

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 1/2016

### Арт-терапия (сказкотерапия)



*«Достичь можно всего, что можно придумать и во что можно поверить».*

*«Творческое самовыражение личности ребенка в арт - терапевтическом процессе является золотым ключиком, с помощью которого маленький человек открывает дверь в большую взрослую жизнь». Савенков А. И.*

Арт-терапия в работе с детьми широко применяется по всему миру благодаря своей творческой форме и высокой эффективности. Психика ребенка очень ранима и требует бережного к себе отношения, ведь ребенок только начинает узнавать самого себя, других людей и мир вокруг. И на своем пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в детском саду, в школе, в общении и в одиночестве. Взрослые очень хотят им помочь, но часто не знают как. Объяснения, убеждения и нравоучения не помогают, а сам ребенок не может толком объяснить, что с ним происходит. Как раз в таких случаях и может помочь арт-терапия. В настоящем выпуске методической рассылки мы познакомим Вас с основными видами арт-терапии, методами и возможностями сказкотерапии.

**Арт-терапия** - метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Арт-терапия сегодня по праву считается одним из наиболее эффективных методов, используемых психологами и педагогами во время занятий с детьми. Посредством творчества они воплощают свои эмоции, страхи и желания, что позволяет узнать о них что-то новое. Кроме того, с помощью искусства ребенок не только способен выразить себя, но и познать окружающий мир, что способствует его социальной адаптации. В настоящее время под арт-терапией понимают использование всех видов искусства: рисование; коллажи, оригами; лепка из пластилина, скульптура; работа с песком, глиной; пластика, танцы; кино, фотография; художественная самодеятельность (игры, представления); цветотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия и т.д.

В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему на столько, насколько человек готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из тупиковой ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно. Так, живопись помогает человеку абстрагироваться от своих проблем и чувств и посмотреть на них со стороны.

Арт-терапия рассматривается как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также

#### Преимущества арт-терапии перед другими формами работы



- ❖ Создает условия для творческого самовыражения
- ❖ Способствует выражению скрытых, порой неосознаваемых психотравмирующих переживаний
- ❖ Качественно изменяет состояние личности
- ❖ Обеспечивается социальная адаптация ребенка с нарушениями в развитии
- ❖ Дает ребенку возможность общаться невербальным способом (без слов) с миром, т.к. у многих детей – это единственный способ контакта
- ❖ Учит выражать чувства и представления приемлемым способом
- ❖ Работает не на результат, а на процесс
- ❖ В работе может участвовать каждый ребенок



реализацией на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, регулятивная, профилактическая.

**Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.** С точки зрения представителя



классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т.д.. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики. По мнению К.Юнга, искусство, особенно легенды и мифы и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным "Я".

Все наши невысказанные мысли блокируются в теле, а это приводит к физическим и невротическим расстройствам. Выплёскивая эмоции и чувства на холст, на бумагу, в танец, человек помогает себе, своему телу освободиться от ненужных "блоков" и быть живым. Творческое проявление себя — это путь к себе, возможность успешно строить свою жизнь. При прохождении арт-терапии человек воспроизводит своё подсознательное в визуальное выражение. У каждого человека есть потребность выразить себя, и, создавая что-то, он чувствует себя удовлетворённым, словно находит себя, гармонию в себе.

Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

Дети, как и взрослые, все разные. К каждому нужно подобрать свой ключик. Способность ребенка удивляться и познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях – это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта. Один ребенок более склонен сочинять и рассказывать, другой не может усидеть на месте, и с ним необходимо постоянно двигаться. Третий любит что-то мастерить своими руками; четвертый обожает рисовать... При выборе методов арт-терапевтического воздействия следует учитывать индивидуальные особенности ребенка и его предпочтения. То, как человек рисует, рассказывает, сочиняет, является ключом к познанию его внутреннего мира.

### Задачи арт-терапии:

➤ **Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам** (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить "пар" и разрядить напряжение). Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигнуты в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности.

➤ **Облегчить процесс лечения.**  
Неосознаваемые внутренние конфликты и

**Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии:**

- ❖ внутри- и межличностные конфликты
- ❖ травмы
- ❖ потери
- ❖ постстрессовые расстройства
- ❖ невротические расстройства
- ❖ психосоматические расстройства
- ❖ трудности в обучении и социальной адаптации

переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания

➤ **Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.** Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о ребенке, который может помогать в интерпретации своих произведений. Арт-терапия это корректный способ понаблюдать за ребенком в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации. Арт-терапия выявляет и внутренние, глубинные проблемы личности.

➤ **Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять.** Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

➤ **Наладить отношения между психологом и клиентом.** Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия. «Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

➤ **Развить чувство внутреннего контроля.** Работа над рисунками, картинками или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

➤ **Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.** Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

➤ **Развить художественные способности и повысить самооценку.** Побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития. Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста позволяет сформулировать условия, соблюдения которых делает арт-терапию более успешной и интересной.

**Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально.** Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие



эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекции страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнения других и отстаивать свои, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Хорошие результаты наблюдаются, когда ребенок сначала проходит курс индивидуальной коррекции эмоционально-личностных особенностей, а потом включается в группу, но не всем детям требуется такая длительная работа.

Рисуночные сессии с детьми не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык.

**Условия подбора техники приемов создания изображений, от которых зависит успешность арт-терапевтического процесса с детьми.**

✓ Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффективности.

✓ Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

✓ Арт-терапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить.

✓ Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.

**Изобразительные способы и техники должны быть нетрадиционными.**

➤ Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание.

➤ Во-вторых, имеет значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации.

В работе с детьми можно использовать следующие изобразительные техники: марания, штриховка, каракули, монотипия, рисование пальцами, рисование сухими листьями, сыпучими материалами и продуктами, рисование предметами окружающего пространства, трехмерные изображения из газет, фольги.

Дети выполняют задания индивидуально, каждый создает свой рисунок или трехмерное изображение. Но особое удовольствие доставляет создание коллективных работ – общих картин, композиций, где объединяются изображения, созданные всеми детьми группы. В процессе коллективного выполнения задания создаются условия для развития умений договариваться, уступать, вносить собственный вклад в общее дело, проявлять инициативу, выдвигать предложения, отстаивать собственное пространство, идею.

Большое значение имеет внешний вид коллективной работы – зримый образ. Коллективное изображение всегда богаче по содержанию, производит более яркое впечатление, чем индивидуально выполненная работа. Дети понимают, что все вместе могут получить более значительное изображение, чем каждый в отдельности. Каждый может видеть в ней что-то свое, давать ему свое название. Однако чувство причастности создает ощущения единства с группой, право на пребывание в ней здесь и сейчас.

Арт-терапия очень помогает детям-сиротам взаимодействовать с окружающим миром и адаптироваться к нему. Все без исключения воспитанники детского дома любого профиля страдают от того, что они не умеют принимать решения. Контакт и общение с другими людьми – это процесс, при котором необходимо принимать решения о том, что, где и как сказать, как выразить эмоции, как себя вести.

Это составляет особую трудность для детдомовских детей, поскольку жизнь в детском доме строго регламентирована, устроена таким специфическим образом, что практически все

### Пальчиковое рисование

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. Для ребёнка это целый ритуал: опустить пальчик в баночку с краской, размешать краску в баночке, подцепить некоторое количество и перенести на бумагу, оставив первый мазок.



решения принимают взрослые. Занимаясь арт-терапией, ребенок принимает решения сам – он решает, какой лист бумаги ему выбрать, чем ему рисовать, как представить работу и так далее. Тренируясь в процессе творческой деятельности, ребенок учится принимать решения и в обычной жизненной ситуации. Тренировка в безопасной среде становится необходимой базой для развития социальных навыков ребенка. Во время групповых занятий арт-терапией дети попадают в ситуацию, в которой они учатся делать выбор, избегать критических высказываний, учатся сотрудничать и эмоционально поддерживать друг друга. Это отличная тренировка навыков, имеющая к тому же очень хороший терапевтический эффект.

### Арт-терапия помогает:

- Акцентировать внимание на ощущениях и чувствах;
- Создать оптимальные условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые подавляются;
- Помочь найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам.

В результате арт-терапевтической работы у детей удовлетворяется интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится на неэффективное напряжение, и дети становятся спокойнее и расслабленнее. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности и творчеству.

Рисование — это творческий акт, позволяющий ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Рисую, ребёнок даёт выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

Для преодоления различных страхов детей следует эти страхи нарисовать, а потом преобразовать прямо на бумаге во что-то новое. Меняя свой рисунок, ребенок прорабатывает огромную внутреннюю работу над своим представлением о пугающей ситуации. Очень важно, чтобы ребенок сам нарисовал свой страх и сам придумал, как переделать рисунок!



Есть вполне простой и позитивный тест - дать ребенку задание **нарисовать выдуманное животное**. Расположение такого рисунка справа ближе кверху говорит о стремлении к лидерству, доказать что-то. Чем ниже рисунок, и чем больше он уходит влево, тем больше его отчужденность, заниженная самооценка. Голова зверя покажет отношение ребенка к интеллектуальному развитию и развлечениям - чем больше она, тем больше детская тяга и уважение к знаниям. Огромные зоркие прорисованные глаза могут говорить о страхе, а могут о желании нравиться всем, заботе о внешности. Уши - о том, что ребенок очень внимательно все слушает и мотает на ус, в том числе и отношение к ребенку в семье или в саду. Зубастая пасть говорит о том, что ребенок может за себя постоять в словесном споре. Рога говорят о том, что ребенок может защитить себя, когти и зубы - о том, что может быть агрессивен. А главное - хвост! Какой он густой и красивый, как бодро он торчит - это самооценка ребенка. Хвост может быть спрятан, его может не быть вовсе, или их будет девять. Но, тем не менее, много что может повлиять на такой рисунок, опытный психолог разберется лучше. Если ребенок - радужное солнышко, не вызывает нареканий, может, не стоит лишний раз искать тучи там, где их нет.

Подростковое творчество часто носит противоречивый характер. Мрачные картины и инсталляции рисуются детьми в период созревания, чаще всего именно для привлечения внимания к своей проблеме. С другой стороны, увлечение определенными течениями в

искусстве заставляет подростка копировать сюжеты, создавать новые произведения на ту же тематику. Точно сказать, реальный ли это выплеск агрессии или инфантилизма, или же наоборот, следование веяниям моды, сможет определить только опытный специалист.

