**Методика сказкотерапии: психологическая работа с детьми и взрослыми**

**Сказки – это не только отличный способ подготовить ребенка ко сну после долгого дня. Эти выдуманные невероятные истории позволяют общаться двум столь разным мирам – взрослым и детям – на одном, понятном всем языке. Сказкотерапия является прекрасным способом развития творческих способностей ребенка, который позволит расширить сознание и оптимизировать взаимодействие детей с окружающим миром.**

Специалисты, применяющие этот способ лечения, могут избавить ребенка от множества страхов, тиков, проявления агрессии, энуреза и многих других недугов тем, что будут работать не с симптомами, а с причинами, по которым у ребенка возникли те или иные проблемы.

## Методика сказкотерапии: функция сказок

Каждый родитель может использовать метод сказкотерапии в воспитании собственного ребенка. Есть прекрасные сказки, созданные авторами именно с целью мягкого воздействия. Они не слишком назидательны, но поучительны за счет своей персонализации.

## ****Сказки обладают несколькими функциональными особенностями:****

**1.** Текст сказок способен вызвать эмоциональный резонанс и у детей, и у взрослых. Сказочные образы воздействуют сразу на 2 уровня психики – сознательный и подсознательный.

**2.** Как и в истории, основным и наиболее ценным в сказке считается качественно подобранная метафора. Ее идея может заключать в себе описание жизненно важных явлений, постановку целей, жизненно важные ценности или описывать внутренний мир автора, если рассказывается авторская сказка.

**3.** Сказка несет собой символическую информацию о том, как научиться прощать и как правильно построить отношения с окружающими, как приобрести дружбу и любовь и ценить их, какие этапы придется преодолеть для самореализации девочкам и мальчикам, женщинам и мужчинам, с какими трудностями можно столкнуться по жизни и как научиться их преодолевать, кто создал наш мир и как этот мир устроен, какими ценностями нужно руководствоваться по жизни, а также какие изменения происходят с людьми в разные периоды жизни.

## ****Типы сказок****

Принято выделять **6 основных видов сказок**, каждые из которых имеют свое предназначение и особое терапевтическое воздействие:

**1. Художественная сказка.** Эти сказки заключают в себе многовековую мудрость, которую народ вкладывал в них благодаря собственному горькому опыту. Сюда же относятся авторские истории, которые представляют собой по сути те же сказки, притчи, мифы. Художественная сказка оказывает дидактическое, психотерапевтическое и психокоррекционное воздействие. Изначально она создавалась вовсе не для лечения, однако сегодня данный тип историй успешно используется огромным числом психотерапевтов.



**2. Народная сказка.** Самые старые народные сказки принято называть мифами. Самой старой основой сказок и мифов считается единство природы и человека. В древнем сознании было принято оживлять человеческие отношения и чувства (горе, любовь, страдание и т.д.), персонализировать их. Такой же подход используется и сегодня в методике сказкотерапии.



## ****Сюжет****

Среди огромного многообразия сказочных историй можно выделить следующие**сюжеты:**

* **Сказки о животных и о взаимоотношениях с ними.** Интересен тот факт, что дети до 5 лет отождествляют себя с животными и стараются во многом на них походить, поэтому в данном периоде жизни им будут более понятны и близки именно сказки о животных, жизненный опыт, заключенный в историях о зверях.



* **Бытовые сказки.** Они часто рассказывают о сложностях в семейной жизни, а также предлагаются решения конфликтов. В этом типе сказок главный упор делается на здоровое чувство юмора и на лидирование здравого смысла относительно неприятностей и невзгод. Они знакомят нас с небольшими семейными хитростями, которые позволяют сделать жизнь лучше. Такие сказки оптимальны при работе с подростками.
* **Сказки о превращениях, трансформациях.** Все мы знаем грустную историю о Гадком утенке, который в конце концов завоевал свое место в жизни и коллективе. Такие истории прекрасно подходят для работы с теми, у кого занижена самооценка, или же для работы с приемными детьми.



* **Страшные сказки.** В этих сказках присутствует разная нечисть – вурдалаки, ведьмы, упыри и прочие. У всех народов в детской субкультуре отводится особое место сказкам-страшилкам, которые позволяют детям самостоятельно лечиться. Такой метод самотерапии предлагает ребенку множество раз воспроизводить и переживать страшную ситуацию в сказке, благодаря чему дети избавляются от накопленного напряжения и овладевают новыми способами реагирования на проблему. Чтобы повысить стрессоустойчивость ребенка и избавить его от напряжения, рекомендуется рассказывать страшилки группе детей и подростков (не младше 7 лет). Однако, проводя такое занятие, необходимо соблюдать 2 важных правила: рассказ должен производиться «страшным» голосом, а конец истории должен быть очень неожиданным и очень смешным.



