

# Сказкотерапия

Все без исключения малыши любят сказки. А вот что такое сказкотерапия? Зачем она нужна? И могут ли сами родители использовать ее приемы в воспитании детей?

Антипина Л.М.  
Психолог

Сказкотерапия – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими...

Каким образом, посредством **сказкотерапии** удастся достигать таких целей?

Во-первых, сказка всегда служила средством встречи ее слушателя или читателя с самим собой, потому что метафора, лежащая в основе сказки выступала не только «волшебным зеркалом» реального мира, но – в первую очередь – его собственного, скрытого, еще не осознанного внутреннего мира...

Во-вторых, нацеленность **сказкотерапии** на развитие самосознания человека, определяемая сущностью сказок, обеспечивает как контакт с самим собой, так и контакт с другими. Сказочная метафора в силу присущих ей особых свойств оказывается способом построения взаимопонимания между людьми.

В-третьих, в сказке отсутствуют прямо выраженные нравоучения или рекомендации, усвоение необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире происходит незаметно, исподволь.

**Сказкотерапия** как психологический метод накладывает свои возрастные ограничения при работе с детьми: **ребенок** должен иметь четкое представление о том, что существует сказочная действительность, отличная от реально существующей. Обычно навык такого различения формируется у **ребенка** к 3,5-4 годам, хотя, безусловно, в каждом конкретном случае необходимо учитывать индивидуальные особенности развития **ребенка**.

Сказка обычно выполняет три функции: диагностическую, терапевтическую (коррекционная) и прогностическую. **Диагностическая сказка** предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения **ребенка**. Инструкции, которые предъявляются **ребенку** в данном случае такие: «Сочини сказку о мальчике пяти лет», «Сочини любую сказку». Затем психолог проводит анализ сказки. Таким образом, может быть выявлен базовый жизненный сценарий, либо ставшие привычными способами реагирования поведенческие стереотипы **ребенка**. Также диагностическая сказка может способствовать выявлению отношения или состояния **ребенка**, о которых он не хочет или не может говорить вслух. Например, проверить отношение **ребенка**-дошкольника к разводу родителей, можно, рассказывая ему такую сказку:

*Птенцы*

*В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка сломалась, и гнездышко упало вниз. Все оказались на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?*

Внимательно выслушайте ответы **ребенка**. Чаще всего дети говорят так: “Птенец тоже летит и садится на какую-нибудь ветку”, “Полетит к маме, потому что он испугался”, “Полетит к папе, потому что он сильнее”, “Останется на земле, потому что он не умеет летать, но будет звать на помощь, и папа (или мама) прилетит и заберет его”.

Признаками скрытой тревожности **ребенка** являются ответы, подобные следующим: “Птенец не умеет летать, поэтому останется на земле”, “Попытается лететь, но не сумеет”, “Умрет от голода (или от дождя, холода и т. д.)”, “О нем все забудут, и кто-нибудь наступит”.

**В том случае, когда диагностируется потенциальное развитие событий, можно говорить о прогностической функции диагностической сказки.** В этих сказках, будто матрешка в матрешке, раскрываются суть и особенности будущего жизненного сценария человека.

**Терапевтическая сказка – сказка, благодаря которой собственно происходят позитивные изменения в состоянии и поведении ребенка.**

Сказкотерапевтическая работа с ребенком может быть проведена различными способами:

1. Для работы может использоваться существующая авторская или народная сказка.
2. Терапевт и **ребенок** могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы.
3. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно.

Рассмотрим, каким образом проводится работа со сказками в практической консультативной работе детского психолога.

В приведенном ниже примере онлайн-консультации сеанс **сказкотерапии** предлагается провести маме девочки самостоятельно, опираясь на известную народную сказку. Психолог рекомендует сказку и предлагает примерный перечень вопросов, которые необходимо обсудить с девочкой для достижения терапевтического эффекта. Работа со сказкой представляет собой только часть терапевтического взаимодействия.