Рисунки взрослых, не целенаправленные картины, а "мазня" ручкой по бумаге во время совещания или разговора достойны отдельного обсуждения. Чего стоит выражение "во время телефонного разговора вы рисуете рисунок, как на обоях", это значит, что вам уже все надоело и есть желание все поменять. Очень просто следуя вычитанным в журнале правилам найти у себя и всех близких отклонения от нормы, кстати, поиск таковых тоже может считаться отклонением. Если вы видите проблемы, рисунок может лишь помочь специалисту определить их степень и направление.

Одним из основных постулатов арт-терапии является постулат о том, что рисунок всегда содержит зашифрованную *нерешённую проблему* или застарелую (а то и свежую) *психоэмоциональную травму*. И будучи нарисованным (выплеснутым) - на бумагу, он, этот рисунок, лишает проблему как минимум половины силы.

Поэтому рисунки нужно рисовать до тех пор, пока вся сила проблемы, травмы-переживания не исчерпается до нуля.

И судя по тому, что мы имеем на практике, действительно, арт-терапевты правы. С каждым рисунком изображение становится всё «мягче и мягче», пациент-клиент начинает использовать другие цвета ... и так далее. Когда очередной рисунок уже перестаёт «показывать симптоматику», процесс арт-терапии считается успешно завершённым.

Но, к сожалению, так бывает не всегда...

Арт-терапия справляется в лёгких ситуациях. Однако, в иных случаях, бывает, что человек упорно рисует СЕРИИ одинаковых агрессивных деструктивных рисунков. Здесь, сколько ни рисуй - никому легче не станет. И вот тогда, ровно в таких случаях, на помощь чистому методу арт-терапии приходит - сказкотерапия.



## Сказкотерапия



Сказка – это удивительное по силе психологического воздействия средство работы с внутренним миром ребёнка, мощный инструмент развития. Основным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора (*метафора - это перенос названия с одного предмета или явления действительности на другой на основе их сходства в каком-либо отношении или по контрасту*), от точности подбора метафоры зависит эффективность работы врача с пациентом. Сказкотерапия – это один из самых быстрых и эффективных методов работы с детьми. Сказки оказывают большое влияние на формирование логического мышления и развития фантазии у детей, что в конечном результате приводит к развитию способностей ребенка.

Практикующие специалисты сталкиваются с тем, что многие родители не читают сказки. А ведь это так важно! В сказках дети находят частички своей души, отголоски своей жизни. Кроме того сказки вселяют в ребенка надежду. Чем дольше ребенок верит в волшебного Деда Мороза, который приносит подарки в новогоднюю ночь, тем оптимистичнее будут его взгляды на жизнь.

Метод сказкотерапии опробован в работе со страхами с «трудными» детьми, воспитанниками детских домов, некоторым из которых ставился преждевременный диагноз - дебилность...

В случае, когда пациент создаёт очень деструктивный агрессивный рисунок, применяется следующая комбинированная психотерапевтическая методика.

Человека сажают перед его рисунком и искренне заинтересованно просят рассказать, *что там произошло дальше, дальше и дальше...*

Как правило, если человек - продолжает рассказом то, что казалось ему страшным и безысходным, то это «страшное и безысходное» начинает проявляться как-то ещё и в конце всё приходит к счастливому финалу.

Психологи приводят один показательный пример из практики сказкотерапии при работе со страхами:

*Мальчик, воспитанник детского дома, рисовал чёрные деревья, охваченные красным пламенем лесного пожара. Из огромного дупла дерева выпрыгивали звери и попадали прямо в огонь....*

*Но когда его в первый раз попросили продолжить историю, задав вопрос: «А что там было дальше?», мальчик подумал и рассказал, что из того же дупла дерева вдруг вылетела огромная стая бабочек, они стали махать крыльями и потушили пожар...*

**В основе любой проблемы (психоэмоциональной травмы) лежит - незаконченность, незавершённость.** Человек тысячи и тысячи раз останавливается перед тем, что однажды его напугало и пугает по сей день, потому что он видит это зло всегда несколько более преувеличенным и «приукрашенным». Поэтому, как игла на старой пластинке, напуганный человек доходит каждый раз - ровно до того места («страшного места»), где получил травму, и тут же «выпрыгивает» из ситуации. Если это - сон, то он - просыпается, не решив проблему. Если это - явь, то сбегает.

Лечение сказкотерапией заключается в том, чтобы, держась за руку Помощника, пройти вместе то самое «страшное место» и увидеть - за ним начинается «нестрашная местность», жизнь - продолжается. Появляется свет, решается задача, человек остаётся жив, начинается новый день.

Человеку свойственно придумывать и рассказывать истории. (Стоит только попросить человека об этом!). И даже создавая «страшные» рисунки, человек тяготеет к устному продолжению и логическому финалу созданной им картины. И обычно это продолжение затевается для того, чтобы привести свою историю к счастливой развязке.

Сказкотерапия – это своеобразный «мостик» между взрослым и ребенком. Так как, рассказывая сказку, родители или психологи отправляются в мир волшебства и фантазий, такой близкий ребенку, а тот наоборот проникает в сложный и непонятный для него мир взрослых. Эту теорию также подтверждает то, что сказкотерапия – это, пожалуй, один из древнейших методов психологии. Еще наши предки воспитывали детей с помощью сказок, благодаря которым те могли понять смысл своих поступков. Все эти истории служили законами морали, предохраняли от неприятностей и учили жизни.

Любимые сказки не только нас развлекают, учат, приобщают к народной мудрости и заставляют задуматься над важнейшими вопросами бытия. Еще они лечат, или калечат, оказывая влияние на наши жизненные сюжеты, которые хорошо впитывается человеческим подсознанием и оказывают глубокое воздействие на поведение человека, формирование у него ценностей, убеждений, привычек и т.д.

Сказки, которые мы слышали в детстве, учили нас различать добро и зло, поступать правильно в трудных ситуациях, понимать мир, в котором мы живем. Они напитывали нас культурой предков и опытом предыдущих поколений, обогащали знаниями о правилах поведения, помогали быть сильными. А еще сказки давали веру в то, что все истории закончатся хорошо: добро непременно восторжествует, драконы и чудища будут побеждены, каждый герой получит то, к чему стремится. Сказки сообщают: «потом они жили долго и счастливо». Но никогда не расшифровывают, что имеется в виду. Ведь понимание счастья у

каждого свое: одним нравится «жить-поживать да добра наживать», а другим - «ничего на свете лучше нету, чем бродить друзьям по белу свету»...

**Что посеешь, то и пожнешь.** Помните ли вы, какую сказку больше всего любили в детстве? Потому что тогда проще будет понять, что происходит в вашей жизни и почему. Зерна сказочных сюжетов, посеянные в детстве, дают реальные плоды поведения во взрослой жизни. Человеку, у которого, например, любимая сказка была про Колобка. Во взрослой жизни главным жизненным сценарием может стать, говоря фразой мультяшной Вороны: «Главное - вовремя смыться!». Вот такая философия... «А что делать, если все так и норовят тобой полакомиться: не дед с бабкой съедят, так кто-нибудь другой слопает! А если им зубы заговорить и песенку спеть, можно успеть укатиться подобра - поздорову. И еще: самые опасные - те, кто подбирается поближе. Они хвалят, просят спеть еще... Усыпят бдительность... ам - и нет Колобка!».

Психологи давно обнаружили, что любимые сказки детства незримо влияют на жизнь человека, поскольку закладывают в подсознание базовый жизненный сценарий, стили поведения, способы выхода из затруднений и т.п. Мы используем заложенную в детстве информацию как базу данных, в которой находятся ответы на многие задачи, подбрасываемые нам жизнью в любви и отношениях, в делах и деньгах, в болезнях, в поисках предназначения и смысла жизни, профессии, собственных целей, в преодолении кризисных моментов, в развитии личной жизненной силы. Не важно, задумывались вы когда-нибудь об этом или нет, но сказочные сюжеты и сейчас продолжают влиять на вашу жизнь и поведение. И не факт, что сценарий, усвоенный в детстве, устраивает вас сегодня.

**Сказка ложь, да в ней намек.** Языком сказки можно описать весь мир, который нас окружает. Например, давайте сравним сказочные стандарты успеха с ныне существующими. Непременные атрибуты прекрасного принца - верный конь и королевство - вполне соответствуют «джентльменскому набору» современного благополучного мужчины (машина и квартира). Убил дракона - устранил препятствие, доказал, что силен. Добыл сокровища - заработал деньги, пробился в жизни; женился на принцессе - вообще молодец! Что касается героинь сказок, то все прекрасные - премудрые готовы подождать, помочь советом, использовать свою женскую силу и любое волшебство, чтобы ему, ясному соколу, его подвиги давались как можно проще. А если он не понял, какой силой наполнен, обернулась горлицей и улетела - ищи-свищи! Или сбежала среди бала, туфельку обронила - найди теперь свое счастье... Потому что без трудностей нельзя. Трудности нужны, чтобы герой доказал, что он действительно Герой, а принцесса - что она настоящая Принцесса! Сказки не знают непоправимых несчастий. Они неизменно ставят своих героев в положение победителей, когда чудовище повержено, а злодей наказан. Люди, создавшие эти фантастические истории, мечтали о торжестве справедливости, о счастье. Оттого и в текстах сказок ни одна людская беда не остаётся неотомщенной, безутешное горе можно поправить. Потому, вопреки козням злой мачехи, Хаврошечка становится счастливой, а дочь старика из сказки "Морозко" избегает смерти и возвращается домой с подарками.



**Сказка - прекрасный инструмент психологического воздействия.** Это мягкий способ влияния не только на «правополушарную» часть человечества, но и на «логиков». Вся информационная база, заложенная в сознание человека до 10-12 лет, проходит через художественное мышление. Поскольку все мы родом из детства, внутри каждого из нас живет ребенок, для которого сказка - это приятный способ научиться, осознать, накопить силы... Мы рождены, чтоб сказку сделать былью...

Каждый из нас принимает в детстве то, что психологи называют «ранними решениями». Они бывают продиктованы тем, как на наше поведение реагируют родители (замещающие родители). Будучи принятыми, эти решения забываются, точнее, вытесняются в область бессознательного. Вспомнить их можно, в частности, с помощью метафор и сказок.



