



Сказкотерапии

Я как средство психологической
комфортности

Потапова Лариса Викторовна
учитель начальных классов МОУ «СОШ №15»



Сказка - ложь, да в ней намек, добрым молодцам - урок!

Это выражение знакомо каждому человеку с детства. Сказка - это один из первых видов художественного творчества, с которым знакомится ребенок. Наверное, нет ни одного малыша, который был бы равнодушен к сказке. Да и взрослые с удовольствием окунаются в ее чудодейственный и завораживающий мир. Любая сказка, даже самая простая, несет в себе определенный опыт поколений, мудрость предков, глубокий смысл и развивающий потенциал. Сказка не только помогает ребенку взглянуть на сложные взаимоотношения, поведение, поступки сказочных героев со стороны, но и сделать на основании этого правильные оценки и выводы и, что самое главное, реализовать их в повседневной жизни.

Поэтому совсем не удивительно, что в рамках такой науки как психология постарались мыслить и структурировать знания о сказках, и о их влиянии на психику человека. Так появилось направление психологической работы - сказкотерапия. С каждым

Сказкотерапия

Сказкотерапия – что это такое?

Сказкотерапия- одно из направлений в психологии, которое пришло к нам из далёкого прошлого и стало очень популярным. (Так к сказкам обращались в своем творчестве известные и зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э.Берн, Э.Гарднер, Вачков И.В., М. Осорина, Е.Лисина, Т. Зинкевич-Евстигнеева Р.М Ткач и другие)

Сказкотерапия- или «лечение сказками» – это активно развивающееся направление современной психотерапии. С помощью сказки можно передавать знания, проводить диагностику, оказывать психологическую помощь.

Сказкотерапия помогает не только лучше понять своего ребенка, узнать о его желаниях и мечтах, о скрытых переживаниях, но и служит естественным способом сближения взрослого и малыша. А ведь для установления комфортного психологического климата в классе нет ничего важнее доверительных и близких отношений между учителем и ребенком.

Функции сказок

Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок [6].

1. Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:

- о жизненно важных явлениях;
- о жизненных ценностях;
- о постановке целей;
- о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки).

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

- как устроен этот мир, кто его создал;
- что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
- какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
- какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
- какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;
- как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- какими ценностями руководствоваться в жизни;
- как строить отношения с родителями и детьми;
- как прощать.

The background is a vibrant, cartoon-style illustration of a rural landscape. On the left, a dense forest of tall, leafy green trees stands on a grassy bank. In the center, a winding stream flows through a lush green field. A simple wooden bridge with a rustic railing crosses the stream in the lower right. In the background, two small houses are visible: one with a red roof and white walls, and another with a yellow roof and light blue walls. The overall scene is bright and cheerful, with a clear sky and various green plants and flowers scattered throughout the landscape.

Типологии сказок

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет шесть видов сказок :

- художественные,**
- народные,**
- авторские народные,**
- дидактические,**
- психокоррекционные сказки**
- психотерапевтические сказки.**

сказок

Этап первый? 1. Народные сказки

Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок — единство человека и природы. Древнему сознанию было свойственно находить персоналии человеческим чувствам и отношениям: любви, горю, страданию и пр.

Сюжеты народных сказок многообразны. Среди них можно выделить следующие виды.

Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных.

Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

Бытовые сказки.

В них часто рассказывается о превратностях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Они формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях. Поэтому бытовые сказки незаменимы в семейном консультировании и при работе с подростками, направленной на формирование образа семейных отношений.

народных



Сказки о преобразовании, трансформации.

Примером такой сказки может служить сказка Г.Х. Андерсана "Гадкий утенок". Работа с этой сказкой подойдет с людьми, у которых по определенным причинам низкая самооценка. Эта же сказка подойдет и для работы с семьями, у кого есть приемный ребенок.

Страшные сказки.

Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

Для повышения стрессоустойчивости и «отыгрывания» напряжения полезно использовать рассказывание страшилок в группе детей (старше 7 лет) и подростков. При этом обычно вводятся два правила: рассказывать историю нужно «страшным» голосом, протягивая гласные, «растягивая» интонацию; конец страшилки должен быть обязательно неожиданным и смешным.



Волшебные сказки.