* **Волшебные сказки.** Эти сказки идеально подходят для детей 6–7-летнего возраста. Именно волшебная сказка помогает создать в подсознании «концентрат» мудрости и усвоиться информации о духовном развитии личности.



Работа с народными сказками должна оканчиваться тщательным анализом и обсуждением. Как только спрятанные смыслы и мораль будут проработаны и привязаны к реальным жизненным ситуациям, можно начать использовать дополнительные способы работы со сказкой: драматизацию, изготовление сказочных кукол, песочную терапию, рисование.

**3. Авторская художественная сказка.**  Для успешной борьбы со внутренними переживаниями лучше всего выбирать авторские сказки. Несмотря на то, что в них находится слишком большое количество собственных проекций и переживаний автора, это позволяет ребенку глубже проникнуться проблемой и найти способ ее решения. Например, сказка «Две лягушки» Л. Пантелеева помогает взрослым и детям, которые потеряли интерес к жизни, силы которых на исходе, которые теряют надежду. Эта сказка учит бороться за свое здоровье и за жизнь, до последнего бороться за цели, потому что у каждого из нас есть хотя бы один шанс и необходимые внутренние силы, которые помогут справиться с любыми встречающимися на нашем пути трудностями.

**4. Дидактическая сказка.** Нередко в форме этих сказок оформлены различные учебные задания. Например, есть математические задания, написанные в виде дидактической сказки. Решить пример в таком задании – значит пройти испытание, справиться с трудностями. Если решить ряд примеров, это может привести героя к успеху и окончательно справиться с проблемой.



**5. Психокоррекционная сказка.** Собственно, это сказка, помогающая скорректировать те или иные шаблоны поведения детей. Но для того, чтобы она привела к ожидаемому результату, необходимо придерживаться основных**принципов** при ее создании:

* В ее основе должна лежать та же проблема, что и у ребенка, но завуалированная, без прямого сходства с ней.
* В сказке необходимо предложить ребенку замещающий опыт, с помощью которого ребенок может выбрать тот или иной вариант действий для того, чтобы решить свою проблему.

**Сказка должна быть представлена в строгой определенной последовательности:**

* Жили-были – символизирует начало сказки, знакомит с действующими героями. Для ребенка 3-4 лет рекомендуется рассказывать сказки про игрушки, маленьких человечков или зверей. С 5 лет можно рассказать сказку про принцев и принцесс, волшебников и фей, солдат и др. Уже с 5-6 лет дети предпочитают волшебные сказки. Для подростков подойдут бытовые сказки и притчи.
* И вдруг… Но вот однажды…  – происходит столкновение героя с проблемой, которая напоминает проблему ребенка.
* Из-за этого… – намекает на то, какого достижения не происходит, чего ребенок мог бы добиться без этой проблемы.
* Кульминация – собственно, непосредственная борьба героев с трудностями.
* Развязка – обязательно положительная.
* Мораль сказки – герой извлекает поучительный урок из своего опыта, его жизнь кардинально меняется.

Психокоррекционные сказки предназначены для мягкого, ненавязчивого, не агрессивного воздействия на детей. Коррекция здесь играет роль замещения непродуктивного способа поведения продуктивным. Благодаря им взрослые могут объяснить ребенку, что вообще происходит в его жизни, смысл событий.

Использовать эти сказки рекомендуется до определенного возраста – до 11-13 лет. Также есть некоторые ограничения по типу проблем, встречающихся у детей.

**Чтобы создать психокоррекционную сказку самостоятельно, необходимо действовать согласно следующему алгоритму:**

**a) Выбрать героя.**Который будет близок к личности ребенка, но в то же время существенно отличаться. У героя должны быть схожие черты характера, возраст, пол.

**b) Описать жизнь** сказочного героя таким образом, чтобы ребенку удалось уловить сходства с его собственной жизнью.

**c) Создать проблемную ситуацию**, в которую попал сказочный герой, при этом она обязательно должна быть схожей с проблемой ребенка, описать чувства и переживания, которые испытывает сам ребенок.

