

## Сказкотерапия – самый детский метод психологии

Прокопьева Н.В., педагог-психолог

МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»

*Аннотация. Сказкотерапия – творческое развитие, обучение, коррекция и адаптация личности, которые помогут узнать, как с помощью самого детского метода психологии общаться с ребенком и взрослым, выстраивать увлекательную линию воспитания.*

Сказка – замечательный жанр, который активно используют в работе с дошкольниками и родители, и воспитатели. Востребована и популярна сказкотерапия для детей, позволяющая в легкой ненавязчивой форме решить серьезные проблемы малышей [1].

Ведь этот небольшой по объему текст учит правильно относиться к злу и добру, на примере персонажей выяснять, к чему ведут те или иные поступки. Кроме того, сказки интересны детям и понятны им.

«Сказкотерапия – это метод психологической коррекции, помогающий развитию гармоничной личности и решению индивидуальных проблем. Инструментом данной терапии выступает сказка, позволяющая на примере героев проследить особенности поведения и поступков, разобрать конкретную жизненную ситуацию» [1].

Использоваться обособленно сказкотерапия начала относительно недавно, но быстро нашла большое число поклонников среди профессиональных психотерапевтов и родителей.

Цель терапии – помочь ребенку преодолеть тревожность и страхи, исправить негативные черты характера, раскрыть способности и внутренний мир.

Задачи можно выделить следующие:

- формирование эмоционального опыта;
- преодоление внутренних противоречий;
- получение образца поведения в различных ситуациях.

Нередко сказка становится средством развития личности, воображения, памяти

Специалисты советуют начать использовать сказки с двух лет, поскольку младшие дети еще не в состоянии провести простейший анализ и разобраться в причинно-следственных связях, то есть работа будет неэффективной. А с двух лет вполне можно использовать простые терапевтические сказки, помогающие успокоить малыша, предотвратить истерику, дать пример положительного поведения.

В три года использовать сказкотерапию можно уже более активно, в том числе и в сочетании с другими методами арт-терапии.

Принято выделять несколько направлений сказкотерапии:

- помощь в сложной жизненной ситуации. На примере персонажей можно рассмотреть альтернативные варианты поведения, поразмышлять, к каким последствиям приводит каждый из них;

- выявление проблемы, с которой столкнулся ребенок, в простой и доступной форме;
- передача опыта – родитель не поучает ребенка, а делится с ним своим жизненным опытом и знаниями через сказочный сюжет;
- развитие мышления, воображения, памяти. Форма работы применяется с детьми от трех лет, родители предлагают не просто послушать текст, а ответить на ряд вопросов, что-то домыслить, объяснить поступки и характеры героев;
- коррекция поведения - ребенок при помощи героев смотрит на себя со стороны, видит собственные негативные качества, а также пример того, как можно исправить их;
- психопрофилактика - всегда лучше избежать проблемы, чем устранять ее, а сказка – очень удобный для этого способ;
- преимущество сказкотерапии состоит в том, что она помогает решить широкий комплекс проблем как у детей, так и у взрослых.

Принято выделять такие функции сказкотерапии:

- возможность быстро наладить контакт терапевта и клиента, вне зависимости от возраста последнего;
- многие проблемы психики скрыты глубоко в подсознании. Небольшой текст сказки помогает извлечь их на поверхность и проанализировать;
- герои помогут найти выход из сложных ситуаций и рассмотреть варианты альтернатив;
- сказки позволяют лучше разобраться в себе и избавиться от внутренних противоречий;
- этот текст дает возможность терапевту получить всю информацию, даже если клиент (чаще взрослый) пытается что-то скрыть;
- сказки – отличный способ победы над страхами, помогут они и привить необходимые для полноценной жизни навыки, дадут возможность разобраться с тем, что есть добро, а что – зло, раскрыть индивидуальность собственной личности, преодолеть жизненные трудности. И, что самое удобное, использовать такой метод могут родители, даже не имея профессионального образования.

Как отдельная ветвь психотерапии была выделена благодаря Татьяне Зинкевич-Евстигнеевой, в дальнейшем успешно использовалась в работе как с детьми, так и со взрослыми. Познакомимся с классификацией сказок, предложенной Т.Зинкевич-Евстигнеевой [3,с.35]. Информация представлена в форме таблицы (см. табл. 1).

*Таблица 1*

Форма сказки	Краткая характеристика
Художественная	Это традиционные в нашем понимании фольклорные и авторские сказки, в сюжете которых могут присутствовать элементы других форм.
Дидактическая	Созданы педагогами для упрощенной подачи учебного материала.
Медитативная	Помогают расслабиться, снять психоэмоциональное напряжение посредством накопления положительного опыта.

	Часто чтение сопровождается прослушиванием успокаивающей музыки или звуков природы.
Психотерапевтическая	Помогают разобраться в событиях окружающего мира, часто они очень проникновенны, направлены на личностный рост, позволяют увидеть положительные стороны и качества.
Психокоррекционная	В ненавязчивой форме влияют на поведение, чаще всего применяются по отношению к подросткам 11-13 лет и взрослым, помогают решить проблемы агрессивного и неэффективного поведения.

Используемые в рамках такой терапии жанры отличаются многообразием, это не всегда сказки. Вот основные из них: былины, мифы, легенды, саги;

басни (мораль сформулирована достаточно четко, можно использовать тексты не только И.Крылова, но и Эзопа, Лафонтена);

притчи (часто содержат важные жизненные уроки, посвящены какой-то конкретной проблеме и могут использоваться для ее проработки).

