

Эти нужные добрые сказки

Все без исключения малыши любят сказки, особенно когда их рассказывают в новогодние праздники. Вспомните, с каким удовольствием вы сами в детстве сидели с мамой или бабушкой в уютном кресле рядом с наряженной елкой и, зажав дыхание, слушали удивительные волшебные истории. Оказывается, сказка не только в занимательной форме открывает перед ребенком окружающий мир, с ее помощью можно выстраивать и регулировать поведение детей. В психологии это называется сказкотерапией. Многие родители наверняка уже слышали о ней, особенно те, кто знаком с психологией и ее практическим применением.

Что такое сказкотерапия?

Сказкотерапия является одним из наиболее популярных методов практической психологии. Проще говоря, сказкотерапия – это психологическая помощь посредством сказки. В любом сказочном повествовании имеются метафоры, которые позволяют детям развить самосознание, стать самими собой и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими людьми. Каким же образом с помощью сказки удастся достигнуть таких целей?

Во-первых, сказка всегда служила средством встречи ее слушателя или читателя с самим собой, потому что метафора в ее основе выступала не только «волшебным зеркалом» реального мира, но – в первую очередь – его собственного, скрытого, еще не осознанного внутреннего мира.

Во-вторых, нацеленность сказкотерапии на развитие самосознания ребенка обеспечивает как контакт с самим собой, так и контакт с другими людьми.

В-третьих, в сказке отсутствуют прямо выраженные нравоучения или рекомендации, которые так не любят дети. Усвоение необходимых моделей поведения, новых знаний о себе и мире происходит незаметно, исподволь.

Сказкотерапия как психологический метод накладывает свои возрастные ограничения: ребенок должен иметь четкое представление о том, что существует сказочная действительность, отличающаяся от реальности. Обычно такой навык формируется у детей к 3,5 - 4 годам, хотя, безусловно, необходимо учитывать индивидуальные особенности развития каждого малыша.

Несколько полезных советов родителям

Сказкотерапию могут использовать не только практические психологи, но и сами родители. Новый год или Рождество – наиболее подходящее для этого время, когда дети сами погружаются в атмосферу ожидания чуда. Однако прежде, чем самостоятельно заниматься сказкотерапией, необходимо для начала почитать книги по данной методике, где даны рекомендации и советы специалистов. Вот некоторые из них:

- Сеанс сказкотерапии необходимо проводить через некоторое время после предположительно травмирующей ситуации, когда ребенок успокоился и способен взглянуть на происшедшее со стороны, в нашем случае - через призму сказочной реальности. Наиболее подходит для такого общения время перед дневным или ночным сном.

- Определенное место действия психологически отделяет ребенка от событий, происходящих в сказке. Ребенку сложно перенести себя в конкретное место, особенно если он там никогда не был. Поэтому сказку лучше начинать, к примеру, так: «Однажды на Новый год в некотором царстве, в некотором государстве случилось...»

- Для того чтобы ребенок лучше воспринимал то, что с ним происходит в сказке, можно придумать ритуал перехода в Волшебную страну. Одним из элементов такого ритуала может стать «превращение» ребенка в любого сказочного героя: Деда Мороза, Снегурочку или Снеговика.

- Родители могут рассказывать сказку, задавая вопросы ребенку в пиковых ситуациях: например, как ты думаешь, почему герой поступил так, тебе понравился его поступок, как бы ты поступил на его месте? Также можно предложить сочинить сказку вместе, рассказывая ее небольшие фрагменты по очереди. Возможен вариант, когда папа или мама предлагают самому ребенку сочинить сказку на заданную тему.

- Сказка всегда должна быть со счастливым концом! В противном случае она выступит травмирующим фактором для психики малыша.

Не волнуйтесь – сказка поможет

В любой семье бывают проблемные ситуации с детьми. Приведем несколько примеров, как с помощью сказкотерапии можно их благополучно разрешить.

1. Ребенок боится идти в больницу сдавать анализ крови. Перед сном расскажите ему следующую сказку.