Сказкотерапия - это также система развития эмоционального интеллекта, способ перевода с языка подсознания на язык сознания, метод расшифровки древних архетипических сюжетов, действующих в жизни современного человека.

**Что конкретно делает сказотерапевт, чтобы достичь результата?** Для начала вносит в ситуацию ясность и определяет, в какой точке жизненного пути находится человек, какие задачи решает, какими инструментами пользуется, чего хочет. И главное, старается установить, какой жизненный урок он проходит. Далее проясняется смысл этого урока, приводятся примеры из сказок и жизни, чтобы было понятно, как это работает. Затем метафорически рассказывается история, в которой содержится «шифр» жизненной ситуации человека, предупреждения об ошибочных действиях и рекомендации по преодолению трудностей.

Благодаря сказке можно посмотреть на свою ситуацию со стороны и получить конкретные рекомендации для изменений к лучшему. В итоге появляется ясное понимание того, что нужно делать. Такой эффект достигается даже после одной консультации. **Сила метафоры доброй сказки велика.** Если человек будет работать со сказкотерапевтом длительное время, он сам станет сочинять сказки, которые достойным образом постепенно изменят его жизнь.

### **Чем сказотерапия отличается от других методов?**

Прежде всего, деликатностью. Основная область работы сказкотерапевта - система ценностей человека. Воздействие глубоко и устойчиво. Жизненный путь понимается как Приключение, а внутренняя организация человека объясняется через метафору Государства. Внутри нас - богатое государство, в котором важно навести порядок. Семья, род - тоже государство. Потому так разрушительны внутрисемейные конфликты. Они не что иное, как гражданские войны. И еще одна отличительная особенность метода: сказкотерапевт описывает жизнь человека в специальных сказках, дает рекомендации, предваряя их историей. Потренировавшись, даже не знакомый с психологией человек, может освоить методы сказкотерапии, просто внутри себя, рассказывая себе, свои же придуманные сказки.

Сказкотерапия - пожалуй, самый детский метод психологии, и, конечно, один из самых древних. Ведь ещё наши предки, **занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл поступка.** Сказки служили моральным и нравственным законом, предохраняли детей от напастей, учили их жизни. Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь своему ребёнку.

**Если у ребенка есть любимая сказка, которую он просит почитать вновь и вновь?** Не удивляйтесь, наберитесь терпения и исполняйте просьбу. **Вероятно, эта сказка наиболее соответствует мировосприятию ребенка в данный момент и помогает ему понять важные для себя вопросы и решать актуальные для него проблемы.** Сеансы сказкотерапии помогут вам понять, что привлекает ребенка в сюжете этой сказки, какой из героев нравится ему больше всех, почему он выбирает именно эту сказку. Со временем пристрастие ребенка к той или иной сказке меняется, и это означает, что ребенок растет, развивается и ставит перед собой новые жизненные вопросы. Исследования психологов показывают, что в любимых сказках запрограммирована жизнь ребенка. Какая сказка станет любимой для Вашего малыша - Вы можете решить вместе с ним. Постарайтесь, чтобы эта сказка была со счастливым концом и учила тем же ценностям, что и Вы сами. Если Вы считаете, что "терпенье и труд все перетрут" - то читайте и обсуждайте вместе с малышом "Золушку". Если уверены, что всего можно добиться, "было бы желание" - то "Снежная королева" вместе с целеустремленной Гердой помогут Вам убедить в этом маленького слушателя. При чтении сказки обратите внимание на то, кто из героев наиболее симпатичен ребенку, с кого он берет пример.

**Некоторые дети охотно принимают на себя роли явно отрицательных персонажей, даже предпочитают их положительным.** С одной стороны, это связано с тем, что многие отрицательные герои мультфильмов (особенно западных) более успешны, могущественны и поэтому более привлекательны для ребенка. Они очень активны, с ними происходит много интересного, они всегда находятся в гуще событий. Даже профессиональные актеры признают, что злодеев играть интереснее. С другой стороны, для многих детей роль отрицательного персонажа в игре — это возможность попробовать побыть плохим, непослушным, злым, агрессивным и тем самым избежать подобного поведения в жизни. Если Вы всё время воспитываете ребенка слишком "правильным", ему хочется перепроверить - почему нельзя быть "неправильным". Иногда это просто реакция протеста на методы воспитания, своего рода недовольство, скрытый выплеск отрицательных эмоций, неотрагированный гнев на вмешательство взрослых. Для ребенка это возможность проявить свою спонтанность, которая в рамках установленных правил поведения не может быть проявлена. В этом случае можно дома ежедневно объявлять «час непослушания» введя ограничения, связанные только с безопасностью ребенка. Но если ребенок всегда предпочитает роли злодеев, а его поведение в игре почти ничем не отличается от поведения в реальной жизни, это не может не насторожить. Скорее всего, у ребенка очень низкая самооценка, он отчаялся доказать, что он хороший. Принимая на себя отрицательную роль, он сообщает окружающим: вы говорите, что я плохой, я и буду плохим, вам назло! Такой ребенок, несомненно, нуждается в помощи специалиста. Психологи утверждают, что дети проявляют симпатию к «плохим» героям, если им самим не хватает любви и ласки. Такое явление можно часто наблюдать в семьях, где недавно появился маленький ребенок, и старшему брату (сестре) кажется, что про него забыли, что он никому не нужен и не интересен. Он видит, что отрицательным героям тоже несладко, ведь добро всегда побеждает, и начинает испытывать к ним сочувствие.

**Привлекательность сказок для психотерапии, психокоррекции и развития личности ребенка заключаются в следующем:**

- Отсутствие в сказках дидактики, нравоучений.
- Неопределенность места действия главного героя.
- Образность языка. Кладезь мудрости. Метафоричность языка.
- Победа Добра. Психологическая защищенность.
- Наличие Тайны и Волшебства.

**Сказкотерапия для детей выполняет три основных функции:**

- 1) **диагностическую** (способствует определению состояния ребенка, а также его отношения к конкретной ситуации из жизни, помогает понять его стратегию поведения).
- 2) **прогностическую** (основывается на диагностике и раскрывает принципы поведения ребенка в будущем);
- 3) **терапевтическую** (само лечение, благодаря которому в поведении и в эмоциональном состоянии ребенка происходят положительные изменения).

**При выборе сказок учитываются конкретные психологические проблемы у детей:**

- ❖ гиперактивность или гипоактивность;
- ❖ стресс, вызванный потерей близкого человека или любимого животного;
- ❖ агрессивность, неадекватное поведение, нарушения взаимодействия со сверстниками;
- ❖ расстройство поведения с различными физическими проявлениями (возможны проблемы с питанием или с мочевым пузырем);

- ❖ различные страхи, тревожность;
- ❖ стресс, связанный с семейными проблемами: развод родителей, их скандалы, насилие в семье, появление еще одного ребенка.

### В сказкотерапии для детей применяются три основных вида сказок:

1. Уже существующие **художественные и народные**. Выбор сюжета зависит от возраста ребенка:

В два года у ребенка уже развита способность удерживать в памяти собственные действия с предметами и простейшие действия сказочных персонажей. Это возраст, когда детям очень нравятся сказки о животных. Дети с удовольствием, вслед за взрослыми, подражают движениям и звукам, издаваемым сказочными животными, их действиям с различными предметами. В сказках малыши замечают и любят повторяющиеся сюжетные обороты. Этот прием хорошо известен нам по таким детским сказкам, как "Репка", "Теремок", "Колобок". Подобная организация речи "сказителя", помогает маленькому



ребенку запомнить сюжет и "освоиться" в нём. Психологи отмечают, что для лучшего понимания сказки детям необходимо опираться не только на словесное описание, но и на изображение. **Зрительный образ служит основной опорой для прослеживания событий**. Такими опорами могут быть хорошие иллюстрации в книжках, или действие, разыгранное родителями по сказке с помощью кукол.

✓ **детям 3-5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных**. В этом возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения. А также можно выбрать историю, где главный герой – игрушка или маленький человечек. Сюжет должен содержать в себе проблему, актуальную для ребенка. В этом возрасте начинает развиваться способность ребенка образно представлять в уме и фантазировать. Иначе говоря, мозг ребенка готов к восприятию волшебных сказок. Однако именно это достижение психического развития ребенка может стать причиной возникновения страхов, связанных с персонажами волшебных сказок. Родителям необходимо обращать внимание на любимых и нелюбимых ребенком персонажей, что поможет им вовремя выявить психологическую проблему малыша, если она существует, и вовремя скорректировать его психическое развитие. Восприятие сказки должно способствовать повышению у ребенка уверенности в себе, в своем будущем, а не пугать его.

✓ **начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами: Принцами, Царевнами, Солдатами, Охотниками за сокровищами, Рыцарями**. Такие сказки лучше всего передают детям жизненный опыт на примере героев. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки про людей, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает Мир. С пяти лет ребенок уже должен уметь пересказывать известные сказки. Если у ребёнка имеются трудности с пересказом сказки, если он забывает сюжет многократно прочитанной ему сказочной истории, упрощённо понимает взаимоотношения персонажей или с большим трудом подбирает слова, то это может свидетельствовать о задержке психического развития ребёнка. Следует немедленно проконсультироваться с психологом и логопедом;

✓ **школьники предпочитают волшебные сказки**. Благодаря им ребенок черпает жизненную мудрость и познает в чем суть духовного развития человека.

✓ **подросткам же по душе бытовые сказки, притчи, сказки о трансформации, страшные сказки**. В бытовых сказках описываются трудности семейной жизни, конфликтные ситуации, показываются способы их решения. Притча же является источником жизненной философии, так как каждый урок в ней не завуалирован, а четко сформулирован. Сказка о

трансформации подойдет подросткам с низкой самооценкой либо для приемных детей. А вот страшные истории помогают при самотерапии: многократно переживая тревожную для себя ситуацию, ребенок освобождается от своих страхов.

Если вам кажется, что подросткам сказки уже не нужны, вы ошибаетесь. Просто в этом возрасте на смену сказке в общепринятом смысле приходят книги о приключениях и фантастика - взрослый вариант сказки. Кроме того, после 12 лет можно читать книги про Гарри Поттера, про трех толстяков, про Гулливера и многое другое. Не забывайте про таких классиков детской (да и взрослой) литературы, как Жюль Верн, Льюис Кэрролл, Кир Булычев.