Наиболее увлекательные сказки для тех, кому 6–7 лет. Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека

Работа со сказками начинается с ее анализа, обсуждения. Когда сказочные смыслы будут проработаны и связаны с реальными жизненными ситуациями, можно использовать и другие формы работы со сказками: изготовление кукол, драматизацию, рисование, песочную терапию.

A vibrant, cartoon-style illustration of a village scene. In the foreground, there's a wooden fence with a blue-painted section. A path leads towards a wooden house with a steep, orange-brown roof and a small window. To the right, another house with a brown roof and red floral decorations is visible. The background is filled with lush green trees and bushes. The overall scene is bright and cheerful.

Х

2. Художественные сказки

К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами. В художественных сказках есть дидактический, психокоррекционный, и психотерапевтический аспекты. Изначально художественные сказки создавались вовсе не для психологического консультирования, но в настоящее время успешно используются многими психотерапевтами в психологическом консультировании.

3. Авторские художественные сказки

Чтобы помочь ребёнку осознать свои внутренние переживания, желательно выбрать для работы с ним авторскую сказку, несмотря на большое количество личностных проекций.

Так, например, сказка Л.Пантелеева "Две лягушки" подойдет для работы с детьми и взрослыми. Эта сказка очень терапевтична при работе с целью, или когда человек теряет последнюю надежду, не хочет жить или теряет последние силы. Бороться за свою жизнь, свое здоровье, свои цели надо до последнего, т.к. у каждого из нас всегда есть тот единственный шанс, внутренние ресурсы, которые помогают справиться с любыми трудностями, стоящими на жизненном пути человека.

4. Дидактические сказки

В форме дидактических сказок подаются учебные задания.

На сказкотерапевтических занятиях ребята учатся переписывать заданные на дом математические примеры в виде дидактических сказок. В этих историях решение примера — это прохождение испытания, ряд решенных примеров приводит героя к успеху.

5. Психокоррекционные сказки

Ткач Р.М. считает, для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.
2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.
3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

Жили-были.

Начало сказки, встреча с ее героями.

И вдруг однажды...

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с проблемой ребенка.

Из-за этого...

Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

Кульминация.

Герои сказки справляются с трудностями.

Развязка.

Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

Мораль сказки...

Б



Как общаться с детской сказкой?

Дети, как и взрослые, все разные. К каждому нужно подобрать свой ключик. Один ребёнок более склонен сочинять и рассказывать, другой не может усидеть на месте, и с ним необходимо двигаться, поэтому в сказкотерапии можно использовать различные **формы работы**:

1. Рассказывание сказок: Рассказывание от 1 и 3 лица; Рассказывание и придумывание продолжения.
2. Сочинение сказок.
3. Куклотерапия (пальчиковые, марионетки).
4. Постановка и разыгрывание сказок (иногда совместно с родителями).
5. Анализ сказок.
6. Имидж-терапия (мгновенное преображение с помощью костюмов).
7. Рисование сказок (в школе и дома с родителями).
8. Медитации на сказку (погружение в какой-либо процесс).

Основные правила сказкотерапии:

- Сеанс сказкотерапии следует проводить спустя некоторое время после предположительно травмирующей ситуации, которая произошла с ребенком. Пусть он немного успокоится и отдохнет.
- Лучше всего практиковать сеансы сказкотерапии перед дневным или ночным сном;
- Начинать сеанс сказкотерапии нужно словами : «где-то далеко, в некоторой сказочной стране», «в одном городе»... Такое начало дает ребенку понять, что событие могло произойти где угодно. Ребенок зачастую не может конкретно представить место действия, где он никогда не был, поэтому подобное начало дает ему возможность абстрагироваться и дать волю фантазии;

Способы проведения сказкотерапии:

Можно взять за основу сюжета для сказкотерапии как народную, так и авторскую сказку. Главное – выбрать для сказкотерапии историю, которую ваш ребенок способен слушать много раз подряд. В этом случае ваша задача сведется к тому, чтобы при каждом сеансе сказкотерапии вносить некоторые изменения в сюжет и характер героя – иным словом, каждый раз предлагать малышу новый вариант решения волнующей его проблемы.