## **Вопрос**

*Ситуация такая. В гости пришла подруга с сыном (ему 4 года). Мы с подругой были на кухне, потом я зашла в детскую – смотрю - дочка лежит на кровати (ей 3,7). Я спрашиваю: «Что лежишь?», она долго молчит, потом говорит: "Он мне неприятно делает". Выясняется, что этот Мальчик толкает ее на кровать и пытается укусить.*

*Я не стала заострять внимание – спросила: «А почему не оттолкнула, если неприятно? Меня не позвала, да и сказала бы ему, что не надо». Она: "Я сказала, только очень тихо".*

*Даже не знаю, что меня больше волнует - такое поведение мальчика или неумение дочери уйти от неприятной ситуации... Подскажите, что в таком случае можно сделать...*

## **Ответ**

События могут развиваться в двух наиболее вероятных направлениях. Во-первых, девочка может постараться вытеснить случившееся, поскольку оно будит неприятные чувства и ощущения, и вести себя так, как будто бы ничего не случилось. Во-вторых, девочка может испытывать необходимость «выговорить» все, что с ней произошло.

Итак, если девочка сама не вспоминает об инциденте, но Ваша тревога не проходит, то можно провести профилактическую работу следующим образом. Возьмите для чтения русскую народную сказку «Кот, Петух и Лиса», где Лиса похищает Петуха, он кричит, Кот прибегает и спасает его. После прочтения обсудите эту сказку с дочерью, затронув такие вопросы:

1. Как Петуху удастся спастись от Лисы? (*оказавшись в беде, Петух громко кричит, и Кот приходит ему на помощь*) Важно не проводить параллелей с беспокоящей Вас возможно травматической ситуацией, пусть вся терапевтическая работа пройдет на уровне бессознательного девочки...
2. Почему Кот спасает Петуха? (*потому что они живут, как одна семья, а родственники обычно заботятся друг о друге и помогают в сложных и неприятных ситуациях*). Здесь можно привести какой-нибудь пример из жизни Вашей семьи, о котором девочка имеет представление, например, кто-то оказался в больнице – все члены семьи: бабушки, дедушки, тети, дяди – навещают его, заботятся, потому что любят.

Если девочке важно выговориться, то ваша задача – внимательно выслушать ее, ни в коем случае не отмахиваться от ее желания поговорить. Также важно дать ей ощутить вашу поддержку и отклик чувствами, например, «...да, мне тоже бывает неприятно, когда кто-то пытается заставить меня делать без моего желания. Знаешь, иногда меня это расстраивает, иногда злит». Таким образом, вы поможете дочери освободиться от неприятных воспоминаний, а также установить с ней более близкие и доверительные отношения. Для девочки очень важно видеть в маме единомышленника – человека, который мыслит и чувствует схожим образом.

Приведенный пример иллюстрирует возможность самостоятельной сказкотерапевтической работы мамы с собственной дочерью. Такая работа, проведенная своевременно, тонко и с большим чувством такта, возможно, в будущем позволит девочке безбоязненно обращаться за помощью к маме в случае необходимости, следовательно, будет способствовать развитию близких доверительных отношений мамы и девочки.

Рассмотрим следующий пример консультации, где в терапевтических целях происходит совместное терапевта и **ребенка** творчество сказки...

## **Вопрос**

*Денис (4.5 года) в последние несколько месяцев стал совершенно неуправляемым: не слушает ничего из того, что ему говорят взрослые, грубит, недавно стал всех передразнивать. Младшего брата (6 месяцев) он очень любит, но иногда делает очень странные вещи: может отобрать у него пустышку или выпить приготовленный для него сок.*

## **Ответ**

Непродолжительная беседа с мамой мальчика показала, что запрос на консультацию сделан для разрешения ситуации детской ревности. Было принято решение работать с проблемой в рамках **сказкотерапии**.

Затем был приглашен Денис. В результате краткого интервью с ним стала известна следующая информация: любимая сказка мальчика - «Колобок», причем не классический текст, а мультипликационная версия, где Колобок совершает прогулку по лесу, спасается от лисы и благополучно возвращается к старику со старухой.

