

## Психотерапевтический эффект сказкотерапии

Шевченко А.А.,  
воспитатель МБОУ «Малоатлымская СОШ»

Ребенок, появившись на свет, первые три-четыре года своей жизни занят исключительно познанием окружающего его мира. Именно в эти годы закладывается все то, что потом будет помогать или, наоборот, мешать ему реализовать себя, удачно адаптироваться в сложной и переменчивой современной жизни.

Дошкольный период важен не только для физического и интеллектуального развития ребенка, но и прежде всего – психологического.

Установки, или «сценарии», сложившиеся в раннем детстве, определяют стратегии поведения человека на всю оставшуюся жизнь. Теоретически их можно изменить, но это требует от человека большой внутренней работы и наличия рядом мудрого и опытного наставника.

В дошкольный период происходит формирование личности человека, «отделение ребенка от взрослого, превращение беспомощного младенца в относительно самостоятельную, активную личность», поэтому и отношение со стороны взрослых должно быть очень бережным, трепетным.

Ведущим видом деятельности в этом возрасте является игра – именно в игре и через игру ребенок осваивает основные нормы поведения взрослого человека.

Основой мировоззрения является сказка – уверенность в том, что мир хорош, что в нем не может произойти ничего непоправимо плохого и что благодаря родителям и близким все всегда закончится хорошо.

Главной целью родителей и воспитателей должно быть стремление максимально долго сохранить у ребенка это позитивное восприятие мира.

Поскольку сказка в этом возрасте близка и понятна ребенку, то многие сложные для его понимания вещи, многие психологические проблемы (например: страх темноты, одиночества, смерти, разлуки и т. п.) можно и нужно разрешать с помощью сказок – придуманных или прочитанных в книжках и адаптированных под вашего ребенка и вашу ситуацию.

К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Р. Азовцева, Э. Берн, Э. Гарднер, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Е. Лисина, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Петрова, Э. Фромм и т. д.

Современные психологи используют проигрывание сказочных сюжетов или рассказывание сказок как один из методов психотерапии. Этот метод психотерапевтического воздействия на человека называют сказкотерапией.

Сказкотерапия - это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Сказкотерапия существует и эффективно используется с древних времён. Знания о мире, о философии жизни испокон веков передаются из уст в уста, каждое новое поколение перечитывает и впитывает их. Сказки рассказывают о разнообразии мира, о поступках людей, где реальность дополняется волшебными возможностями и чудесами. Сказки способствуют развитию наблюдательности, способности сочувствовать и сопереживать. Даже самые короткие сказки ярко и образно показывают последствия действий, поступков, учат детей ответственности в принятии решений, объясняют детям события и явления нашего сложного мира.

Впервые сказка как психологический метод была определена в школе психоанализа и являлась проективной методикой, которая имеет много общего со свободными ассоциациями или сновидениями. Однако сказка и рассказывание историй, как психотерапия так тесно переплелись с повседневными видами общения взрослого и ребёнка, что порой трудно отделить одно от другого. И в этом есть ценность сказки, в её естественности и доступности.

В современной отечественной психологии сказкотерапию («лечение сказками») рассматривают более широко, и специалисты соединяют сказку, игру, рисование, песочную терапию и другие технологии для более полного восприятия содержания сказочных историй и для достижения поставленных диагностических, дидактических, коррекционных и психотерапевтических задач.

Однако сказкотерапия как любой психологический метод требует глубины понимания процесса и ответственности в его использовании. Принцип «не навредить» актуален и в применении сказки.

Использование сказкотерапии позволяет применять множество приемов и форм работы, которые способствуют развитию творческого мышления, воображения, внимания и памяти, восприимчивости и координации движений, позитивной коммуникации и адекватной самооценки. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать.