**d) Описать процесс поиска героем способа решения проблемы.** Здесь необходимо усугубить ситуацию, подвести к логическому завершению поиска, что поможет подтолкнуть героя к нахождению правильного решения и к переменам. Сказочному герою могут попадаться второстепенные герои и существа, которые попали в ту же ситуацию. При этом герой со стороны может наблюдать, как существа находят выход из проблем. Здесь может появиться «мудрый наставник», который объяснит герою смысл происходящих событий. Ваша задача – показать ребенку ситуацию и ее решение с нескольких сторон, предоставить ребенку альтернативу, разные модели поведения, помочь ему отыскать положительные стороны в происходящем.

**e) Герой сказки осознает ошибки** в своем поведении и становится на правильный путь.

Не обязательно обсуждать с ребенком психокоррекционную сказку, можно ее просто прочитать, предоставив ребенку возможность самостоятельно размышлять над ее смыслом. Таким образом ребенок находится наедине с собственными мыслями. Если у него появятся вопросы или желание обсудить сказку, вы всегда должны быть готовы ответить ему, а при необходимости – проиграть сюжет с помощью рисунков, кукол, фигурок или песочницы.

**6. Психотерапевтическая сказка.** Этот тип сказок раскрывает для ребенка скрытый смысл происходящих событий. Такие истории помогают ребенку увидеть происходящее под другим углом. Они не всегда могут быть истолкованы однозначно и у них не всегда должен быть счастливый конец, но они обладают удивительной глубиной и проникновенностью. Это своего рода риторический вопрос, обдумывание которого будет стимулировать личностный рост ребенка. Многие сказки этого типа освещают проблемы жизни и смерти, пути и любви, отношение к приобретенному и потерянному.

## Основные методы сказкотерапии

**1. Рассказывание и сочинение сказки**

Любой сказочный рассказ уже сам по себе обладает терапевтическими свойствами. Причем **рекомендуется именно рассказывание сказки, а не ее прочтение.** Так как именно во время рассказа у взрослого есть уникальная возможность наблюдать за переживаниями ребенка в процессе занятий с ним.

Сказку можно рассказывать не только взрослому – он может подключить к этому процессу и самого ребенка или даже предложить ему самостоятельно рассказать сказочную историю. Это поможет взрослому узнать о всех спонтанных эмоциональных проявлениях, которые бушуют внутри ребенка и при этом могут совершенно никак не проявляться в его поведении.



Некоторые психологи говорят о том, что если ребенок неожиданно прерывает рассказ и предлагает совершенно необычное окончание, при этом его ответы торопливы, голос понижен, на лице появились признаки волнения (бледность или прилив крови, подергивания), он отказывается отвечать на вопросы, он хочет начать сказку с самого начала или пытается опередить события – все это можно отнести к патологической реакции и может быть четким признаком невротического состояния ребенка.

**2. Рисование сказки**



После прочтения рекомендуется нарисовать сказку, слепить ее при помощи пластилина или глины, представить в виде аппликации. Во время работы с цветным пластилином, картоном, бумагой ребенок сможет выразить все свои эмоции, волнения, мысли и чувства. Так он сможет избавиться от беспокойств и тревог.

**Здесь совершенно не стоит обращать внимание на качество изображения.**Нередко, если детьми обуревают очень сильные чувства, на их рисунках появляются разные чудовища, он рисует темными красками, рисует огонь. После вторичного прочтения сказки и предложения снова порисовать на эту тему, можно заметить, что ребенок будет рисовать уже более спокойно, будут использованы более светлые краски.



При рисовании сказки рекомендуется использовать цветные карандаши. Если вы собрались рисовать с ребенком что-то конкретное – выбирайте гуашь, а для описания собственных эмоций и ощущений – акварель.

**3. Изготовление кукол**



Этот метод сказкотерапии требует особого внимания. При этом невероятно**большую роль играет сам процесс изготовления кукол.**

Многие специалисты сходятся во мнении, что любое, даже самое банальное**изготовление куклы приравнивается к процессу медитации**, потому что в процессе производства (шитья) изделия случается изменение личности. Кроме того, в ходе процесса у детей существенно возрастают способности к концентрации, развивается воображение и мелкая моторика рук.

Во время изготовления куклы у ребенка включается механизм проекции, замещения или идентификации, а это значит, что только сам процесс помогает ребенку добиться невероятных результатов.