Для подростков и взрослых особенно важны интеллектуальный и творческий аспекты сказкотерапии. Анализ сказок позволит изменить, или существенно обогатить взгляд на привычные ситуации, соприкоснуться с духовными ценностями. Сочинение, рисование, изготовление кукол, драматизации сказок (творческий аспект) позволят высвободить творческую энергию воображения. Все это силы, которые помогут подростку и взрослому конструктивно изменять свою жизнь.

### 2. Авторские, специально разработанные психологом:

- ✓ главный герой схожий с пациентом, который на примере персонажа делает выводы и решает свою проблему;
- ✓ главный герой сам пациент. Например, его можно наделить теми качествами, которых не хватает ребенку, и показать, чего можно добиться при желании.

3. **Самостоятельно сочиненные ребенком.** Через такую сказку можно узнать о тех переживаниях ребенка, которые он не осознает либо скрывает от взрослых.

Многие родители порой замечают, что они как бы разговаривают со своим ребенком на разных языках и общаться с ним становится всё труднее. Но язык сказки, погруженный в мир фантазии и волшебства - это один из способов, который поможет наладить контакт и взаимопонимания между родителями и ребенком.

Сказкотерапия - это и процесс "вспоминания" и возвращения подростку и взрослому гармоничного мироощущения. Что, в свою очередь, станет основой для созидательных действий по отношению к себе, близким, окружающему Миру.

### Существует определенная структура проведения занятия по сказкотерапии:

- ✓ Во-первых, нужно *выбрать главного персонажа*, близкого ребенку по возрасту, полу и характеру.
- ✓ Во-вторых, *описать героя и его жизнь таким образом, чтобы ребенок мог заметить сходство с ним*, но не слишком явное.
- ✓ В-третьих, *персонаж должен попасть в похожую жизненную ситуацию и испытать те же переживания*.
- ✓ В-четвертых, *герой ищет выход из сложившегося положения, в чем ему помогают близкие или наставник*. Он может прийти к решению, наблюдая за поведением другого действующего лица. На этом этапе психолог должен объяснить ребенку смысл происходящего и предложить ему помочь решить проблему.
- ✓ В-пятых, *осознание героем своих ошибок и становление его на путь изменений*.

Данную структуру занятия можно разнообразить и предложить ребенку самостоятельную работу:

- 1) **сочинение и рассказывание сказки** (позволяет выявить спонтанные эмоциональные проявления);
- 2) **рисование, лепка и аппликация** по мотивам собственной истории (в творчестве проявляются ассоциации и чувства);

- 3) представление (дает ребенку возможность проиграть самые значимые эпизоды и эмоции);
- 4) дописывание или переписывание услышанной сказки;
- 5) изготовление кукол (в процессе создания происходит изменение личности, своего рода медитация);
- 6) сказочная песочная терапия (при контакте с песком дети воплощают в физической форме самые сокровенные мысли).

### Структура сказкотерапевтического занятия

Эффект на занятии достигается сочетанием трех составляющих образа сказки:

- *сказочной атмосферы*: музыкальный образ сказки, образ сказочного пространства (светотехнические эффекты), собственно рассказывание сказки и демонстрация персонажей сказки в настольном театре;
- структура сказкотерапевтического занятия содержит обязательный ритуал *«входа в сказку»* (настрой), основную часть, где используются приемы работы со сказкой, приемы и упражнения для развития вербального воображения ребенка;
- ритуал *«выхода из сказки»*.

Подобная структура занятия создает атмосферу «сказочного мира», настрой на работу с метафорой.

### Особенности рассказывания терапевтических сказок в процессе психологического консультирования

Успех терапевтического воздействия сказок и историй во многом зависит от эффективной организации процесса рассказывания. К основным правилам их изложения можно отнести:

1. Создание для ребенка «зоны безопасности». В сюжете сказки могут сочетаться реальные и вымышленные события, персонажами могут быть лица, взятые из жизни, и герои любимых книг, мультфильмов, а также придуманные вами несуществующие животные, говорящие предметы и другие фантастические объекты. Такое соседство помогает ребенку сохранять ощущение, что это понарошку. Находясь в «зоне безопасности», ребенок не чувствует себя виноватым, не испытывает страха или смущения. Он просто слушает сказку, узнает что-то новое, что-то сопоставляет, сравнивает без всяких неприятных психологических последствий. А это означает, что ребенок может поразмышлять над услышанным в психологически комфортной обстановке.

2. Сказку (историю) следует рассказывать непреднамеренно, будто бы случайно. В ходе психологической консультации в виде отступления от беседы (перед началом консультации или после ее окончания, а также во время случайного перерыва), когда защиты ребенка естественным образом ослабевают, вы и пускаетесь в болтовню. В эти моменты ребенок в полном смысле открыт - и сознательно, и бессознательно - для того, что вы хотите ему сказать.

3. Для сказки должно быть какое-то разумное основание.

Можно начинать сказку словами: «у одной моей знакомой девочки на подоконнике стоял точно такой же цветок ... », «у меня есть знакомый сказочник, который придумал продолжение сказки (например, "Кот в сапогах») ... » или «Сегодня утром я видела по телевизору передачу ... ». Затем рассказывается история или содержание передачи, которую вы якобы смотрели утром. Если сказка рассказана доверительно, непринужденно и для нее имелись разумные основания, ребенок будет слушать внимательно, то есть как раз так, как нам хотелось бы.

4. *Никогда не анализируйте и не обсуждайте терапевтическую сказку сразу после ее окончания. Дайте ребенку время погрузиться в метафорический мир и отождествить себя*

с персонажами и событиями придуманного мира. Позже, например, на следующей встрече, можно обсудить, нарисовать и продолжить сказку.

5. Не перегружайте ребенка терапевтическими сказками и историями, чтобы он не утратил к ним чувствительность.

### Что могут дать такие сказки для детей?

Во-первых, ребенок понимает, что взрослых интересуют его проблемы, что родители на его стороне.

Во-вторых, он усваивает следующий подход к жизни: «ищи силы для разрешения конфликта в себе самом, ты их обязательно найдешь и победишь трудности», т.е. мы проживаем нашу жизнь так, как мы ее для себя строим.

В-третьих, истории показывают, что выход из любой ситуации есть всегда, надо только его поискать.

В сказочных историях можно выделить следующие группы тем, которые они поднимают.

- *Трудности, связанные с общением* (со сверстниками и родителями).
- *Чувство неполноценности*. Практически все агрессивное поведение - результат ощущения собственной «малозначимости» и попытки таким способом доказать обратное.
- *Страхи и тревоги* по самым различным поводам.
- *Проблемы, связанные со спецификой возраста*. Дошкольник сталкивается с необходимостью обходиться без мамы, быть самостоятельным

Современная психология создала особые – психотерапевтические – сказки. Есть огромное количество готовых сборников таких сказок. В таких сборниках есть сказки для детей, которые плохо засыпают, плохо кушают, стесняются, дерутся, не хотят ходить в детский сад, не убирают игрушек, обманывают родителей, не садятся на горшок, жадные и т.д. и т.п. Есть сказки, которые воспитывают ребенка добрым, умным, сильным, лидером. Авторские сказки индивидуальные, для каждого конкретного ребенка. Например, для ребенка, который тяжело переживает развод родителей. Для детей, которые столкнулись со смертью близких. Для детей, у которых есть навязчивости, например, долго моют руки. Для детей, у которых есть такие заболевания, как аллергия, астма, и другие хронические заболевания. Детское воображение очень развито, и в этом возрасте им очень легко справляться со своими болезнями. Замечательно терапевтические сказки влияют на детей, которые плохо учатся. Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая ее. Это дает ему возможность быть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок хочет, можно обсудить с ним сказку, сформулировать «сказочный урок», проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы, миниатюрных фигурок. Все, что требуется от родителей – это читать (лучше рассказывать) сказку перед сном каждый день в течение 2-3 недель, а потом по желанию самого ребенка.

В результате сказкотерапии, ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима. Также в сказке и через восприятие сказочного мира можно создать необходимые условия для развития эмоциональной сферы дошкольника, обогатить образами и представлениями, формирующими воображение.

В общении и работе с людьми существует огромный простор для творчества. Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, для расширения и совершенствования взаимодействия с окружающим Миром. Основной принцип этого метода – духовное, целостное развитие личности ребенка, забота о его Душе. Забота о Душе (в переводе с греческого) – и есть терапия. Так как мы используем простую и понятную ребенку форму Сказки, то этот метод называется Сказкотерапия.

Сказкотерапия - созерцание и раскрытие внутреннего и внешнего мира, осмысление прожитого, моделирование будущего, процесс подбора каждому клиенту своей собственной сказки.

В психологической практике используется разнообразный литературный материал. «Стуком человеческой мудрости, опыта, результатом работы сознания и подсознания» называют народные сказки. На метафорическом уровне по происхождению и механизму действия они сопоставимы с генным аппаратом человечества. Психологи, работающие в технике М.Эриксона, используют не только народные сказки, в том числе, восточные притчи, но и создают свои «истории», работающие с определённой проблемой, ли обращённые к конкретному человеку.

Сказка может помочь решить следующие задачи в социально-психологической и педагогической деятельности:

1. Прежде всего, это установление контакта с ребёнком, создание комфортной, соответствующей возрастным особенностям среды. Будучи эмоционально включён в происходящее, ребёнок с готовностью принимает задачи на разнообразную познавательную деятельность. Сказочный сюжет выступает и как канва некоторого занятия (в которое включены упражнения на мелкую моторику, образное мышление и т.д.), и как материал для преобразования, экспериментирования, экспериментирования со словами, предложениями, ситуациями (т. о. развития речевого, словесно-логического мышления).

2. Идентифицируясь с героями литературного произведения, сопереживая их приключениям, ребёнок получает возможность проигрывания многих чувств: страха, стыда, обиды и т.д. Это происходит и при обычном слушании сказки. Усиление же терапевтического эффекта достигается при проигрывании сказочных сюжетов. Игры - драматизации доступны детям уже с 3-летнего возраста. При соответствующем участии взрослого они приближаются к психодраме, т. к. ребёнок не переживает нечто, но и выражает чувства в реальном взаимодействии. Поэтому игры - драматизации на сказочные сюжеты могут входить в программу психотерапевтической работы.