Жили-были в лесу в маленьком домике зайчишка-сынишка, мама-зайчиха и папа-заяц. Папа-заяц много работал и редко бывал дома, поэтому не мог проводить с зайчишкой столько времени, сколько хотел. Маме-зайчихе и сынишке-зайчишке даже пришлось одним праздновать Новый год. Однажды вечером мама-зайчиха сказала зайчишке-сынишке:

- Завтра утром нас с тобой ждет важное дело.
- Какое? - заинтересовался зайчишка.
- Нам нужно пойти к доктору, показать ему твою лапку и уколоть пальчик.
- Мама, а можно я не пойду? - шепотом спросил зайчишка.

Мама увидела, что зайчишке очень страшно, посадила его на колени, обняла и сказала:

- Ты испугался того, что будет больно колоть пальчик?
- (Здесь можно попробовать вовлечь в сказку ребенка, задав ему вопрос: "Как ты думаешь, что ответил маме-зайчихе зайчишка-сынишка?")

- Да...

- Ты знаешь, будет немного больно, но совсем недолго. Потом доктор будет доставать разные трубочки и прикладывать к твоему пальчику. Тебе интересно будет посмотреть на разные трубочки? Или даже поговорить с доктором о них, он про них, наверное, много знает...

Зайчишка серьезно задумался.

- У меня к тебе есть предложение: давай, когда доктор будет колоть пальчик, я тебя крепко-крепко обниму и скамандую: "Глазки закрывай!" А ты после этого громко скажешь: "Ой!" И сразу откроешь глазки, чтобы смотреть на трубочки. Договорились? (На этом этапе также можно вовлечь ребенка в сказку: "Что ответил маме-зайчихе зайчишка-сынишка?")

Зайка попробовал представить, как это будет выглядеть. А мама тогда предложила:

- Давай потренируемся!

Зайка задумчиво кивнул маме-зайчихе. Мама-зайчиха крепко-крепко обнимает своего зайчонка, командует: "Закрывай глазки!" Зайка закрывает глазки и громко

говорит: "Ой!" (Этот момент можно сделать интерактивным - проиграть его с ребенком.)

Тут и сказочке конец, а кто слушал - молодец!

После окончания сказки необходимо обсудить ее с ребенком. Можно задать такие вопросы:

1. Ты помнишь, чего испугался зайка в сказке?
2. Почему он этого испугался?
3. Как ты думаешь, в конце сказки зайка стал бояться меньше?

2. Ребенок не хочет идти спать, начинает убежать и капризничать. В этом случае поможет сонная сказка.

Однажды Зайка с мамой отправились на лесную полянку встречать под елкой Новый год. Они вместе приготовили бутерброды, заварили чай, взяли вкусных конфет. Мама посмотрела на Зайку, который уже надел теплую шубку и взял рюкзачок с подарками для других зверушек и спросила:

- Зайка, ты готов? Выходим?

Зайка сосредоточенно кивнул.

Путь предстоял неблизкий. Путешественники пересекли большую полянку, поднялись на пригорок, спустились к веселому лесному ручейку, который не замерзал даже зимой, и перешли его по тонкому бревнышку. Наконец, вдалеке показалась сверкающая разноцветными огоньками красавица-елка.

Зайка чувствовал себя немного уставшим и проголодавшимся. Они сели перекусить на свою любимую скамейку под старой березой.

- Ух, как устали мои лапки!

Мама ласково улыбнулась своему сынишке, распаковала свой рюкзачок и села рядом. Вокруг елки водило хоровод стадо овец. Они не боялись коварных волков, сердитых медведей и хитрых лисичек, которые тоже стали выходить на полянку – на время праздника было объявлено перемирие.

- Мама, смотри какие красивые овечки! - обрадовано закричал Зайка. - Я хочу их сосчитать!

Мама нежно погладила Зайчишку по голове и кивнула:

- Хорошо, считай.

- Одна овечка, вторая овечка, ... третья овечка... десятая... Зайка незаметно для себя задремал.

- Отдыхай, мой малыш...

Таким образом, через сказку можно обыграть любое событие, решить многие семейные проблемы, помочь ребенку принять порой болезненное для него решение.