Зинкевич-Евстигнеева сформулировала важные для сказкотерапии идеи, заложенные в сказках:

1. Окружающий нас мир – живой. Эта идея важна для бережного и осмысленного

отношения к тому, что нас окружает (люди, растения, вещи);

2. Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования готовности к принятию другого;

3. Разделение добра и зла, победа добра. Это важно для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему;

4. Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для формирования механизмов целеполагания и терпения;

5. Вокруг нас много помощников, но они приходят на помощь только тогда, когда мы сами не можем справиться с ситуацией. Эта идея важна для формирования ощущения самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.

Концепция Комплексной сказкотерапии базируется на пяти видах сказок:

1. Художественные сказки, к ним мы относим сказки, созданные многовековой мудростью народа и авторские истории. (сказки, мифы, притчи, истории). В художественных сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический и даже медитативный аспект;

2. Дидактические сказки, создаются педагогами для «упаковки» учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний;

3. Психокоррекционные сказочные истории сочиняются с целью бережно скорректировать поведение и черты характера ребенка. Применяются в работе с агрессивными взрослыми и гиперактивными детьми и обязательно прорабатываются под конкретную личность;

4. Медитативные сказки, создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов;

5. Психотерапевтические сказки.

Более подробно я остановлюсь на психотерапевтических сказках.

Психотерапевтические сказки обладают наибольшей эффективностью, это мудрые и красивые истории с глубоким смыслом на темы отношения человека к себе, к другим, ко всему миру.

Такие сказки имеют цель скорректировать страхи и фобии, избавить от страданий, помочь человеку пережить травму.

Психологи применяют терапевтические сказки для работы в трех направлениях:

1. Диагностика

2. Терапия

3. Прогностика

Метод сказкотерапии способен спровоцировать мощную и эффективную работу подсознания. Выбор жанровой направленности основывается на возрасте, интересах, характере его трудностей. Важно, чтобы в произведении была корректно подобрана метафора — именно от нее зависит эффективность терапевтических приемов.

Мы привыкли рассматривать сказку как некую развлекательную деятельность, способ расширить кругозор, вынести мораль. Но психология выделяет гораздо большее количество функций, которые выполняет вымышленная история, рассказанная определенным образом:

1. Решение задач, стоящих перед человеком.

Рассказанная история показывает проблему, идентичную реальной, и способы ее преодоления. Слушатель подсознательно ассоциирует вымышленную ситуацию с собственной, анализирует возможность применения предложенных вариантов.

2. Развитие мыслительных процессов.

Для детей 3-12 лет – слушание, анализ, последующее обсуждение произведения, определение положительных и отрицательных персонажей — это инструменты совершенствования памяти, внимания, логического мышления. Кроме того, сказка знакомит ребенка с ранее неизвестными ему понятиями, явлениями, словами, выступая также приемом речевого развития.

3. Передача истинных ценностей.

Через сказку поколения людей передают своим потомкам понятия добра и зла, честности, ответственности, любви и справедливости. Придуманные герои учат порядочности, заботе о близких, достижению целей.

4. Эмоциональное насыщение.

Искреннее сопереживание героям повествования позволяет снять имеющуюся блокировку на определенные эмоции («мальчики не плачут», «нельзя так злиться») и другие шаблонные установки, навязываемые обществом), полноценно прожить их, назвать и принять положительные и отрицательные чувства.

5. Изменение поведения — терапевтические сказки коррекционного направления мягко поворачивают поведенческие реакции детей в сторону более эффективных, безопасных, допустимых.

Смысл терапевтических сказок - восприятие сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном. Сознание ребенка принимает буквальное содержание сказки как

вымышленное: ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним и даже, когда узнает свою проблему, он все равно думает, это не про меня, это понарошку. Подсознание же «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурировании ценностей, взглядов и позиций.

Независимо от особенностей содержания терапевтическая сказка всегда направлена на то, чтобы помочь ребенку упорядочить его внутренний мир, узнать нечто новое и осуществить желаемые изменения.

Сказка только тогда становится терапевтической, когда ребенок отождествляется с ее героями, может провести параллель между сюжетом и собственной жизнью и извлекает некий урок или понимает скрытое сообщение.

Для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь или воспитательное воздействие, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.