3. Сказки разговаривают с ребёнком на эмоционально насыщенном, близком ему языке метафор, без прямого наставления. Они не только «дают ребёнку почувствовать, что он не одинок в своих страхах и переживаниях», но и предлагают в образной форме аналогичные обучающие ситуации, т.е. позволяют ребёнку «видеть» новые ролевые позиции, новые способы действия. Многие социально-психологические и педагогические подходы делают акцент на осознание ребёнком морально-этических норм, т.е. влияют на расширение поведенческого репертуара.

4. В осознании нуждаются не только этические нормы, но и собственно чувства. Сказка, с одной стороны, вовлекает ребёнка в мир переживаний, с другой стороны - сохраняет способность видеть происходящее «извне».

В последнее время получила распространение коррекция страхов и тревожности у дошкольников с использованием метафор. Проблема эмоционального неблагополучия у детей, в частности, проблема детских страхов и тревожности, несмотря на давнюю историю, не теряет своей актуальности.

Известно, что страх и тревога могут являться источниками многих нарушений здоровья в физической и психической сфере. Особенно вредно их действие тогда, когда они возникают в детстве и препятствуют гармоничному развитию и самореализации личности, (страхи, принимая устойчивый и длительный характер, не только лишают ребенка психологического комфорта, радости жизни, но и способствуют возникновению многих психосоматических заболеваний, развитию детских неврозов).



Под терапевтической метафорой подразумевается история, предназначенная для влияния на мышление, чувства или поведение, в которой некая истина предъядвляется в иной, менее прямой или узнаваемой форме. Основной механизм преобразующего воздействия метафоры основывается на идентификации ребенка с героем в сказке, который испытывает те же затруднения, что и ребенок, и с успехом преодолевает их. Чтобы сказка оставила отпечаток в реальной жизни ребенка, должен образоваться мостик понимания между ребенком и событиями повествования. Удачная терапевтическая метафора достигает этого предельно точным изложением проблемы ребенка (чтобы он перестал ощущать свое одиночество), но оно должно быть не слишком прямым, чтобы не вызвать у ребенка чувства смущения, стыда или сопротивления.

Терапевтические сказки позволяют ребенку воспринимать свои трудности и бороться с ними действенным способом. Многие дети чувствуют себя виноватыми в беспокоящих их страхах или испытывают смущение в связи с ними. Им трудно говорить о них открыто. Слушать сказку - совсем другое дело. В этом случае детям не читают наставлений, их не обвиняют и не принуждают говорить о своих затруднениях. Терапевтическая сказка создает для ребенка зону безопасности, в которой он имеет возможность узнать что-то новое, что-то сопоставить, сравнить без боязни вмешательства во внутренний мир.

Кроме того, терапевтические сказки позволяют ребенку почувствовать, что он не одинок в своих страхах и переживаниях, что другие дети испытывают то же самое. Это оказывает успокаивающее воздействие, укрепляет уверенность в себе и помогает бороться с трудностями.

Способ общения через сказку ценен еще и тем, что в этом случае в познании нового ребенок чувствует себя в определенной степени независимым. Он может потратить столько времени, сколько ему надо, чтобы усвоить содержание рассказа и понять его идею. Ничто не навязывается ему насильно и, самое главное, все новое, что он узнает, воспринимается им как результат самостоятельных усилий. Таким образом, ребенок получает возможность испытать чувство своей собственной значимости, свою способность взвешивать ситуацию и самостоятельно принимать решения.

Таким образом, терапевтические метафоры позволяют детям накопить необходимый для перемен опыт. Когда дети «распаковывают подарок» в виде увлекательной истории, созвучной их личному опыту, и обнаруживают скрытый в ней смысл, в них открывается способность к изменениям и росту.

Если у ребёнка была какая-то эмоциональная проблема (он был раздражителен, груб, капризен или агрессивен), придумывали сказку, где герои, их похождения и подвиги помогали бы решить эту проблему. Сначала, описывался герой, похожий на ребенка по возрасту и характеру (придуманная сказка могла даже начинаться со слов: «Жил-был мальчик, очень похожий на тебя...»). Далее, показывалась жизнь героя в сказке так, чтобы ребенок сам увидел сходство со своей жизнью (ведь сказкотерапия - это индивидуальные сказки для конкретного человека, надо чтобы ребенок мог видеть в главном герое себя). Затем, выдуманный герой попадает в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка (он тоже чего-то боится, чувствует себя одиноким и т. п.) и приписывает герою все переживания его самого (конечно, по сюжету должно появиться много возможностей и способов для преодоления этих препятствий). Потом, сказочный герой (а с ним и ребёнок) начинает искать выход из создавшегося положения и, конечно, находит его.

Художественные сказки тоже очень полезны. Например, ребёнку, который любит приврать по пустякам, читалась (показывалась) сказка «Заяц-хвастун». Легкомысленному и шаловливому – «Приключения Незнайки», а робкому и пугливому – «О трусливом зайце». В этом случае не указывали на сходство героя с ребёнком – этот ребенок делал выводы сам. Просто со всеми детьми обсуждалась сказка вместе. Здесь старались использовать почти все методы арт-терапии: цветотерапия (рисунки впечатлений от сказки), игротерапия



(придумывалась игра по сказке или инсценировался любимый отрывок), и использовалась музыкотерапия (подбирались мелодии подходящие по настроению тому или иному сюжету). Это помогало детям лучше усвоить извлеченный из сказки опыт.

Формы работы со сказкой также многоцветны и разнообразны, как сама жизнь. Абсолютно всё, что нас окружает, может быть описано языком сказок. Дети смогут усвоить такое жизненное правило: « нужно искать силы для преодоления трудностей в себе самом». Сказки показывают, что безвыходных ситуаций не существует, выход всегда есть - надо только его поискать.

Сказки развивают воображение ребёнка, учат свободно, не страшась опасностей, импровизировать, дают ему чудесное умение использовать для решения проблем волшебную силу творчества!

### Сказки для боязливых детей

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Чаще всего это боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями и близкими, повышенное внимание к своему здоровью. Психологи выделяют возрастные периоды особенно яркого проявления определенных страхов:

- 2-3 года - боязнь животных, темноты, ночные страхи;
- 4 года - боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев;
- 5-6 лет - боязнь несчастий, пожаров, катастроф, боязнь школы;
- с 7-8 лет - страх умереть или боязнь смерти близких.

Страхи могут возникать в результате подражания тем, кто боится, и как реакция на эмоционально значимые ситуации (испуг, тяжелая болезнь родных и близких, трудноразрешимый конфликт в детском учреждении, семье и т. п.). По продолжительности страхи бывают: кратковременными (15-20 мин), быстро проходящими после успокоительной беседы и затяжными (1-2 месяца), тогда даже лечебные мероприятия не всегда дают желаемые результаты

Сам по себе страх - продуктивная эмоция. Ребенок, который нормально развивается, должен уметь бояться. Но существует тонкая грань, за которой обычный нормальный страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребенка невротика. Одним из способов не допустить развитие детских страхов в болезнь и помочь боязливым детям преодолеть их, и является терапевтическая сказка.

### **Страшилка, или Кто кого боится?**

(Сказка-парадокс психолога Разиды Ткач)

*В одном большом доме жили маленькие страшилки. Они были такие трусливые, что никогда не гуляли по дому днем. Страшилки тряслись от ужаса при одной только мысли встретить кого-нибудь из обитателей дома. Только с наступлением ночи, когда все жители ложились спать, страшилки осторожно выбирались из своего убежища и пробирались в комнаты мальчиков и девочек, чтобы поиграть с их игрушками.*

*Они старались быть тихими-тихими. И все время прислушивались к звукам. Если в комнате раздавался чуть слышимый шорох, страшилки сразу же кидали игрушки на пол и вскакивали на свои маленькие ножки, готовые убежать в любую секунду. Их волосы от страха поднимались дыбом, а глаза становились огромными и круглыми.*

*Можно себе представить, что было с детьми, которые просыпались от звука упавшей игрушки и видели перед собой такое взъерошенное «чудовище». Любой нормальный ребенок начинал кричать и звать на помощь родителей.*

*От крика детей страшилкам становилось еще хуже. Они забывали, где в комнате дверь, начинали прыгать из угла в угол, иногда даже запрыгивали на кровать к ребенку, но все же успевали убежать и спрятаться до прихода родителей.*

*Родители заходили в комнату, включали свет, успокаивали и усыпляли детей и*

*уходили в свою спальню. И весь дом снова погружался в сон. Только маленькие страшилки не спали до утра. Они горько плакали в своем укрытии, потому что опять не смогли поиграть игрушками.*

*Дорогие дети, не пугайте страшилок по ночам своими криками, дайте им спокойно поиграть с вашими игрушками.*

Говоря о детских страхах, нельзя не отметить важную терапевтическую роль страшилок, которые дети передают друг другу из поколения в поколение по всем правилам бытования фольклора без посредства взрослых. Есть у нее своя социальная функция. Рассказывают истории все, кто помнит. Но есть и признанные сказители. Именно в вечерние часы невзрачная девочка или робкий мальчик-очкарик, проигрывающие в дневных забавах и состязаниях, имея дар слова, способны оказаться в центре заинтересованного внимания всей группы и поднять себя в глазах сверстников и своих собственных. Рассказчик упивается своей властью над переживаниями слушателей. Захочет - замрут от страха, а может оставить всех в дураках, рассказав ужасную историю со смешным концом. Итак, здесь часто самоутверждаются дети, лишенные другой возможности для этого; они находят признание и свое место в группе.

Страх, пережитый вместе с другими, заставляет ребенка сильнее ощутить присутствие товарищей, важность дружеской поддержки, чувство локтя. Сплоченность и солидарность детской группы в такие минуты крепнет. Недаром ребячья компания периодически устраивают себе такие эмоциональные встряски, позволяющие почувствовать свое единство перед лицом иллюзорной опасности и неизвестности.

