

Сказкотерапия

Сказкотерапия сейчас переживает настоящий бум популярности. Родители понимают, переоценить роль сказки в жизни ребёнка трудно, а потому в книжных магазинах иллюстрированные яркие книжки со сказками расходятся как горячие пирожки. Но, что интересно, в психологии появилось даже целое направление, которое получило название сказкотерапия.



На чем построена работа сказкотерапевта, и как можно с помощью сказки скорректировать психологическое состояние ребёнка рассказывает старший преподаватель начального и школьного образования института повышения квалификации **Егорова Валентина Викторовна**.

- *Валентина Викторовна, поделитесь, пожалуйста, неужели сказка настолько хороша, что с её помощью можно даже лечить различные психологические состояния?*

- На самом деле сказкотерапия является, пожалуй, самым древним психологическим и педагогическим приёмом. Ведь испокон веков знания о мире, о жизни и философии человеческого бытия передавались из уст в уста. Потом конечно переписывались, перечитывались и т.д. Но изначально именно сказка была средством передачи определенных правил морали и мудрости, что, безусловно, младшим поколением принималось гораздо легче, чем нравоучения. Сегодня о сказкотерапии мы говорим уже как о способе передачи духовности и социальной реализации человека. По сути, предмет сказкотерапии – это процесс воспитания «внутреннего мира» ребёнка. Часто сказкотерапию мы используем для коррекции психоэмоционального состояния ребёнка, а также для устранения многих физиологических проблем, которые возникают именно на психологической основе.

- *Тогда какие проблемы может устранить сказкотерапевт при помощи сказкотерапии?*

- Наиболее встречаемые проблемы, с которыми родители обращаются к сказкотерапевтам – это страхи ребёнка, комплекс неполноценности, агрессия, чрезмерное непослушание, тики, энурез и т.д. По сути, все эти проблемы сводятся к одной – проблеме внутренней дисгармонии личности. Поэтому и цель у нас одна – помочь ребёнку достичь внутреннюю гармонию в себе самом. Ведь гармоничный человек выступает и в сказке, и в жизни, как Созидатель, а дисгармоничный, как разрушитель. Вот оно и есть вечное противостояние добра и зла. И если ребёнок находит гармонию в себе, тогда и проблемы уходят бесследно.

- *Имеет ли сказкотерапия какие-то существенные отличия от других методик психологической коррекции?*

- Основное отличие сказкотерапии от других направлений заключается в том, что психологическое воздействие происходит на ценностном уровне. Что бы мы не обсуждали с ребёнком, мы всегда ведем разговор о базовых жизненных ценностях: о сотрудничестве, дружбе, истине, о любви, вере, добре, сострадании и т.д. Если говорить с ребёнком об этих же вещах в обычной обстановке, не придавая сказочной окраски, то это будет выглядеть слишком дидактично. Все дети и так знают, что такое хорошо и что такое плохо. И, скорее всего, такой разговор быстро им наскучит. Но стоит только применить несколько метафорический язык, привести сюда легенду, миф, сказочных персонажей, как сразу информация о вечных ценностях становится увлекательным сюжетом.

- *А почему именно сказка, а не любой другой литературный жанр, применяется для психологической помощи в данном случае?*

- Во-первых, потому что сказка не имеет возрастных ограничений и сама по себе очень информативна. Через историю, придуманную ребёнком, сказкотерапевт получает много полезной информации о жизни ребёнка, его душевном состоянии, мировоззрении, даже о его внутренних возможностях и готовности преодолевать какие-то трудности и т.д.

Во-вторых, сказка, как мы говорим, очень экологична, т.е. она легко строит доверительные отношения между сказкотерапевтом и ребёнком. Ведь, находясь не в обыденной, а в вымышленной реальности, ребёнок и психолог эмоционально защищены. Это надёжный фундамент для дальнейшей работы сказкотерапевта.

