

## СКАЗКОТЕРАПИЯ

Все мы выросли на сказках. Наверное, нет такого человека, у которого бы детство не ассоциировалось со сказкой. Тысячелетиями из уст в уста передаются сказочные истории, предания, былины, мифы. Интересно, что времена меняются, а традиция рассказывать сказки не исчезает. Наши предки, воспитывая детей, рассказывали им сказки как поучительные истории. С середины XIX века сказка становится объектом исследований филологов и лингвистов, а чуть позже на неё обращают своё внимание психологи. Например, Карл Густав Юнг и его последователи считали, что в сказках зашифрованы некие коды человеческих взаимоотношений, конфликтов, универсальные архетипы коллективного бессознательного. Сказка помогает разрешать архетипические конфликты, выводить напряжение вовне. Способность сказки лечить душу замечали ещё лекари Древнего Востока, которые применяли её на практике. Таким образом, рассказывание сказок можно назвать самым древним методом практической психологии, применяющимся человечеством интуитивно.

### Сказкотерапия

А вот современный научный метод «Сказкотерапия» достаточно молодой. Как отдельное направление психотерапии он зародился более 20 лет назад в Санкт-Петербурге, где в 1998 году открылся Институт сказкотерапии (сейчас его правопреемником стал Международный Институт Комплексной Сказкотерапии). Автором метода считается Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева. Идея создания возникла в поиске более мягкого и деликатного метода психологической помощи как для детей, так и для взрослых. Так появилась мысль «упаковывать» обычные психологические техники в сказочную оболочку. Сказки – хранители информации. Все эмоциональные переживания и трудности, с которыми сталкивается человек в своей жизни, не новы, всё это уже было бесконечное множество раз с другими людьми во все времена. И опыт решения многих проблем, опыт человеческих взаимоотношений и решения сложных жизненных ситуаций зашифрован в сказочных историях. И психологам-сказкотерапевтам остаётся только эти шифры разгадать и научить людей пользоваться полученными знаниями.

Сказкотерапия – направление арт-терапии (лечения искусством), использующее сказки для решения психологических проблем индивида. В своей работе его применяют не только психологи и психотерапевты, но также воспитатели, учителя, врачи и даже режиссёры, актёры, художники и литераторы.

Сказкотерапию можно назвать самым детским методом психологической помощи, так как её воздействие направлено на ребенка, который живёт внутри каждого из нас. Особенность метода в том, что он практически не имеет возрастных ограничений – начинать работать с малышом можно, как только он станет понимать обращенную речь (с года–полутора лет). Чаще всего сказкотерапию применяют для работы с детьми и подростками, тем не менее, она подходит и для взрослых клиентов. Сказкотерапевт действует мягко и ненавязчиво, он не поучает и не наставляет, но в то же время на примерах вымышленных сказочных персонажей помогает ребёнку уяснить

простые человеческие истины, понять, что хорошо, а что плохо, задаёт правильные психологические установки, помогая справиться с проблемой, найти выход из трудной ситуации, при этом не озвучивая её напрямую, а смоделировав в сказочном повествовании.

Для ребёнка сказка – это способ познания. При помощи сказочных образов, метафор, сюжетов, он знакомится с окружающим миром и отношениями между людьми. При этом сказки понятны, слушать их интересно и увлекательно, они развивают мышление, аналитические способности, фантазию, учат находить выходы из любых жизненных ситуаций.

Диапазон проблем, которые можно решить или же скорректировать при помощи сказкотерапии, довольно широк, вот лишь некоторые из них:

различного рода страхи, фобии;

психосоматические расстройства;

гиперактивность, тревожность;

поведенческие расстройства;

заикание;

проблемы с самооценкой;

невротические расстройства (энурез, энкопрез, расстройства сна, аппетита, речи);

агрессивное поведение, раздражительность;

детские капризы;

депрессия;

проблемы с социализацией, общением, адаптацией в коллективе (например, при переходе из детского сада в школу);

детская ревность;

переживание потери (близких людей или домашних животных);

проблемы ребёнка, страдающего от негативного психологического климата в семье.

В зависимости от ситуации сказкотерапевт может использовать в работе какую-нибудь известную сказку или сочинить её вместе с ребёнком, или предложить клиенту придумать её самостоятельно.

Основные функции сказок:

передача ребёнку определённых знаний, умений, и навыков (для этого существуют так называемые дидактические сказки. В конце такой сказки помещается нетрудное задание для проверки и повторения полученной информации);

влияние на становление и развитие личности, формирование и укрепление её качеств;

коррекция имеющейся психологической проблемы (задача сказкотерапевта показать сначала неэффективный путь выхода из сложной ситуации, а затем уже указать на существующие альтернативные способы. После прочтения сказки очень важную роль играет обсуждение услышанного, необходимо, чтобы первым высказался клиент);

воздействие на психику человека, оказание поддержки в сложной психологической ситуации, укрепление веры в себя (для этих целей применяются былины, притчи или сказания, исполненные мудростью поколений в вопросах взаимоотношений между людьми и человека с миром);

снятие напряжения (достигается при помощи медитативных сказок. Специалисту необходимо увлечь слушателя, полностью расслабить его и повести за собой в сказочный мир, буквально погрузив его в свою историю. Такие сказки воздействуют непосредственно на бессознательное).