Еще важнее психотерапевтическая роль страшилок. Страхи занимают особое место в жизненном опыте ребенка, вступающего в большой неизведанный мир. Как известно, многие из них возникают у ребенка только в определенном возрасте, например, страх чужих людей, темноты, которого нет у самых маленьких детей. В каком-то смысле они могут служить показателем взросления. Научиться переживать страх и изживать его необходимо для становления личности. Родители, оберегающие детей от любой опасности и напряжения, так же, как и те, кто обвиняет своих детей в трусости и насильно толкает их на подвиги, бывают малоспособны помочь в этом своему сыну или дочери. Ребенку важно увидеть, что и другие дети боятся так же, как и он. Вместе с ними он может узнать, прочувствовать состояние страха, и научиться с ним справляться. То, что пугает и с чем трудно совладать в одиночку, может стать знакомым, опасным и даже смешным, если устрашающий предмет обсуждается и развенчивается в группе. Недаром страшные истории исполняются обычно в компании. Здесь, в заведомо безопасной обстановке, в кругу товарищей, когда напряжение выплескивается активной разрядкой, ребенок как бы тренируется переживать страх. Важно, что в компании - дети разного возраста, и старшие ребята уже смеются над тем, чего боятся младшие.

Кроме того, страшные истории позволяют многим детям выразить в традиционных формах и образах те индивидуальные для каждого страхи, которые, не находя соответствующего выхода, могут быть мучительны. Ребенок делит свой собственный страх на всю компанию, и доля его эмоционального времени становится меньше.

Когда страх не слишком силен, он приятно возбуждает, обостряет все чувства, позволяет по-новому увидеть окружающую обыденность. А контраст между переживаемым страхом и уверенностью в своей безопасности («Я в своей теплой постельке, а за окном...») порождает особое удовольствие, которое любят переживать все дети. Итак, перед нами еще одна сторона детского фольклора, объясняющая его «живучесть», его необходимость для нормального развития маленького человека.

### Как помочь боязливому ребенку?

➤ Не стыдите ребенка за проявления страха, а, напротив, проявите заботу. Например, какое-то время перед сном проведите у его постели, расспрашивая ребенка про воображаемых персонажей в таком алгоритме

Как они выглядят?

Чего они хотят?

В каком мире он и существуют?

Для чего они пришли в наш мир?

Что ты можешь сделать, чтобы подружиться с ними?

Что произойдет, когда вы подружитесь?

Какие слова они скажут тебе перед сном?

➤ Примите страх ребенка и расскажите свою историю о том, кого боялись в детстве и как справились с этим страхом.

➤ Интересуйтесь тем, что ребенок читает и что смотрит по телевизору перед сном, обсуждайте прочитанное (увиденное) или предлагайте что-то менее страшное. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок. Сказка учит ребенка обращаться со страхом, помогает направить (канализировать) переживание страха вовне, проецируя страх на образ Бабы Яги, Кощея и др.

### «Живые» метафоры

«Живые» метафоры - это своеобразный способ передать «послание» подсознанию через заблокированные ощущения. Чаще всего такие метафоры используются психологами (сказкотерапевтами) в качестве домашних заданий для ребенка.

Например, детям-энуретикам можно предложить каждый вечер мыть посуду (предполагается, что у них заблокированы кинестетические ощущения). Причем делать это следует определенным образом: вымыл одну тарелку, одна минута на перерыв, затем две тарелки и две минуты на перерыв, потом вымыл три чашки и на этом закончил. Объяснить это ребенку можно так:

«Чтобы ручки не уставали». На самом деле предполагается, что это упражнение выработает у него кинестетическое ощущение, что он полностью контролирует включение и выключение воды.

Еще одним заданием (для детей постарше) может быть запускание бумажного змея. Это занятие также способно развить кинестетическое ощущение, что он может по желанию удерживать и отпускать змея.

### Что такое парадоксальное вмешательство?

Ответ на заданный вопрос начнем с примеров. Предположим, ребенок плохо ест, - мама заключает с ним пари, что ему не удастся справиться с тарелкой супа, - чтобы выиграть спор, ребенок съедает весь суп. Другая ситуация: ребенок страдает оттого, что должен поехать в летний лагерь и на время расстаться со школьными друзьями. Родители соглашаются, что разлучаться с друзьями, даже на время, всегда грустно, но одновременно с этим предлагают ребенку новый взгляд на это расставание - проверка дружбы на прочность. Эти простые технические приемы: «Пари с ребенком» (ситуация 1) и «Изменение минусов на плюсы» (ситуация 2), с уверенностью можно отнести к парадоксальным решениям вопроса.

В начале XX века психотерапевты начали разрабатывать парадоксальные техники помощи клиентам, чтобы стимулировать поведенческие изменения. А.Адлер называл такие техники «антинегативными», их суть состояла в признании негативных образцов поведения, которых придерживаются клиенты, в принятии их, а затем в их парадоксальном преувеличении. Он мог, например, посоветовать матери ребенка, который отказывается что-

то делать, стать в гораздо большей степени беспомощной и неадекватной, чем ее дитя, стимулируя последнего к деятельной позиции.

В. Франкл называл этот процесс «парадоксальной интенцией» и мотивировал клиента на подчеркивание, даже на выпячивание нежелательных симптомов. Например, с первоклассником, который плачет каждый раз, когда начинает выполнять домашнее задание, можно договориться об особенностях плача на каждый школьный урок: не получается математика - плачешь громко; чтение плачешь очень громко; рисование - просторываешься от слез и т. п. Для чего это нужно? Принцип действия довольно прост - ребенок начинает контролировать симптом, сознательно намереваясь его выпячивать и всячески подчеркивать.

*Парадокс заключается именно в том, что если дается предписание к проблемному поведению, оно не происходит естественно, а находится теперь под контролем ребенка.*

Самым неожиданным парадоксальным решением проблемы недержания мочи был опыт одного зарубежного психотерапевта, который предлагал детям-энуретикам деньги за то, чтобы они мочились в постель, позволяя им, таким образом, стараться делать это сознательно.

### Сказкотерапия семейных отношений

Отношение ребенка к окружающему миру, особенности взаимоотношений со сверстниками и другими людьми во многом формируются поведением родителей (замещающих родителей) в семье. По мнению психологов, дети вырастают с высоким уровнем независимости, зрелости, уверенности в себе, активности, сдержанности, любознательности, дружелюбия и умения разбираться в окружающей обстановке, если родители относятся к ним нежно, с теплотой и пониманием, контролируют и требуют осознанного поведения.

Дети, чьи родители воспитывают их с меньшей теплотой, с меньшим сочувствием и пониманием, больше полагаются на наказание, становятся неуверенными в себе, не проявляют любознательности и не умеют сдерживать себя. Если ребенок растет в семье, для которой характерны конфликты, постоянные ссоры, скандалы, то он приобретает отрицательный опыт общения, так как полагает, что теплые нормальные взаимоотношения между родителями лицемерны. Ребенок перестает верить в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми, преждевременно разочаровывается в человеческих взаимоотношениях и не приобретает положительного опыта общения. Но даже в конфликтной семье ребенок, как правило, болезненно реагирует на развод родителей.

Как помочь детям, которым предстоит пережить расставание родителей? Можно ли сделать это с помощью сказки?

### **Принцесса двух Королевств**

*(сказка психолога Разиды Ткач для Кати, чьи родители решили развестись)*



*В королевстве Цветов жили король, королева и маленькая принцесса. Королевство у них было большое и богатое: красивый дворец, плодородные земли, ягодные леса и полноводные реки. А еще у короля было много подданных, о которых он по-отцовски заботился, и они отвечали ему любовью, послушанием и благодарностью.*

*По соседству с королевством Цветов находилось королевство Бусинок. В Бусинках уже давно не было короля. С тех пор как он погиб на войне, королева загрустила и забросила королевское хозяйство. Никто больше не заботился о состоянии королевских дел и о его жителях. Бусинки становились все беднее и несчастнее.*

*Как-то жители Бусинок собрались на Совет и решили обратиться к королю Цветов за помощью. Они написали ему послание, в котором просили стать их королем и спасти королевство от нищеты и разорения.*

*Король Цветов прочитал письмо, посоветовался с королевой и решил переехать в Бусинки. Он знал, что в его королевстве все будет хорошо, потому что у королевы есть помощница - маленькая принцесса и преданные слуги.*

*С той поры прошло много времени. Королевство Бусинок стало таким же большим и богатым, как королевство Цветов. Маленькая принцесса выросла и стала умницей-красавицей. Она была добра к людям и превосходно управляла вместе с мамой королевством Цветов и вместе с папой королевством Бусинок. Подданные королевств очень ею гордились и с любовью называли Принцессой двух королевств.*

Сказка «Принцесса двух королевств» - это только одна из возможных историй на бракоразводную тему. Содержание других сказок будет зависеть от многих факторов, в частности от реакции ребенка на развод родителей.

#### **Некоторые реакции детей на развод родителей**

- *Ухудшение физического состояния* (головная боль, боли в животе)
- *Страхи*. К детям могут вернуться прежние страхи, например боязнь темноты, которые он уже преодолел, или возникнуть новые: за собственное благополучие (страх быть брошенными и никому не нужным); за своего «бедного брошенного папочку»; за мамочку, которая теперь выглядит такой грустной и усталой и т. п.

- *Злость*. Дети могут злиться на самих себя (полагая, что их непослушание привело к разрыву между папой и мамой или за то, что они не предприняли ничего для того, чтобы родители не расстались); на обоих родителей за то, что они не сохранили семью; на одного из родителей, которого считают виновником разрыва. Злость, испытываемая по отношению к одному из родителей, может быть переключена на другого, на которого злиться не так опасно, на школьных друзей и учителей или проявиться в деструктивном, вызывающем поведении.

- *Печаль* может проявиться в плаксивости, принять форму пассивной самоизоляции, в утрате всякого интереса к школе, друзьям или к тому, что прежде доставляло ребенку радость и удовольствие.

#### **Сказки для агрессивных детей**

Довольно часто к психологам обращаются мамы и папы агрессивных детей. Одни родители жалуются на то, что их ребенок дерется со сверстниками, другие на то, что их сын (или дочь) издевается над домашними животными, третьи называют свое чадо «разрушителем» или «варваром», громящим все вокруг, и т. п.

Поведенческие психологи выделяют ряд семейных факторов, которые влияют на формирование агрессивных тенденций в поведении ребенка. Среди них:

- недостаток тепла, ласки со стороны родителей;
- незаинтересованность, равнодушное отношение; неприятие, демонстрация плохого отношения;
- отсутствие контроля, безразличное отношение к проявлению агрессивного поведения;
- непоследовательность в использовании наказаний; применение физических наказаний.