В третьих, сказка безгранична. Её можно дополнять, изменять, обогащать. А это в свою очередь дает больше возможности ребёнку найти силы к преодолению самоограничения. Сказка к тому же еще и феерична. Обращаясь к сказкотерапии, мы можем использовать различные куклы, костюмы музыкальные инструменты и многое-многое другое. Это существенно обогащает внутренний мир самой сказки. Ко всем этим моментам, можно еще прибавить то, что сказка еще невероятно эмоциональна и мудра. Через участие в своей сказке дети накапливают огромный положительный эмоциональный заряд, а психолог имеет возможность передать ребёнку или родителю новые способы выходы из проблемной ситуации.

- *Для сказкотерапевта сами сказки подразделяются на какие-то группы и разновидности?*

- Да, конечно. Традиционно мы сказки подразделяем на художественные, дидактические, медитативные, психотерапевтические и психокоррекционные. Наиболее популярные сказки, придуманные самими детьми – это психокоррекционные.

- *Что корректируют такие сказки?*

- Вообще такие сказки мы придумываем вместе с детьми для более мягкого влияния на поведение ребёнка. Под словом «коррекция» мы понимаем как бы

«замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный. Такие сказки сочиняются не трудно. Алгоритм построения примерно таков:

1. Мы подбираем героя, близкого ребёнку по полу, возрасту и характеру.
2. Мы описываем жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребёнок нашёл сходство жизни героя со своей жизнью.
3. Далее мы создаем герою проблемную ситуацию, которая похожа на реальную ситуацию ребёнка.
4. Дальше наш герой начинает искать выход из сложившейся ситуации. И наша задача – через сказочные события показать ребёнку эту же ситуацию с другой стороны. Мы ищем альтернативные модели поведения и позитивный смысл во всем происходящем.
5. Сказочный герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений.

Это типичный пример того, как строится психокоррекционная сказка с помощью самого ребёнка. Но есть и авторские наработки. Так, например, Татьяна Зинкевич-Евстигнеева и Надежда Сакович предлагают уже имеющиеся наработки для решения многих психологических проблем.

- *Одной такой сказки достаточно для того, чтобы скорректировать поведение и решить проблему ребёнка?*

- Нет. Обычно сказкотерапевту требуется 7-10 занятий для того, чтобы сначала войти в курс дела и понять внутреннее мироощущение ребёнка, а потом пытаться повлиять на ход дальнейших событий. Бывает так, что за весь курс мы сочиняем либо несколько похожих сказок, либо продолжаем дополнять сказку, которую сочинили в первый день, а возможно ребёнок захочет разбить свою сказку на главы. В общем, моделировать схему можно как угодно в зависимости от конкретной ситуации.

- *Существуют ли какие-нибудь правила, которые непременно надо соблюдать при сказкотерапии?*

- Обязательно. Каждый день такой коррекционно-развивающей программы начинается с ритуала входа в сказку, а потом и выхода из неё. Это позволяет безопасно войти в сказочную реальность и так же безопасно из неё вернуться. Для детей младшего возраста таким ритуалом может стать, например, знакомство со зверушкой, которая и проведет нас в сказку. Возможно, это будет волшебное кольцо или золотой ключик, зеркало Алисы, проговаривание каких-нибудь волшебных заклинаний или чтение волшебной книги.

Надо отметить, детям вообще очень нравится проходить в сказку с помощью проводника. Ведь у него, как правило, всегда есть легенда, объясняющая детям его присутствие в нашем мире. Одной из причин его появления может быть угроза сказочному миру, побудившая обратиться к детям, которые могут спасти его. Роль проводника в этом случае могут играть куклы Феи, Эльфа, гномика и т.д.

Еще одно обязательное правило сказкотерапии – сказочное путешествие детей должно быть наполнено веселыми играми, позволяющими детям еще ближе познакомиться со сказкой.

- А что несут в себе народные сказки? Мудрость, переданная устами народа, наверно является базисной для сказкотерапии?