Можно для сказкотерапии сочинить сказку вместе с малышом, задавая ему наводящие вопросы и подсказывая пути выхода из непростой ситуации.

Ребенок более старшего возраста может самостоятельно сочинить сказку для сказкотерапии, придумать героя и самостоятельно найти выход из затруднительного положения

Как это сделать правильно?

1) Главным герой сказки должен ассоциироваться у ребенка с ним самим, т.е. герой сказки не сам малыш (самый простой способ назвать героя похожим именем).

2) Далее сказочный персонаж попадает в ситуацию, очень похожую на ту, с которой вы хотите помочь вашему ребенку разобраться. Это и про боязнь темноты, и про нежелание ходить в детский сад, мыть руки перед едой, чистить зубы, делиться игрушками, красиво вести себя за столом, кушать много сладкого, всего и не перечислить.

3) Сюжет сказки должен помочь ребенку понять, как нужно действовать в том или ином случае, предложить вариант решения проблемы, рассказать о том, что может случиться, если совершать какие-то действия.

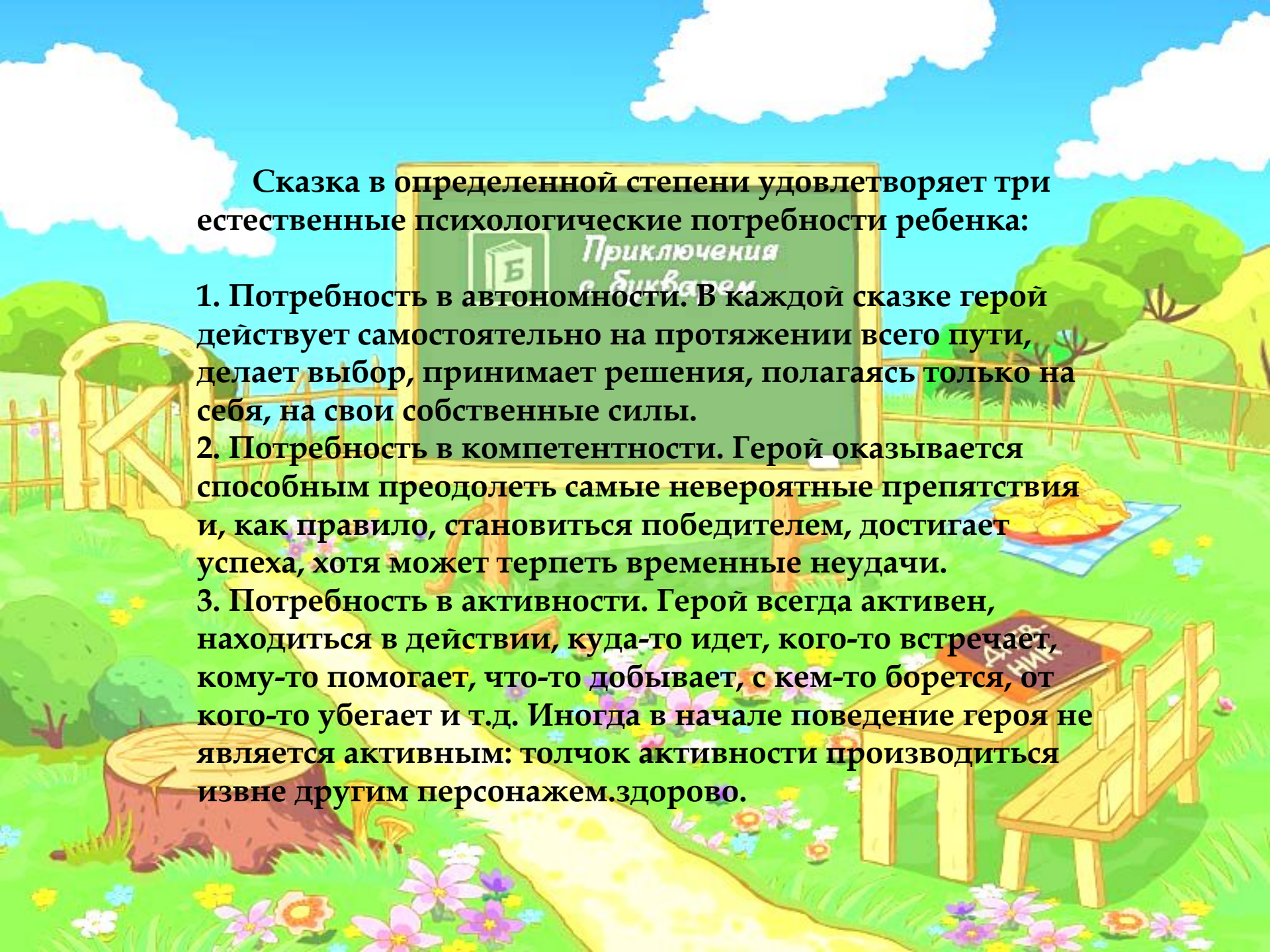
Например:

Если ребенок не хочет чистить зубы, и вы устали каждый день уговаривать его, то расскажите сказку, в которой герой не чистил зубы, как они у него испортились, опишите как его лечил доктор, что доктор очень удивился увидев как испорчены зубы, и спросил почему же ты не чистишь зубы. Рассказать про микробов, которые поселились на зубках и радовались, что их никто не беспокоит. Как неприятно лечить зубки, и что лучше за ними ухаживать. И обязательно в конце герой понял, что зубки чистить важно, что



Самые распространенные сказки:

- 1) Колобок - ушел из дома один и с ним случилась беда (сказка для коррекции поведения).**
- 2) Волк и семеро козлят - нельзя открывать дверь чужим (вы можете 10 раз говорить, что нельзя открывать дверь чужим, но сказка воспринимается и запоминается ребенком легче).**
- 3) Красная шапочка - нельзя разговаривать с чужими на улице.**
- 4) Петушок золотой гребешок (это где Петушок в окошко выглядывал, а Кот и Дрозд спасают его от Лисы) - учит тому, что друзья всегда помогают друг другу в беде.**
- 5) Репка - всем вместе любое дело по плечу, и важна помощь даже самого маленького.**
- 6) Маша и медведь - из любой трудной ситуации всегда можно найти выход, главное не сила, а смекалка.**



Сказка в определенной степени удовлетворяет три естественные психологические потребности ребенка:

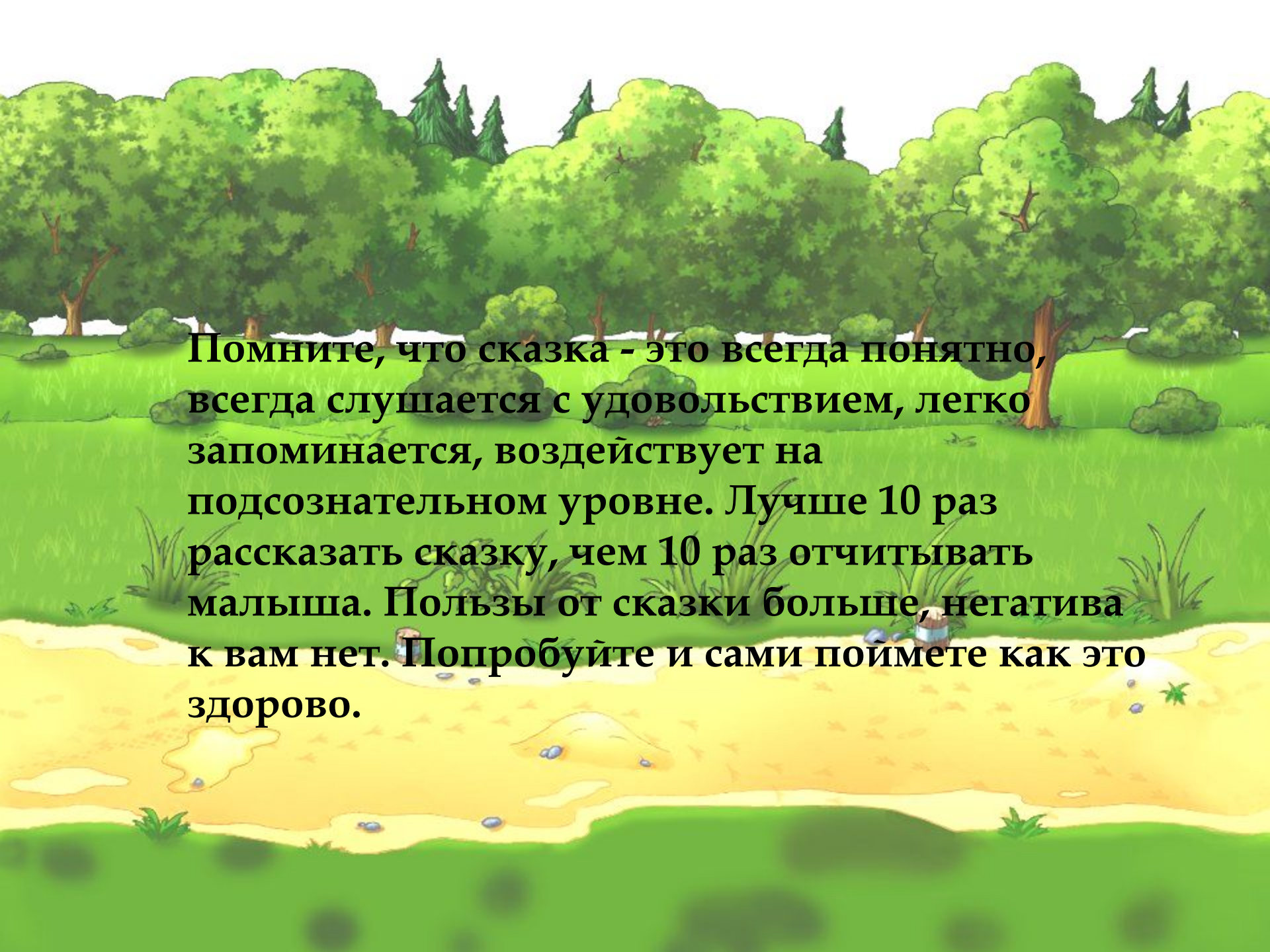
1. Потребность в автономности. В каждой сказке герой действует самостоятельно на протяжении всего пути, делает выбор, принимает решения, полагаясь только на себя, на свои собственные силы.
2. Потребность в компетентности. Герой оказывается способным преодолеть самые невероятные препятствия и, как правило, становится победителем, достигает успеха, хотя может терпеть временные неудачи.
3. Потребность в активности. Герой всегда активен, находится в действии, куда-то идет, кого-то встречает, кому-то помогает, что-то добывает, с кем-то борется, от кого-то убегает и т.д. Иногда в начале поведение героя не является активным: толчок активности производится извне другим персонажем. здорово.



Результатом удовлетворения этих потребностей является формирование целого ряда качеств личности:

- 1. Автономность, которая выражается в стремлении проявить свое личное мнение, позицию или взгляды.**
- 2. Активность, которая предполагает способность владеть инициативой в общении, умение организовывать внимание партнеров, стимулировать их коммуникативность, управлять процессом общения, эмоционально откликаться на состояние партнеров.**
- 3. Социальная компетентность, которая состоит из нескольких компонентов:**
 - а) мотивационного, включающего отношения к другому человеку (проявление доброты, внимания, сочувствия, сопереживания и содействия)**
 - б) когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменение настроения, эмоционального состояния и др.**
 - в) поведенческого, позволяющего выбирать адекватные ситуации, способы общения и взаимодействие с другими детьми.**

Сказка побуждает ребенка переживать персонажам, в результате чего у него появляются новые представления о людях, предметах и явлениях окружающего мира, новый эмоциональный опыт.



Помните, что сказка - это всегда понятно, всегда слушается с удовольствием, легко запоминается, воздействует на подсознательном уровне. Лучше 10 раз рассказать сказку, чем 10 раз отчитывать малыша. Пользы от сказки больше, негатива к вам нет. Попробуйте и сами поймете как это здорово.