### Львенок в школе

(сказка Разиды Ткач для Тимофея, который дрался в школе)



В одном лесу жила семья львов: папа, мама и два львенка, один постарше, другой помладше. Львиная семья была дружная и в лесу уважаемая. Все звери в лесу ценили льва-отца за мудрость и смелость. Маму-львицу любили за ее доброту и мягкость. Старшего львенка уважали за спокойный нрав и выдержку. А младшего львенка еще полюбить не успели, потому что он по лесу один не гулял и с другими лесными жителями общался редко.

Пришло время младшему львенку идти в школу.

- Наконец-то другие зверята узнают и полюбят меня как папу, маму и брата, - мечтал маленький львенок, - пойду в школу и заставлю всех себя уважать.

С первого дня в школе львенок добивался уважения одноклассников. Бросит в белочку шишку и спрашивает: "Кто самый меткий? Кто самый сильный?" Повалит на землю медвежонка и радуется: "Я - самый ловкий, я - самый сильный". Ударит слоненка книжкой по голове и кричит от восторга: "И тебя победил. Я в классе самый сильный".

Прошло две недели, только никто из одноклассников не хотел с львенком дружить. Грустно стало львенку, пришел он домой и спрашивает старшего брата:

Почему никто со мной не дружит? Почему звери меня не уважают, как тебя?

Молчит старший брат. Спокойно наблюдает из-за куста за молодым козленком, который на полянке пасется. А маленький львенок все вокруг брата бегаёт, то за ухо укусит, то за хвост потянет: - Скажи, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

- Царская сила не в том, чтобы кулаками размахивать да одноклассников обижать. Царская сила в выдержке и в спокойствии. Вот ты бегаешь вокруг меня, мелькаешь перед глазами, как суетливая муха, а я глаз не отвожу от козленка. Сила моя в выдержке и в спокойствии. За то меня другие звери уважают, что ни на кого напрасно не кидаюсь.

Послушал маленький львенок старшего брата и пошел к маме-львице:

- Скажи, мама, почему меня никто не уважает, никто не хочет со мной дружить? Я же сильный, самый сильный в классе! Я же сын царя зверей!

Обняла львица своего сыночка, лизнула его нежно и шепнула на ушко:

- Любимый мой котенок, ты же нежный и ласковый. Сила твоя царская в доброте. Если будешь к другим зверятам внимательным и добрым, они все с тобой дружить захотят.

Маленький львенок для себя уже решил: «Буду спокойным и сдержанным, буду добрым и внимательным». Но вдруг задумался: «А для чего мне тогда царская сила?» С этим вопросом маленький львенок побежал к отцу.

- Сказал мне старший брат, что сила царская в выдержке и спокойствии. Мама сказала, что моя сила в доброте. А для чего мне тогда царская сила, для чего мне мускулы, когти и острые зубы? - спрашивает львенок отца.

Посмотрел царь зверей на своего сына, положил тяжелую львиную лапу ему на плечо и мягким голосом произнес:

- Правы и мама, и брат. Сила царская нужна не для того, чтобы других зверят обижать. Будешь спокойным и добрым, одноклассники тебя полюбят и будут с тобой дружить. А мускулы нужны, чтобы выигрывать спортивные соревнования. А когти и острые зубы необходимы, чтобы защищать младших и слабых.

Обрадовался львенок, что раскрылась ему царская тайна.

Он знал, теперь у него обязательно будут друзья, а одноклассники будут его уважать и любить, как все звери в лесу уважают и любят папу, маму и брата.

### Правила общения с агрессивным ребенком

- Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
- Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
- Быть последовательным в наказаниях ребенка. Наказывать необходимо только за конкретные поступки. Наказания не должны унижать ребенка.
- Расширять поведенческий репертуар ребенка, обучать его приемлемым формам выражения гнева и отрабатывать навыки неагрессивного реагирования в конфликтных ситуациях.
- Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
- Развивать способность к сопереживанию.
- Учить брать ответственность на себя.

### Сказкотерапия потерь

Когда человек теряет близкого, для него теряют смысл и сказки со счастливым концом. Терапевтические сказки в этом случае направлены на описание *опыта потери, горевания, возвращения к жизни*.

Работая с детьми, пережившими потери, обращаются к образам ангела, мудреца, учителя, старой бабушки или древней, покрытой пылью книги. В этих сказках или притчах нет советов и уроков, но в них присутствует идея бесконечности жизни. Такие метафоры просто читают или рассказывают и редко обсуждают.

#### Лягушонок Ква-симка

*(грустная сказка психолога Разиды Ткач для Максимки, у которого умерла мама)*

*Высоко-высоко в горах было Зеленое озеро. Вода в нем всегда была чистая и прохладная. В этом горном озере жили рыбы и лягушки. У рыбок были золотые и серебристые чешуйки, а у лягушек красивая зеленая кожица, точно такая же, как цвет воды в озере.*

*Но самая красивая и самая зеленая кожица была у маленького лягушонка по имени Ква-симка. Пять дней назад Ква-симка превратился из маленького головастика в настоящего лягушонка, но уже умел хорошо квакать и высоко прыгать. Бабушка, папа и мама очень гордились маленьким лягушонком и всем вокруг рассказывали, какой он умный и хороший. Ква-симка тоже очень любил бабушку, папу и маму и старался быть послушным и воспитанным. Это была самая дружная лягушачья семья на озере*

*Жить на озере было весело и спокойно. Правда, иногда на озеро налетал ветер, поднимавший опасные волны, но тогда все взрослые лягушки и маленькие лягушата выпрыгивали из воды и прижимались к большим камням, чтобы их не унесло волной в середину водоема.*

*Однажды ночью случился очень сильный ветер. Он не только поднял высокие и опасные волны, но и сорвал в горах большие камни, которые быстро покатались вниз к озеру. Почти все лягушки и лягушата, как всегда, выпрыгнули из озера и прижались к камням, но несколько лягушек не успели это сделать, и на них упал большой камень с горы.*

*Во время ветра никто не заметил, что произошло. И только, когда ветер затих, маленький Ква-симка понял, что его мамы нигде нет. Он начал прыгать по берегу озера и звать ее, но мама не откликнулась.*

*Вдруг Ква-симка увидел большой камень, упавший с горы, и струящийся из-под него тоненький лучик золотистого света. Лягушонок замер, ему было страшно и интересно, его маленькое сердечко готово было выпрыгнуть из груди. Луч становился все гуще и больше, пока наконец не превратился в лягушку.*

*Ква-симка сразу узнал свою маму, но она была не такая, как всегда. Ее кожица светилась серебром и золотом, а не была зеленая, как обычно. А еще на ее спине выросли*



крылышки, точно такие, как у больших бабочек, красивые и разноцветные. Мама Ква-симки была похожа на волшебницу.

Мама, это ты? - неуверенно спросил лягушонок. Да, мой дорогой, - ответила волшебница.

Что с тобой произошло, мама? Почему ты стала золотая и почему у тебя выросли крылышки?

- Я превратилась в ангела и должна сейчас улететь высоко в небо.

- Я не хочу, чтобы ты была ангелом. Я тебя не пущу! - закричал лягушонок и горько заплакал.

Не плачь, Ква-симка. Это большая удача после смерти превратиться в ангела, а не просто лежать под большим камнем, - успокоила лягушонка мама-ангел.

- А как же я? Кто будет меня любить? - не успокаивался Ква-симка.

- Я буду любить тебя на небе, а на земле тебя любят бабушка, и папа, и твои друзья, и полюбят еще много других лягушек.

- А когда я тебя снова увижу? - уже спокойным голосом спросил Ква-симка.

- Я буду приходить к тебе во сне, и мы будем вместе играть и веселиться. Еще я буду улыбаться тебе из-за облачка, но это будет нашим с тобой секретом. А сейчас тебе пора возвращаться к бабушке и папе, а мне улетать. До свидания, мой любимый сыночек.

- До свидания, мамочка, - ответил Ква-симка и грустно побрел домой.

Но вдруг озорной ветерок сбил лягушонка с лапок и перевернул на спину. Ква-симка случайно посмотрел на небо и увидел, как из-за облачка ему улыбается мама-ангел.

Лягушонок улыбнулся ей в ответ, быстро вскочил на лапки и довольный поскакал к бабушке и папе. У него появился большой секрет, о котором знали только он и мама-ангел.

Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни. И значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.

### Советы родителям

Почему ваш ребенок, несмотря на обилие видеокассет с мультфильмами, просит вас почитать вслух? Он еще не осознает полезность чтения вслух для развития эмоциональности и образного мышления, для развития речи и совершенствования в родном языке. Просто он хочет, чтобы вы были рядом. Вы, а не телевизор. Это рождает в нем чувство уверенности, защищенности, даже если ребенку гораздо больше пяти, и он прекрасно читает самостоятельно. Ведь в этот момент вы принадлежите друг другу.

1. Сеанс сказкотерапии необходимо проводить некоторое время спустя 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.

2. «В некотором царстве, в некотором государстве»...Эти слова как будто дают понять, что такая история могла произойти где угодно: может быть, за тридевять земель, а может быть, и совсем рядом. Это будет зависеть от того, насколько близко к себе захочется принять сказочную историю. 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.

3. 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 (по его выбору). Для этого можно организовать Место превращения, например, коврик перед кроватью или специально огороженная кубиками конструктора площадка.



4. Способ подачи сказочного материала и привлечения ребенка к творческому процессу родитель также может выбрать сам. Он может рассказывать сказку, задавая включающие вопросы ребенку в пиковых ситуациях: например, как ты думаешь, почему герой поступил так, тебе понравился его поступок, как бы ты поступил на его месте? Родитель может предложить ребенку сочинять сказку вместе, рассказывая ее небольшие фрагменты по очереди. Также возможен вариант, когда взрослый предлагает ребенку сочинить сказку на заданную тему. Еще одним вариантом сказкотерапевтической работы может стать рассказывание известной сказки от лица различных персонажей.

Рассказывание сказок всегда притягательно для ребенка и позволяет создать максимально комфортную обстановку, что требует значительного напряжения и умения рассказывать сказки.

**Сказка на ночь** - это своего рода пожелание спокойной ночи. Только не короткое или небрежное, а длинное и обстоятельное, пропитанное любовью, нежностью и заботой. Сказка на ночь - это общение с ребенком на волшебном, понятном ему языке, это маленькие безопасные уроки жизни.