С точки зрения психоаналитики кукла выполняет роль предмета, на который выплескивается вся инстинктивная энергия. Еще Фрейд говорил о том, что поведение человека на уменьшение бессознательного напряжения. Поклонники Юнга связывают изготовление куклы с возможностью реализации такой возможности психики, как самоисцеление.

Не только процесс изготовления куклы, но и процесс управления, манипулирования ею позволяет осознать проблему, глубоко подумать над ней, а также найти оптимальное решение. **Создание куклы помогает снять нервное перенапряжение.**

При воссоздании ситуации при помощи кукол необходимо соблюдать **ряд условий:**

* Звуки и речь нужно направлять только ребенку.
* Голос должен быть достаточно сильным, дикция – четкой.
* Голос и речь должны быть адаптированы под внутреннюю характеристику героя.
* Движения взрослого должны соответствовать смыслу произносимых куклой фраз и интонации.

С помощью кукол можно решить целый список проблем, особенно при занятии с опытными специалистами:

* провести психодиагностику,
* достигнуть саморегуляции и эмоциональной устойчивости,
* приобрести необходимые социальные навыки, овладеть опытом социального взаимодействия,
* развить самосознание,
* развить коммуникативные навыки, речь,
* развить мелкую и грубую моторику,
* разрешить внутренний конфликт,
* провести профилактику или коррекцию страхов,
* найти внутренние механизмы сопротивления болезни,
* откорректировать семейные отношения,
* способствовать становлению психосоциальной идентичности девочек и мальчиков.

**4. Мастер сказок**



Здесь работа идет при использовании архетипических карт, в основе которых лежат Универсальные Архетипы. Автором данной методики является психолог **Т. Д. Зенкевич-Евстигнеева.**

Согласно этой методике, существует **10 основных архетипов**, на основе которых можно использовать **50 сюжетов сказок.** Эти архетипы представлены в следующем виде:

* Государство,
* Дорога,
* Творец,
* Помощник,
* Доброе сердце-холодное сердце,
* Сезонность,
* Тело боли,
* Распутье,
* Авгиевы конюшни,
* Божественное вымя.

**Собственно, архетипы изображены в виде колоды 50 карт.** Каждая карта обладает своим уникальным значением. К колоде прилагается инструкция, которая помогает истолковать общее значение выбранной карты, предлагает вопросы для размышления, дает задания для детей и взрослых.

## Сказкотерапевтическая диагностика



Психодиагностику состояния ребенка можно провести, например, с помощью использования определенных кукол и сказок, которые позволяют выявить те или иные проблемы.

Для первого знакомства рекомендуется использовать «прекрасную» куклу с огромными глазами, пушистыми и длинными ресницами, блестящими и густыми волосами.

Для диагностики семейных отношений психологи рекомендуют использовать гибкие резиновые куклы, потому что статичная кукла может фрустрировать малыша (разочаровать его).

Выявить глубокие проблемы у подростков и старших детей поможет непосредственное изготовление кукол. Для этого можно использовать обычную фольгу.



После знакомства с куклой или ее изготовления нужно проводить диагностическую беседу. Она может представлять собой то же рассказывание сказки ребенком, помещением им куклы в некую ситуацию.

Во время рассказывания истории или сказки ребенок бессознательно объединяет свои мысли с мыслями куклы, вкладывает в нее свои переживания и рассказывает тем самым взрослым. Дело в том, что в большинстве случаев дети не идентифицируют себя с людьми – они склонны к идентификации со сказочным персонажем или животным, потому что в них больше развит образный мир.

Во время рассказа ребенка взрослый может задавать интересующие вопросы, ответы на которые помогут взрослым понять, каково эмоциональное состояние ребенка, его фантазии насчет дальнейшего развития событий.

## Песочная терапия



Сказкотерапия – это огромная свобода для творчества. В ней можно применять техники множества направлений психологии: арт-терапии, гештальт-терапии, психодрамы.

Песочная терапия помогает эффективно влиять на психологическое развитие ребенка, а также корректировать отдельные его поведенческие реакции. Этот метод сказкотерапии подходит для работы с детьми любого возраста.

Ребенку предлагается работать с подносом с сухим ил влажным песком, где он может по своему усмотрению размещать маленькие предметы или создавать картины. При помощи контакта с песком ребенок воплощает в физическую форму свои самые глубинные чувства и мысли.



Основной инструмент ребенка в этом методе – творческая символическая игра и активное воображение. Этот способ занятий помогает ребенку самостоятельно выстроить связь между бессознательным и сознательным, между эмоциями и разумом, между физическими и духовными явлениями, между невербальным и вербальным.