*-Денис, как ты думаешь, что было дальше с Колобком? Какие приключения и события? Как он дальше жил у старика со старухой?*

*-Жил он хорошо и весело... (Денис серьезно задумался) А потом дед с бабкой себе еще одного колобка слепили...*

*-Первому колобку понравился второй колобок?*

*-Да, сначала понравился...*

*-Чем он понравился?*

*-Он был новый и интересный, и совсем маленький... Я хотел с ним играть... ОЙ! Колобок!*

*-Конечно, сказка ведь про колобка. А что было потом?*

*-Бабка сказала, что с ним нельзя играть, что он еще маленький и выгнала первого колобка в другую комнату...*

*-Да, первый колобок, наверное, расстроился и даже обиделся...*

*-Да...*

*-Первый колобок большой и сильный, он много знает и умеет. Как ты думаешь, что умеет первый колобок, чему бы он мог научить второго маленького колобка?*

*-Первый колобок умеет рисовать, строить гараж, катать машины, бросать мяч, дразниться...*

*-Да, это важные и нужные вещи. Тем более, что второй колобок ничего из этого не умеет, кто его будет этому учить? Бабке с дедом, наверное, некогда. Ты бы хотел, чтобы колобки подружались?*

*-Да...*

*-А что бы колобки стали делать, когда подружались? Ты мог бы досочинить эту сказку?*

*-Ну... Старший колобок бы возил маленького на коляске, срывал бы ему красивые листики и цветочки, камушки бы необычные показывал... еще качал бы на качели... потом... когда подрастет...*

*-А чем колобки могли бы дома заниматься?*

*-Дома бы... дома я бы строил ему замки, пусть бы он ползал и ломал, я еще построю, мне не жалко...сказки бы еще читал колобок, чтобы маленький засыпал быстрее... Много еще чего...*

*-Как мы назовем сказку, которую ты сочинил?*

*-Два колобка.*

*-Смотри, Денис, мама улыбается. Как ты думаешь, ей сказка понравилась?*

Денис улыбается маме и бежит к ней обниматься. Для Дениса терапевтическая сессия окончена.

Для мамы обязательно должно быть продолжение в виде беседе о детской ревности, способах ее профилактики и действиях в критических ситуациях; результатом такой работы, как правило, становится осознание того, что только от родителей, их чувства такта, терпения и выдержки, зависит, какими будут взаимоотношения младших и старших детей.

В приведенном выше примере сказка использовалась в качестве метафорической призмы, сквозь которую рассматривалась сложившаяся конфликтная ситуация. Чувствуя себя защищенным сказочной реальностью, **ребенок** смог сформулировать собственные чувства и осознать желания, а также сказать о том, что есть определенная доля вины мамы, которая не смогла организовать, в силу нехватки опыта и соответствующих знаний, гармоничное общение своих детей.

Еще одним приемом работы в рамках **сказкотерапии** становится сочинение сказки для конкретного **ребенка** по поводу случившейся с ним травматической ситуации. Иногда дети, сталкиваясь какиминибудь проблемами, приходят к нам, взрослым, но чаще всего способы разрешения, которые мы предлагаем им, для них не подходят. Тогда они приходят к выводу, что мы им помочь не можем. А куда же девать накопившуюся печаль, раздражение, гнев или радость, которые уже переполняют **ребенка**? Здесь на помощь может прийти **сказкотерапия**... Вот, например, такая сказка была придумана для девочки, проигравшей в конкурсе «Мисс детский сад».

*Сказка «Роза и ромашка»*

*В маленьком садике росли по соседству яркая алая роза и скромная нежная ромашка. Ромашка только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. Она очень-очень хотела стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на гордую заносчивую розу. «Как было бы здорово стать точно такой же, как она!» думала застенчивая ромашка.*

*Но вот однажды шла по дорожке красивая маленькая девочка. Увидев ромашку, она остановилась и с восхищением сказала: «Какой красивый необычный цветок! Какие снежнобелые нежные лепестки! Сердцевинка похожа на маленькое солнышко!».* Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Девочка объяснила ромашке, что каждый цветок хорош посвоему. А роза, например, колючая...

Сказку обязательно необходимо обсудить. Вопросы для обсуждения: почему Ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит «каждый цветок хорош посвоему»? Можно ли эту фразу сказать про людей?

Таким образом, **сказкотерапия** наиболее детский метод психотерапии метод чего?, потому что она обращена к чистому детскому началу каждого человека. Через восприятие сказок мы воспитываем **ребенка**, развиваем его внутренний мир, лечим душу, даем знания о законах жизни и способах проявления творческой силы и смекалки, а также помогаем ему лучше узнать и понять самого себя.

Однако прежде, чем самостоятельно заниматься сказкотерапией, родителям необходимо почитать книги по данной методике, где даны рекомендации специалистов и даже советы, как правильно самим сочинять сказки. Кратко они могут быть сформулированы следующим образом:

1. Сеанс сказкотерпии 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.

Таким образом, 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.