- Во-первых, самую простую истину, что мир вокруг нас – живой. Это можно понимать как в буквальном, так и в переносном смысле. В народных сказках звери и различные предметы всегда разговаривают человеческим языком. С одной стороны ребёнок должен понимать, что окружающий мир надо беречь, особенно природу, людей и животных, с другой стороны он может одушевить любой предмет, с которым хочет взаимодействовать далее. Это идея ребёнку важна для осмысления себя в этом мире.

Во-вторых, ожившие предметы способны действовать самостоятельно и они имеют право на свою собственную жизнь. Эта идея важна ребёнку для формирования чувства принятия другого.

В-третьих, это вечное разделение добра и зла, борьба между ними и победа добра – эта идея важна для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему.

Четвёртое – это условности. Вы спросите, почему в любой сказке всегда есть условности: сделай сначала то, а потом получишь это... На самом деле эта идея важна для формирования целеустремленности и терпения. Ребёнок должен знать, что всё в мире дается не просто так, а через труд, старание и терпение.

И пятая, тоже важная идея - это то, что вокруг нас всегда есть множество помощников, которые готовы прийти на выручку в любую минуту. Но опять же здесь на первый план выходит условность: они приходят на помощь только тогда, когда мы действительно не можем справиться с ситуацией сами. Эта идея важна для формирования чувства самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.

- Можно привести как-либо пример того, как ребёнок через сказку справился с какой-либо психологической проблемой?

Пример психокоррекционной сказки:

«Девочка и её подушка» (проблема: девочка часто ссорится с детьми в садике, держит обиды в себе и прежде чем уснуть, долго плачет в подушку) сказка, сочинённая девочкой 6 лет.

«Жила-была девочка. По вечерам, улегшись в постель, накрывшись теплым одеялом и устроившись уютно, девочка любила поплакать в подушку.

Иногда о серьёзных вещах, например «ссора с девочками во дворе» или порвались колготки, иногда вообще по пустякам... И вот однажды, девочка положила голову на подушку, задумалась и тяжело вздохнула.

- Начинается! – услышала она чей-то голос.

Девочка посмотрела вокруг, но никого не увидела. Она снова вздохнула. В глаза уже замерцали слезинки. И вдруг девочка слетела с постели, как будто бы её толкнули, а ворчливый голос сказал:

- Всё. Надоело. Не могу больше!

- Кто это? – испугалась девочка.

- Я! - раздалось с кровати, - твоя подушка!

- Подушка! Моя! – изумилась девочка – Разговаривает!

- Была твоя, - подушка прыгнула на пол, - а теперь прощай! Я уйду!
- Куда? – совсем растерялась девочка.
- Куда глаза глядят, - ответила подушка. – От тебя подальше!
- Почему? – спросила девочка.

Подушка повернулась, посмотрела на девочку с горечью и укором и сказала:

- Ты еще спрашиваешь? Да во мне тонны слёз! Миллиарды слезинок! Я, наверное, никогда не высохну! Не стану уже прежней!
- Ну да! – удивилась девочка. Оказывается, её слезинки живут в подушке!
- Да! Все-все твои слезинки, переживания и страдания, - подтвердила подушка. – Я ими наполнена до краёв! Не могу так больше жить!

Девочке стало очень жалко свою подушку, такая она была решительная и одинокая. И, бесстрашная от отчаяния, собиралась в тёмную ночь неизвестно куда. Вспомнила девочка, как ей уютно было спать на своей любимой подушке, и сказала:

- Пойди! Давай с тобой поговорим!
- О чем? – обернулась подушка.
- Давай сначала успокоимся и немножко с тобой поговорим, - продолжала девочка. – Я не хочу, чтобы ты уходила. Остайся, пожалуйста. Я не буду в тебя больше плакать.

Подушка посмотрела на девочку с недоверием и спросила:

- А куда будешь?

Девочка задумалась.

- Ты знаешь, - ответила она, - я совсем не буду плакать. Ну, если только иногда в самом-самом крайнем случае. Я ведь уже большая.