Используемая литература:

1. **Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Основы сказкотерапии. Текст / Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. – СПб. : Речь, 2007-203с**
2. **Измайлов, Р. Р. Воспитательное значение сказок и проблема их отбора для детского чтения. Текст / Измайлов Р. Р. // Коррекционная педагогика. – 2011. – № 2/3.-с 30-34**
3. **Соколов, Д. Ю. Сказки и сказкотерапия. Текст/ Соколов Д.Ю. — М. : Эксмо-пресс, 2001-118с**
4. **Ткач, Р. М. Сказкотерапия детских проблем. Текст/ Ткач Р. М. – СПб. : Речь, 2000-43с**

Р. М. Ткач «Будильник»

сказка для детей, которые просыпаются по ночам

Часы бывают разные: большие, маленькие, электронные, кварцевые, механические, настенные, карманные, наручные. Бывают часы с боем, с «кукушкой» и даже музыкальные. Наша сказка про маленькие часики по имени Будильник. В одной квартире жил Будильник. Кроме него в этой квартире жили большие настенные часы и нарядные часики с зеркальцем. Большие настенные часы были главными. Они висели на самом видном месте и всегда показывали точное время. Это были часы хозяина квартиры. Нарядные часики с зеркальцем принадлежали хозяйке квартиры. Прежде чем узнать, который час, хозяйка всегда вначале смотрела на себя в зеркальце, а уж потом на часики.

Будильник принадлежал сыну хозяина и хозяйки квартиры и был похож на большие папины и красивые мамины часы. Только у Будильника, в отличие от других часов, была еще одна дополнительная стрелка. Он не знал, для чего нужна эта стрелка, и часто, когда хозяева квартиры и их сынишка засыпали, передвигал ее с места на место. Иногда Будильник ставил эту стрелку на цифру «два», иногда на «три», иногда на «четыре». Каждый раз это были разные цифры, и каждый раз Будильник просыпался среди ночи от странного звона. Иногда он просыпался в два часа ночи, иногда в три, иногда в четыре. Вместе с Будильником просыпались большие настенные часы, нарядные часики с зеркальцем и все жители квартиры.



— Что такое? — сердились на стене папины часы. — Почему такой звон среди ночи?

— Что случилось? — пугались мамины часики. — Чего ты звенишь, Будильник?

— Я не знаю, — отвечал Будильник. — Я тоже проснулся от этого громкого звука.

Каждую ночь Будильник звонил среди ночи, и каждую ночь на него сердились большие настенные часы, красивые часики с зеркальцем и все жители квартиры. Будильник и сам страдал от этих ночных звонов. Он плохо спал, и от этого его стрелки начинали медленнее двигаться и показывали неверное время. Со временем Будильник все больше раздражал другие часы и хозяев квартиры. Даже сынишка хозяев больше не смотрел на Будильник и проверял время по папиным или маминым часам. Как-то мальчик и вовсе решил, что ему больше не нужны часы, которые показывают неточное время, да еще и звонят среди ночи.

Он даже собрался выбросить Будильник, как вдруг услышал.

— Оставь меня, пожалуйста, в комнате. Я плохо работаю, потому что плохо сплю по ночам, — плакал Будильник. — Почему ты плохо спишь? — удивился мальчик. — Я просыпаюсь из-за громкого звона внутри себя и уже не могу уснуть до утра. «Странно», — подумал сынишка и решил помочь Будильнику. Он взял часы в руки, внимательно посмотрел на циферблат и вдруг заметил дополнительную стрелку.



— Что это за стрелка? — спросил мальчик.

— Я не знаю, — честно ответил Будильник, — я часто играю этой стрелкой, кручу ее туда-сюда.

— Кручу туда-сюда, — передразнил сынишка Будильник и неожиданно спросил: — Во сколько ты сегодня услышал звон?

— Сегодня в «три», — отозвался Будильник.

— И стрелка показывает на «три», — ненадолго задумался мальчик и вдруг радостно вскрикнул: — Да это же стрелка-сигнал нужного времени!

— Как это — стрелка-сигнал? — спросил Будильник.

— Все просто, — ответил умный мальчик. — Ставим стрелку на «три» — и слышим звонок ровно в три часа. Ставим на «пять» — и сигнал звучит в пять часов. Понятно?

— Да, — обрадовался Будильник, — теперь я смогу спать всю ночь, если поставлю стрелку на «семь».

— Конечно, — подтвердил мальчик догадку Будильника, — ты сможешь спокойно спать всю ночь, ты выспишься, и твои стрелки будут показывать точное время. С тех пор Будильник и мальчик стали лучшими друзьями. Они вместе спокойно спали ночью, а утром вместе