

Сказкотерапия в помощь детям и родителям

Сказка помогает взрослым посмотреть на детский мир глазами ребенка, понять его, почувствовать. Через сказку гораздо проще наладить контакт с ребенком. Сказка - это волшебный мост, который позволяет взрослому очутиться в "стране детства" и стать верным попутчиком своему ребенку. Сказки помогают детям преодолевать тревоги, страхи, конфликты, с которыми им приходится сталкиваться.

Известный австралийский психолог Д. Бретт писала: "Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо и понятно для ребенка. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются, - на языке детской фантазии и воображения". Она считала, что дети стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. И ее замечательная книга: "Жила - была девочка похожая на тебя..." нацелена на решение проблем через "проживание" ребенком различных жизненных ситуаций совместно с героями этой книги. Тем самым достигается сказочный эффект "исцеления". Ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним. Даже, когда он узнает свою проблему, все равно думает, "это не про меня...". Подсознание же "верит", услышанному и задает нужную программу изменений.

Счастливым концом сказки дает ребенку чувство психологической защищенности. Сказки учат детей добру, мудрости, умению делать выбор, принимать самостоятельное решение в жизни, находя самые непредсказуемые решения в нестандартных ситуациях.

Наблюдая за действиями и поступками персонажей, дети учатся выделять себя из окружающего мира, взаимодействовать с другими людьми, с любовью относиться к природе, заботиться о своем здоровье. Для того чтобы сказка достигла своего назначения и произвела необходимый эффект, взрослому необходимо самому проникнуться всем тем, о чем он рассказывает, чтобы все шло искренне, от души.

Способы работы со сказками

Самый простой и естественный способ — чтение ребенку вслух. Даже если ребенок прекрасно читает, важно, чтобы это делали вы. Поговорите с

ребенком, после того как прочитали ему сказку. Обсудите прочитанное. Хорошо, если у вас будет конкретная цель. Это может быть, например:

- познакомить детей со сказкой;
- или научить распознавать свои эмоции (радость, гнев, печаль, обида) и управлять ими;
- или вызвать интерес к своему внутреннему миру и внутреннему миру другого;
- расширить представление детей о чем-либо т.д.

Иходя из этого вы можете спросить ребенка, как он думает, что чувствовал герой этой сказки? Или, кто здесь настоящий герой? Или, кто в этой сказке совершил по-настоящему хорший поступок?

Еще один вариант работы со сказками - после прочтения можно попросить малыша нарисовать то, что ему лучше запомнилось и понравилось в этой истории. Анализируя рисунок вместе с ребенком, вы может задать следующие вопросы:

- Какие чувства вызывает рисунок?
- Где бы ты мог быть на этом рисунке?
- Что бы ты мог сделать, находясь там?
- Хочешь ли ты что-то изменить на этом рисунке?

Последний вопрос особенно важен, он дает возможность ребенку внести те изменения, которые могут оказать ценный терапевтический эффект.

ПРИМЕР

Хухлаева О. В. Хухлаева О.Е. “Случай в лесу”

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий.

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь до рое, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ни-| чего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг — Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал

барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом, вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения

Почему Зайчонку было плохо и грустно?

Какое правило запомнил Зайчонок?

Согласен ли ты с ним?

Список книг по сказкотерапии:

1. Хухлаева О. В. Хухлаева О.Е. "Лабиринт души: терапевтические сказки".
2. Д. Бретт "Жила - была девочка похожая на тебя..."
3. Р. М. Ткач "Сказкотерапия детских проблем".
4. И. В. "Сказкотерапия для решения личных проблем".
5. Заряна и Нина Некрасовы "Сказочные возможности".
6. А. В. Микляева, П. В. Румянцева "Нам не страшен серый волк", (великолепная и очень полезная книга по работе с детскими страхами).
7. Л. А. Литвинцева "Сказка как средство воспитания дошкольника", (пособие для родителей, психологов и воспитателей, в ней даются примерные вопросы для беседы по сказкам, а также разные интересные задания).
8. Татьяна Грабенко "Зачем читать детям сказки?"
9. Светлана Кузнеченкова "Полезные сказки и упражнения для родителей".

10. Н. В. Микляева, С.Н. Толстикова, Н.П. Целикина "Сказкотерапия в ДОУ и семье".

11. Наталья Малюткина "Вкусная сказка, или как накормить ребенка".

12. Е. К. Прудис "Сказкотерапия в помощь родителям".

13. А. С. Русакова "Ключи к детской душе или как рассказывать и сочинять истории и сказки".

Вот здесь вы найдете большую библиотеку сказок на любой возраст:

<https://skazki.rustih.ru/>