#### Методы сказкотерапии

Рассказывание и сочинительство сказки. Специалист предлагает ребёнку рассказать какую-нибудь народную либо авторскую сказку или же сочинить свою. Сказкотерапевт слушает и наблюдает за рассказчиком, это помогает ему выявить внутренние проблемы клиента, определить, что его беспокоит, раздражает или тревожит.

Сказкотерапия хорошо сочетается с другими методами и упражнениями арт-терапии (песочная терапия, изотерапия, цветотерапия, игротерапия и др.). Ребёнок с помощью красок, пластилина, песка, глины, цветных аппликаций изображает сюжет сказки, обозначая свои эмоции. Специалист анализирует результат, выявляя, что пугает клиента, вызывает у него тревогу, беспокойство, заставляет злиться или расстраиваться.

Создание кукол. Расслабляющий метод. В процессе работы ребёнок вкладывает в куклу свои скрытые желания и мысли и с помощью специалиста может заметить проблемы и найти способы их разрешения.

Диагностика. Сказкотерапевт в процессе, казалось бы, непринуждённой беседы с ребёнком затевает игру с использованием кукол или мягких игрушек, в процессе которой выявляет и уточняет имеющиеся проблемы. Такая психодиагностика очень хорошо подходит для детей, так как в ненавязчивой и деликатной форме позволяет раскрыть потайные переживания и страхи ребёнка.

#### Коррекция сказкотерапией

После выявления проблемы, которую необходимо скорректировать, сказкотерапевт может сам написать подходящую для конкретного ребёнка сказку или предложить малышу сочинить её вместе. Важно, чтобы история развивалась по определённому алгоритму. В начале происходит знакомство с главным героем (для маленьких детей лучше использовать образы животных, а детям с пяти лет можно рассказывать про волшебников и принцесс. В зависимости от возраста

ребёнка сюжет сказки усложняется). Затем главный герой сталкивается с какими-то трудностями, которые очень похожи на проблемы малыша. Далее даётся подробное описание того, каким образом главный герой решает справиться со сложностями, возникшими на его пути. Затем герой преодолевает трудности, извлекает из случившегося урок и живёт лучше прежнего. Ребёнку интересно слушать сказку, он подсознательно сравнивает себя с главным героем, хочет подражать ему и незаметно для себя усваивает то, что хочет донести до него сказкотерапевт. Кроме того, сочиняя сказку вместе с ребёнком, специалист может предложить несколько способов решения проблемы главного героя и вместе с малышом выбрать наиболее правильный. Такой подход учит думать, всесторонне анализировать ситуацию и свои действия.

На примере художественных (народных или авторских) сказок также можно наглядно показать ребёнку, как разрешить те или иные сложности, какие черты характера лучше развивать, как правильно вести себя в той или иной ситуации.

Сказкотерапия подходит не только для индивидуальной работы, но и для групповой. Занятия с несколькими детьми возможны, например, в детском саду или в школе. Также психолог может проводить групповые сеансы сказкотерапии с детьми из одной семьи, переживающими какое-то общее потрясение (утрата близкого, развод родителей, переезд на новое место жительства).

Рассмотрим некоторые примеры сказкотерапии

Допустим, мальчик Ваня сильно боится темноты. И вот ему рассказывается история про то, что жил в одном царстве-королевстве очень храбрый мальчик Даня, который ничего на этом свете не боится: ни драконов, ни Кощея Бессмертного, но есть у него один единственный страх, который всё портит. Тут ребёнку предлагается самому назвать этот страх, а потом придумать несколько способов побороть его и вместе выбрать один, наиболее подходящий.

Другой пример. Девочка играла с детьми, и они её обидели. Она ничего никому не рассказала, не позвала на помощь, всё выяснилось только спустя некоторое время, когда мама девочки обнаружила, что она тихонько плачет, спросила, оказалось, дети в игре несколько раз причинили боль. Маму волнует, что ребёнок скрыл свои переживания, не позвал на помощь, не высказал ничего обидчикам. В таком случае можно обратиться к художественной сказке «Кот, Петух и Лиса». Рассказать сказку, а потом обсудить её вместе с ребёнком, задавая вопросы. Например, каким образом Петух смог спастись (он громко звал на помощь друга), или почему Кот спас Петуха (они друзья, живут вместе, почти что семья).

Итак, сказкотерапия помогает мягко, без насилия корректировать поведение ребёнка, снимать напряжение, расслаблять его, воспитывать, прививать извечные ценности и положительные человеческие качества, учить проживать эмоции и справляться с трудностями. При помощи сказкотерапии детский психолог может максимально корректно и деликатно оказывать ребёнку долгосрочную глубинную психологическую помощь в очень лёгкой и ненавязчивой форме.