

## «СКАЗКОТЕРАПИЯ – КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ»

Есть в детской психотерапии один особенно приятный метод - метод сказкотерапии. Его можно применять в любых количествах и в любом возрасте. У него нет побочных эффектов и противопоказаний. Наряду с арттерапией и игротерапией сказка призвана помочь человеку раскрыть внутренние переживания, конфликты, преодолеть трудности, замкнутый характер, объяснить в яркой образной форме правила и нормы поведения.

### **Сказки и их психологическое значение**

#### *В чем сила сказки?*

Мир изменился до неузнаваемости с момента появления сказок. Что в них такого, что позволяет им существовать столько времени? Нас, современников, и древние народы, которые начали сочинять сказки, очень многое разнит, кроме устройства психики. Ребенок обожает сказки в период своего самого интенсивного развития, в дошкольном возрасте. Наши малыши запоминают их, требуют повторять, переделывают, сочиняют сами, отождествляют себя с различными персонажами. Сказки просто не могут не влиять на их внутренний мир. Метафоры и образы — это способ воздействия на подсознание. Через них малыш получает больше информации, чем при обычном разговоре.

#### *Каждому - свое*

Дети до пяти лет обычно лучше воспринимают сказки о животных и о взаимоотношениях людей и животных. Они лучше всего передают малышам жизненный опыт. («Лиса и журавль», «Теремок», «Коза-дереза».) Чем младше ребенок, тем проще и короче должна быть сказка, тем больше должно быть повторений («катится, катится колобок», «тянут—потянут—вытянуть не могут»).

Дети после 6-7 лет обожают волшебные сказки. Они дают ребенку информацию о духовном развитии человека, мудрости жизни. В возрасте 6-12 лет многие дети любят сказки-страшилки. Слушая, пересказывая, сочиняя их, ребенок освобождается от состояния тревожности, каких-то реальных страхов. В этом случае, с психологической точки зрения, происходит самотерапия.

#### *Сказки учат*

○ Сказка показывает возможные и желательные формы поведения. Пример Иванушки-дурачка, который сделал вид, что не знает, как садиться на лопату Бабы Яги, показывает, в каких случаях эффективна хитрость. В других ситуациях ребенок, слушая сказку, узнает, что есть моменты, когда нужно быть смелым и

использовать прямую агрессию — достать меч и победить дракона, показать свою силу или состоятельность.

○ Сказка, особенно волшебная, является источником, восстанавливающим душевные силы. Возможность использования волшебной силы — это ничто иное, как напоминание о том, что для решения любых проблем можно найти дополнительные рычаги.

○ Сказка позволяет переживать эмоции. Персонажи, конечно, выдуманные, но их действия вызывают вполне реальные чувства. То есть — сказка дает возможность учиться на чужих ошибках! Можно, например, пережить состояние сестрицы из сказки «Гуси-лебеди» и узнать, как тяжело будет, если «оставить братца и заиграться, загуляться».

○ Сказка обладает силой внушения. Чаще всего вы рассказываете сказку перед сном, когда ребенок расслаблен, а это благоприятное состояние для внушения. Поэтому на ночь желательно рассказывать позитивные сказки со счастливым концом.

○ Сказка готовит к взрослению. Неказистый Емеля превращается в красавца жениха, маленькая Дюймовочка проходит ряд испытаний и попадает в страну Эльфов. Это ничто иное, как истории превращения пупса во взрослого человека.

*Полезно беседовать о сказках*

Поговорить с ребенком вы можете, задавая следующие вопросы:

1. О чем эта сказка?
2. Какими качествами обладают герои, на кого они похожи?
3. Почему герой совершает такие поступки? Зачем это нужно?
4. Как герой выходит из трудной ситуации? Сам он справляется или использует чью-либо помощь?
5. Что приносят поступки героя окружающим — радость, горе? Какие отношения между героями?
6. Какие чувства вызывает сказка, ее отдельные эпизоды?

### **Общение с помощью историй**

Рассказы, в особенности сказки, всегда были самым эффективным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении веков и находят отражение в культурах разных народов. В своей книге, посвященной сказкам, Бруно Беттельхейм подчеркивает их исключительно важную роль, так как они помогают детям преодолеть тревоги и конфликты, с которыми им приходится сталкиваться.

В сказках поднимаются важные для детского мировосприятия проблемы. В "Золушке", например, говорится о соперничестве между сестрами. В сказке о Гензеле и Гретель основная тема - боязнь быть покинутым. "Мальчик с пальчик" рассказывает о незащитности маленького героя, который оказался в мире, где все подавляет своими размерами, масштабами и мощью. В сказках

противопоставляются добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир - очень сложная штука, что в нем есть немало несправедливостей, что страх, сожаление и отчаяние - в такой же степени часть нашего бытия, как радость, оптимизм и уверенность. Но самое главное - они говорят ребенку, что если человек не сдастся, даже когда положение кажется безвыходным, если он не изменит своим нравственным принципам, хотя искушение и манит его на каждом шагу, он в конце концов обязательно победит.

Слушая эти рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно. Ребенок, лишенный надежды или утративший ее, отказывается от борьбы и никогда не добьется успеха. Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо и понятно. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются - на языке детской фантазии и воображения.

#### **Советы:**

❖ Лучше всего, если родители не читают сказку, а рассказывают ее. Это дает возможность наблюдать, как реагирует на сказку ребенок. Кроме того, ребенок и родитель, как бы совершают совместное путешествие в мир сказок, что, конечно же, лучше, чем когда ребенок отправляется туда один.

❖ Дети обладают способностью воспринимать образы, которые представляют другие люди - рассказывая сказку, представляйте в картинках все, что в ней описывается.

❖ Предоставьте ребенку возможность выбора сказки, если он хочет, чтобы ему в десятый раз подряд прочитали "Красную шапочку", значит, это неспроста - ему эта сказка что-то дает для его развития, в его сознании происходит какая-то работа.

❖ Очень важное правило - не объяснять ребенку глубинный смысл сказки. Если это сделать, то сказка умрет и никакой пользы от нее не будет.

❖ Желательно не вносить в народные сказки исправления и добавления, особенно связанные с нашей реальностью. Эти изменения могут затруднить ребенку восприятие сказочного мира и "перенести" в его сознании пугающие сказочные персонажи в наш мир, что даже может привести к нервным расстройствам.