ними не столкнулся, то должен знать, что у каждого есть силы справиться с любой, самой сложной, самой неприятной ситуацией.



Как же правильно читать сказки?

Чтение сказок – не просто приятное времяпрепровождение. Оно необходимо и очень полезно. Сказка всегда была и остается важным способом познания мира, социальных отношений и своей роли в них. Сказка развивает фантазию и воображение ребенка, закладывает стремление к прекрасному, помогает воспитывать важные нравственные качества: доброту, стремление к справедливости, чувство ответственности. Сказка не оставляет малыша равнодушным: она учит его сопереживать, радоваться, огорчаться. вспомните, как вы сами в детстве любили сказки, какие яркие впечатления они оставляли! Поверьте, современному подрастающему поколению это не менее необходимо.

Правила чтения сказки ребенку:

* Делать это нужно не на бегу, не в машине и не в очереди к стоматологу, а в спокойной домашней обстановке, атмосфере тепла и любви. Сказка на ночь воздаст ребенку необходимое ему внимание и время. Будем откровенны, сегодня многие родители вечно заняты рабочими или домашними делами – «сказочный» вечерний ритуал покажет крохе, что его любят, о нем заботятся.

* Начинать читать сказки можно с любого возраста (как сейчас это принято обозначать – 0+). И все-таки лучше слушать, а тем более понимать литературные произведения в виде прозы детки начинают в 3–4 года.

* При выборе сказки, как и при ее сочинении, помните о высокой чувствительности детской психики: она как губка впитывает в себя все, и хорошее, и плохое. Отличайте «полезные» авторские и народные сказки от страшных историй.

* Не заставляйте малыша терпеть, но слушать: сказка должна быть ему интересна или ее не должно быть вовсе (возможно, просто время еще не пришло).

* Начиная с 4–5 лет старайтесь обсуждать сказки после прочтения, задавайте ребенку вопросы: «Как ты думаешь, правильно поступил этот герой? А почему?» Таким образом вы будете развивать у него творческое мышление, способность мыслить логически и делать выводы.

С помощью сказок можно и нужно воспитывать ребенка. Через теплые волшебные истории, обращенные к сердцу, он получает глубокие знания о человеке, его проблемах и способах их решения, узнает, что такое смелость, отзывчивость, трудолюбие, уважение к старшим, чувство справедливости, и учится переносить их в реальную жизнь.



Как придумать свою терапевтическую сказку

Основа сказкотерапии – это самостоятельное придумывание сказок с определенной целью. Каждый родитель в состоянии самостоятельно сочинить по-настоящему «эффективную» сказочную историю. Главное – соблюсти последовательность действий.

1. Для начала хорошенько подумайте над волнующей ребенка проблемой и постарайтесь посмотреть на неприятную ситуацию его глазами. Если вы внимательны к своему чаду, то должны понимать, что именно вызывает у него беспокойство. А возможно, у малыша есть любимая сказка, которую он просит почитать ему через день или даже каждый день? Значит, именно она затрагивает очень важные для него вопросы.

2. Начните сказку с подробного описания главного героя (или героини). Постарайтесь сделать так, чтобы он сразу стал близок и симпатичен ребенку. Возможен такой вариант: «Жила-была девочка, очень похожая на тебя. И были у нее такие же голубые глазки и светлые пушистые волосики. Очень любила она (здесь важно попасть в самую точку!) рисовать и играть с куклами...». Кстати, детям до 5 лет проще ассоциировать себя с животными или любимыми игрушками, мультгероями.

3. Затем главный герой вашей сказки должен попасть в ситуацию, схожую с той, что представляет проблему для ребенка, после чего необходимо по косточкам разобрать текущее положение вещей.

4. Следующий этап – самый сложный для нашей уже довольно ограниченной взрослой фантазии. Даже из самого жуткого приключения главный герой должен найти выход. «Хеппи-энд», то есть позитивный финал – главный инструмент сказкотерапии. Главный герой должен выйти из ситуации победителем. Подумайте, как будет решаться проблема – возможно, с добавлением волшебных действий? Например, прилетела фея и рассказала, что нужно делать, или что зубки по ночам плачут и переговариваются между собой, как им плохо, потому что их не чистят.

5. После поговорите с ребенком, объясните и дополните выводы из сказки. Обсуждение рассказанного должно быть ненавязчивым и свободным. Важны не только и не столько события, сколько мысли и чувства персонажей. Впрочем, иногда удачная сказка производит на ребенка такое впечатление, что можно и

помолчать какое-то время или лечь спать. Не беда! Дайте ему время побыть наедине с собой и переварить услышанное.

6. Дополнительной тренировкой для лучшей проработки проблемной ситуации – особенно если ребенку сказка очень понравилась – может стать игра. Проиграйте отдельные эпизоды повествования, например, рисуя персонажей, занимаясь с куклами, а иногда и переодеваясь самим. Это помогает ребенку перенестись в чудесный и захватывающий сказочный мир. И, конечно, то, что он чувствует, как родителям с ним интересно и здорово, само по себе приносит огромную пользу.



Не забывайте, что язык изложения сказки должен быть простым и максимально понятным. Даже если вы выбрали для «терапии» готовую сказку, не читайте ее, а выучите наизусть и рассказывайте малышу выразительно, не торопясь. Живая речь обеспечит более тесный эмоциональный контакт. Ребенок должен видеть ваше лицо, мимику и жесты рассказчика. Старайтесь заинтересовать его. Вы можете пробовать снова и снова, ведь ваших сказок может быть не одна и не две, а целый сборник. Не забывайте, что сказкотерапия для малыша – это почти то же самое, что и консультация психолога для взрослого человека!

Волшебство экрана

Совместная игра и чтение любимых сказок – одни из лучших вариантов домашнего времяпрепровождения родителей с ребенком. Мультфильмы (как и аудиокниги) таким благотворным эффектом не обладают. Вообще вряд ли найдется сознательный родитель, который считает мультики такими уж полезными и необходимыми. Конечно, не все мультфильмы плохие, но стоит помнить, что при просмотре мультфильма (и вообще телевизора) фантазия ребенка засыпает. Более того, нарисованные и слишком яркие образы отпечатываются в памяти, создают в голове ненужные шаблоны, мешая творческому развитию. Впрочем, мультфильмы со смыслом, с хорошим концом, проверенные временем и родителями на себе, ребенку, конечно, смотреть нужно. Но если вы хотите быть ближе к своему чаду, чтобы от просмотра была польза, смотрите их вместе, всей семьей, а потом обсуждайте, ищите логику и смысл!

С уважением,
Лариса Яковенко
j_larisa@mail.ru