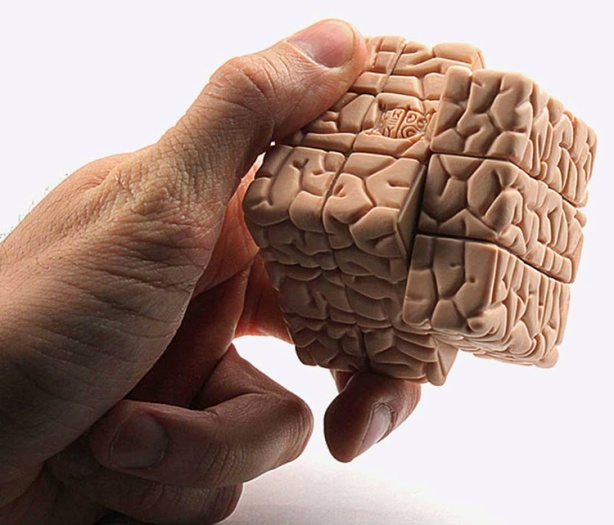
Песочная терапия помогает не только диагностировать проблемы, но и корректировать их, способствовать развитию и проводить терапию. Ребенок учится с ее помощью самопознанию, самовыражению, самоактуализации, учится снимать напряжение.

## Кататимный поход в сказку



Разработчиком этого метода сказкотерапии считается **Я. Обухов**, который совместил элементы сказкотерапии с символдрамой. **Существует 4 фазы, из которых состоит занятие:**

* **Предварительная беседа.** Длится от 15 до 20 минут. Здесь ребенку предлагают рассказать о своей любимой сказке. Взрослый задает вопросы о том, когда ребенок впервые познакомился с этой сказкой, от кого он про нее услышал, при каких обстоятельствах это происходило, какие моменты вызывают самое большое волнение, как ребенок относится к каждому персонажу сказки.
* **Релаксация.** Длится от 1 до 5 минут. Взрослый предлагает ребенку закрыть глаза и расслабиться – это и есть основная цель данного этапа занятия.
* **Представление образа.** Длится около 20 минут. Взрослый предлагает ребенку увидеть себя в его любимой сказке и рассказать об увиденном.
* **Обсуждение.** Длится от 5 до 10 минут. Здесь происходит обсуждение самой сказки, взрослый предлагает ребенку нарисовать представленный образ. Сам рисунок можно обсудить на следующем занятии.



В отличие от предыдущих методов, у этого подхода есть определенные**противопоказания**. Его нельзя применять с детьми, обладающими острым или хроническим психозом или близким к психозу состоянием, с церебрально-органическими синдромами в тяжелой форме, при недостаточном интеллектуальном развитии детей (при IQ ниже 85 баллов), с недостаточно мотивированными детьми.

Помните о том, что разные сказки подходят для решения разных проблем. А если вы решили самостоятельно заняться этим способом диагностики, корректировки и устранения проблем у ребенка, то помните самый главный принцип: **одна сказка – одна проблема.** Не стоит в один рассказ закладывать все имеющиеся у ребенка страхи и проблемы, иначе сказка не возымеет никакого действия. Ребенок должен сосредоточиться на одной ситуации, самостоятельно найти из нее выход.

Если у вас есть возможность, потренируйтесь перед началом проведения сказкотерапии с ребенком. Заранее хорошенько продумайте план сказки. По возможности запишите готовую сказку на аудио и прослушайте ее – это поможет вам понять, где в вашей сказке находятся слабые места, которые могут не ускользнуть от внимания умных детей.

Помните также о том, что ваша сказка – это своеобразная поддержка ребенка в сложной ситуации. Таким образом вы даете ему понять, что вы прекрасно понимаете его переживания и чувства в данный момент, что вы всегда готовы помочь ему справиться с ними, но вместе с тем крайне важно научиться решать проблему самостоятельно. А ведь для этого достаточно только направить мысль ребенка в нужное русло!

**Для того чтобы начать применять сказкотерапию, необходимо тщательно подготовиться – просто взять и на ходу сочинить историю нельзя, иначе в лучшем случае она может просто не возыметь воздействия на ребенка, в худшем – усугубить проблему, заставить ребенка уйти в себя. Также необходимо тщательно готовиться для того, чтобы уметь толковать полученные результаты правильно.**