Иногда допустимо применение и современных жанров, например детективов, фантастики – главное, чтобы жанр соответствовал вкусу ребенка.

Работу со сказками можно совмещать с другими формами и методами арт-терапии, что поможет не только скорректировать поведение малыша, но и вызвать у него живой интерес, улучшить настроение.

Итак, прежде всего, гармонично сочетается со сказкой песочная терапия, рисование сказки, самостоятельное написание (сочинение) сказки, при этом ребенок может полностью придумать текст, предложить альтернативный вариант развития событий в уже готовой сказке, додумать, что происходило после заключения – например, как сложились судьбы героев «Теремка».

Следующий вариант – драматизация, инсценировка сказок, их постановка, помогающая детям более глубоко вжиться в образ персонажа, обогатить свой эмоциональный и поведенческий опыт. Полезна и постановка кукольных спектаклей, позволяющая развить речь, воображение малыша, его коммуникативные навыки и мелкую моторику.

Еще одна методика – «мастер сказок», предложенный Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [2]. Согласно автору, существует 10 основных архетипов (например, дорога, государство, распутье), используя которые, можно создать 50 сказочных сюжетов, что и предлагается сделать ребенку. «Мастер сказок» представляет собой колоду из 50 карт, каждая из которых наделена собственным значением. Используя их, можно создавать собственные устные произведения.

При правильном подходе при помощи сказок можно решить такие проблемы:

- лень;
- неаккуратность;
- обман;
- агрессия;

- нежелание ходить в садик.

Размышляя с ребенком над каждой прочитанной сказкой, можно сформировать у них так называемый «банк жизненных ситуаций» – то есть того, как можно и нельзя поступать в различных случаях. Чем чаще подобные обсуждения будут происходить, тем быстрее ребенок получит необходимый жизненный опыт. Тем самым взрослые подготовят его к самостоятельной дальнейшей жизни, помогут сформировать систему ценностей.

Рассмотрим примеры сказок и требования к ним. Для дошкольников и детей 7 лет подойдут такие варианты:

бытовые («Курочка ряба», «Колобок», «Каша из топора»);

волшебные («Морозко», «Кот в сапогах»);

героические («Добрыня и Змей», «Илья Муромец»);

поучительные («Лиса и журавль», «Золотая рыбка»).

Это могут быть как устные народные, так и авторские произведения.

Персонажи должны четко подразделяться на положительных и отрицательных. В силу возраста детям пока трудно судить о том, что честный и добрый человек в определенных обстоятельствах не всегда поступает хорошо. Поэтому в отобранном материале все должно быть доступно и однозначно.

Сам текст следует выбирать интересный ребенку, близкий ему по тематике и увлечениям. Тематика должна быть актуальной (см. табл. 2)

*Таблица 2*

Проблема	Сказка, направленная на ее решение
Капризы в еде, отказ от полезных продуктов	Сказка от лица овощей, которые рассказывают о собственной пользе. Можно включить сюда и монолог конфеты, которая предстанет отрицательным персонажем и расскажет о вреде, который она приносит.
Неаккуратность, ребенок не видит смысла в порядке и не желает содержать свои вещи в чистоте	Сказка о стране неряхах, жители которой не следят за чистотой и порядком. Это приводит к проблемам и сложностям (они не могут найти нужную вещь в решающий момент, необходимый волшебный предмет оказывается сломанным или грязным).
Ребенок агрессивен, часто без повода бьет младших детей	Сказка о медвежонке, который хотел показать всем, что он большой и сильный, обижал других зверят. В итоге никто не стал с ним дружить. Однажды он пришел на помощь зайчонку и понял, что свою силу нужно использовать во благо, помогая слабым.
Малыш неуверен в себе, робок, считается физически слабым	Поможет сказка «Дуб и травинка»: на полянке росли могучий дуб и тоненькая травинка, которую даже самый небольшой порыв ветра прижимал к земле. Дуб все время смеялся над слабой былинкой, но она росла, не обращая внимания на насмешки. Однажды прошел ураган, настолько мощный, что вырвал дуб с корнем, а травинка, хотя и пригнулась к земле, не пострадала.

Занятие проводится с определенной целью, для решения какой-то проблемы ребенка (агрессивность, застенчивость, фобии), материал надо

подобрать таким образом, чтобы освещать эти аспекты. Наличие развязки. Проблема обязательно должна быть решена, поскольку только так ребенок получит конкретный алгоритм действий.

При проведении занятия по сказкотерапии должны присутствовать следующие элементы [2]:

1. Ритуал погружения.
2. Знакомство с текстом.
3. Обсуждение.
4. Арт-терапевтический элемент.
5. Ритуал выхода.
6. Подведение итогов.

Второй вариант работы со сказками – это тексты, посвященные конкретному ребенку. Как правило, детям очень интересно слушать о самих себе. В таких сказках кроха наделяется определенными чертами характера, которые родитель желает ему привить. Например, если малыш категорически отказывается ложиться спать в темноте, в сюжетной канве сказки он должен предстать отважным героем, который не боится ночи.

Сказкотерапия является мягким методом психологии, позволяющим решить серьезные проблемы в щадящей форме. Она доступна для применения в домашних условиях. Основная сложность – верный выбор материала. Для детей этот метод подходит идеально, поскольку работа ведется на доступном для дошкольного возраста материале, что, тем не менее, не уменьшает эффективности.

### **Список литературы**

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Формы и методы работы со сказками». – СПб, 2011.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Тренинг по сказкотерапии», «Речь». - СПб, 2000.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии». - СПб, 1998.