2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, услышав который и проведя его сквозь фильтры своих проблем ребенок смог бы «увидеть» возможности нового выбора. Если ребенок не в состоянии сделать выбор самостоятельно, родители (или психолог) предлагают ему свои варианты решения сходных проблем.

3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

1	<b>Жили- были</b>	<b>Статус-кво, начало сказки, встреча с ее героями (узнаваемыми и понятными ребенку персонажами).</b> Психологи рекомендуют для детей 3-4 лет делать главными героями сказок игрушки, маленьких геловежкови животных; начиная с 5 лет — фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки
2	<b>И вдруг однажды...</b>	<b>Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом (дискомфортом, вызовом), совпадающим по характеру с проблемой ребенка</b>
3	<b>Из-за этого...</b>	<b>Сказка меняет направление, чтобы показать, в чем состоит решение проблемы и как это делают герои сказки</b>
4	<b>Кульминация</b>	<b>Герои сказки справляются с трудностями</b>
5	<b>Развязка</b>	<b>Результат действий героев сказки: «-» — герой, совершивший плохой поступок, наказан; «+» — герой, который проходит через все испытания, проявляет свои лучшие качества, вознагражден.</b>

		<i>Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной</i>
<b>6</b>	<b>Мораль сей сказки такова...</b>	<b>Герои сказки извлекают уроки из своих действий, их жизнь радикально изменяется</b>

Источником, откуда можно черпать материал для терапевтических сказок, могут быть знакомые сказочные мотивы, притчи, воображение ребенка, случаи из жизни родителей или практики педагога и специально придуманные темы.

*Отвечая на вопрос: «Лучше читать или рассказывать?»*, психологи отдают предпочтение рассказыванию, которое позволяет создать атмосферу эмоциональной близости, полноценно поддерживать значимый зрительный контакт. Чтение, в свою очередь, помогает ввести ребенка в мир книг, что ему весьма пригодится в будущем.

Впрочем, и для рассказывания, и для чтения необходимо создать подходящую обстановку: уютная комната, мягкий диван и т.д. Говорить спокойным, «глубоким» голосом, сопровождая рассказ драматическими приемами. В вечернее время можно добавить волнующие элементы: затемнение, свечи.

Успех терапевтического воздействия сказок и историй во многом зависит от эффективной организации процесса рассказывания. К основным правилам их изложения можно отнести:

1. Создание для ребенка «зоны безопасности». (ребенок не чувствует себя виноватым, не испытывает страха или смущения)

2. Сказку (историю) следует рассказывать непреднамеренно, будто бы случайно.

3. Для сказки должно быть какое-то разумное основание. Можно начинать сказку словами: «У одной моей знакомой девочки на подоконнике стоял точно такой же цветок...», «У меня есть знакомый сказочник, который придумал продолжение сказки (например, «Кот в сапогах»)»...

4. Никогда не анализируйте и не обсуждайте терапевтическую сказку сразу после ее окончания. Дайте ребенку время погрузиться в метафорический мир и отождествить себя с персонажами и событиями придуманного мира. Позже, например на следующей встрече, можно обсудить, нарисовать и продолжить сказку.

5. Не перегружайте ребенка терапевтическими сказками и историями, чтобы он не утратил к ним чувствительность.

*Вывод:*

Сказкотерапия — это самый древний в человеческой цивилизации метод

практической психологии и в то же время самый молодой метод в современной научной практике.

Сказкотерапия как направление практической психологии привлекательно тем, что практически не имеет ограничений по сравнению с другими подходами. Так, например, у нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, миф, притча, легенда, басня, баллада, песня и т. д. Не выявлено ограничений и по шкале «нормальное — отклоняющееся развитие».

Один из секретов сказкотерапии, заключается в том, что важным является не только действие метода, но и его последствие. Именно последствие сказкотерапии — это мощная сила, стимулирующая развитие ребенка.

Работа с использованием сказкотерапии — это бережное прикосновение к душе человека, поддержка его на жизненном пути, мягкая форма приобщения к духовному знанию.