Но рассказывать перед сном можно не каждую сказку, так же как не каждую интересно читать днем. Что увидит во сне ваш ребенок - во многом зависит от того, что оно услышит и почувствует перед тем, как заснуть. Сказка на ночь, насыщенная действием и эмоциями, может так увлечь ребенка, что он будет переживать все события вместе с героями, волноваться за них и просить "почитать еще". Тут уж не до сна, когда царевну волк унес! Зато динамичные захватывающие сказки, прочитанные днем, поселят в ребенке интерес к книгам и чтению: ведь опять закончили на самом интересном месте, а так хочется знать, что будет дальше, какие еще приключения ждут героев!

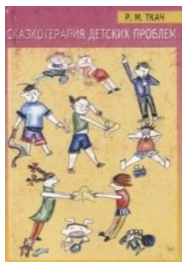
**Сказка или стихи на ночь должны быть добрыми и незамысловатыми, чтобы успокоить и убаюкать ребенка. А теплые пожелания спокойной ночи должны стать обязательной семейной традицией в любом доме.**

#### **Сказкотерапия оказывает столь положительное влияние на детей, так как:**

1. Учит преодолевать страхи и трудности, принимать решения, ведь сказки показывают ребенку, что безвыходных ситуаций не бывает.
2. Выявляет творческие способности и развивает фантазию.
3. Способствует естественной коммуникации. Совершенствует вербальный язык и учит слушать других.
4. Помогает детям найти общий язык с взрослыми.
5. Прививает необходимые моральные нормы и правила.
6. Формирует навыки конструктивного выражения эмоций. Побуждает ребенка делать выводы, подталкивает его к размышлениям.
7. Снижает уровень агрессивности и тревожности.
8. Влияет на образное мышление.
9. Развивает чувство юмора.

Сказкотерапия играет огромную роль в развитии личности, оказывая большое влияние как на сознательные, так и на бессознательные стороны личности, сказка косвенно позволяет приобрести значимый для человека жизненный опыт. Особенно велика роль сказки в детском возрасте. Она помогает сделать процесс эмоционально-нравственного развития ребенка контролируемым и целенаправленным, оказывает влияние на общее психическое развитие, формирование умственной, эмоциональной и волевой сферы.

### Рекомендуемая литература:



1. Книгу **Разиды Ткач "Сказкотерапия детских проблем"** можно читать или скачать по ссылке <http://lib100.com/book/mama/skazkoterapiya/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC.pdf>

Разида Ткач доктор философии, кандидат психологических наук, практикующий психолог-консультант, сказкотерапевт, основатель психологического центра и школы терапевтической метафоры "Доктор Сказка".

Книга раскрывает секреты психологической помощи детям от 3 до 10 лет. Автор просто и подробно передает заботливым родителям и начинающим психологам знания, примеры и рекомендации для решения многих проблемных ситуаций с помощью терапевтических сказок.

2. Книгу **Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой «Практикум по сказкотерапии»** можно скачать по ссылке [http://www.phantastike.com/link/skazkoterapiya/praktikum\\_po\\_skaz\\_ter.zip](http://www.phantastike.com/link/skazkoterapiya/praktikum_po_skaz_ter.zip)

Руководство по сказкотерапии адресовано психологам, педагогам, психотерапевтам, врачам, филологам, родителям и всем тем, кто чувствует близость к сказочному жанру. В популярной форме рассказывается о том, какие виды сказок существуют, каким образом их можно использовать в процессе психологической, педагогической и воспитательной работы; обсуждаются приемы создания специализированных сказок, помогающих обучению, снимающих неадекватные эмоциональные проявления, корректирующих поведение и способствующих терапии в острых стрессовых ситуациях. Для широкого круга читателей.



3. **Перспективы применения арт – терапии в осуществлении социальной работы с воспитанниками сиротских учреждений** читать или скачать по ссылке <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/5919.pdf>

4. Книгу **А.А.Маниченко «Как воспитать ребенка сильным. Персонализированные сказки для воспитания воли»** можно скачать по ссылке <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-detskogo-psikhologa/1451-artterapiya-skazkoterapiya-artpedagogika.html?limit=6&start=6>

Сборник персонализированных сказок для воспитания воли. Книга адресована родителям для эффективного формирования характера у детей от двух до семи лет через персонализированные сказки. Эта книга научит вас рассказывать Вашему ребенку сказки. Но не простые сказки, а такие, благодаря которым он сможет стать более волевым, умным, сильным и сможет справиться с разными ситуациями.

5. Книгу **М.В.Киселева «Арт-терапия в работе с детьми»** (руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми) можно читать или скачать по ссылкам [http://cxid-art.org.ua/books/M\\_kiseleva.pdf](http://cxid-art.org.ua/books/M_kiseleva.pdf), [http://www.phantastike.com/link/art\\_therapy/art\\_therapy\\_k.zip](http://www.phantastike.com/link/art_therapy/art_therapy_k.zip)

Киселева Марина Вячеславовна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологического консультирования. В книге представлены основные арт-терапевтические технологии в работе с детьми, описаны Принципы построения арт-терапевтической работы в лечебных и образовательных учреждениях, приведены упражнения различной тематики. Книга будет полезна для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми, а также для родителей.



6. Киселева М.В. **«Арт-терапия в практической психологии и социальной работе»** можно читать и скачать по ссылкам [http://gestaltinstitute.ge/nav/word\\_pdf/biblioteka/Art%20Therapy.pdf](http://gestaltinstitute.ge/nav/word_pdf/biblioteka/Art%20Therapy.pdf) и [http://www.phantastike.com/link/art\\_therapy/art\\_therapy\\_social\\_work.zip](http://www.phantastike.com/link/art_therapy/art_therapy_social_work.zip)

В учебном пособии раскрываются понятия теории и практики арт-терапии и дается комплексное представление об арт-терапии как оригинальном методе прогрессивной психологической помощи в лечебно-реабилитационной, педагогической и социальной работе, способствующей формированию здоровой и творческой личности. Пособие предназначается студентам психологических, психологосоциальных и медицинских факультетов вузов, практическим психологам, социальным работникам, врачам, и другим специалистам сфер охраны психического здоровья, а также всем тем, кто стремится познать себя и помогать другим.

7. Книгу **Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии»** можно скачать по ссылке [http://naturalworld.ru/kniga\\_praktika-skazkoterapii.htm](http://naturalworld.ru/kniga_praktika-skazkoterapii.htm)

Издание представляет собой сборник сказок, игр и сказкотерапевтических программ, разработанных психологами-практиками. Представленные коррекционно-развивающие программы предназначены для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, подростками, педагогами и родителями. Одна из программ может быть использована в работе психологического школьного театра. Предлагаемые программы имеют подробное описание, что позволит специалистам включать их в свою практику как целиком, так и в качестве отдельных занятий. Издание адресовано психологам, социальным педагогам, воспитателям, классным руководителям.



8. Книгу **«Сказкотерапия как методы психологической помощи детям в ситуации развода родителей»** можно читать онлайн по ссылке <https://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2451>

9. Мастер-класс **«Арт-терапевтические технологии в работе с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей»** можно читать по ссылке <http://nsportal.ru/nachalnava-shkola/psikhologiya/2012/11/14/art-terapevticheskie-tekhnologii-v-rabote-s-detmi-sirotami>

### ВИДЕО:

1. **Курс сказкотерапевта Разиды Ткач "Сказкотерапия детских проблем"**. В мире много сказок, грустных и смешных. Но каждая сказка может стать настоящим другом и доктором для ребёнка:

➤ **Сказкотерапия: Лечебная сила сказки** (17 мин 42 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=9bYWZBZf21w>

➤ **Сказкотерапия детских страхов** (17 мин 40 сек)

[https://www.youtube.com/watch?v=N1\\_goGi02bU](https://www.youtube.com/watch?v=N1_goGi02bU)

➤ **Сказкотерапия детского обмана** (17 мин 17 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=jS86vMFjWHY>

➤ **Сказкотерапия поведенческих проблем** (18 мин 48 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=7kW2bn9Psa0>

➤ **Волшебная сказка от детских болезней. Психотерапия энуреза** (16 мин 51 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=2AecO4f6gJA>

➤ **Сказкотерапия психосоматических заболеваний** (22 мин 24 сек)

<https://www.youtube.com/watch?v=t5kBbqFPF8M>

➤ **Сказкотерапия детского горя** (12 мин 54 сек)

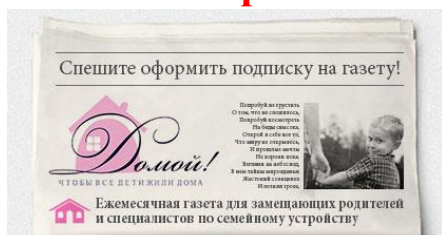
<https://www.youtube.com/watch?v=ckjDKhSEtVo>

2. **Арт-терапия для детей. Песочная терапия** (25 мин 36 сек) Психолог KidnessClub Елена Томша рассказывает о методиках арт-терапии и сферах ее применения в занятиях с детьми <https://www.youtube.com/watch?v=cwneS9AI-Gg>

3. **Песочная терапия** (1 ч 25 мин 8 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=L-2t-MQXWUM>

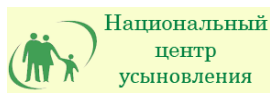


## 2. Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»:



Присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о выпускниках замещающих семей, семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: [7651042@tut.by](mailto:7651042@tut.by), [gazetaDomoi@tut.by](mailto:gazetaDomoi@tut.by). Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.

Индекс	Газета «ДОМОЙ!»	Стоимость подписки на 1 полугодие 2016 год, руб.			
		1 месяц (в т.ч с НДС)	2 месяца (в т.ч с НДС)	3 месяца (в т.ч с НДС)	6 месяцев (в т.ч с НДС)
64207	Для индивидуальных подписчиков	14 100	28 200	<b>42 300</b>	<b>84 600</b>
642072	Для предприятий и организаций	14 499 (2 417)	28 998 (4 834)	<b>43 497</b> (7 251)	<b>86 994</b> (14 502)



Национальный  
центр  
усыновления

### С уважением, Национальный центр усыновления

\* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе “Методическая рассылка” раздела “Методические материалы”

(ссылка <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3031>)