

*Поспелова Е.Б.
воспитатель, высшая категория
МБДОУ №17 города Нерюнгри*

«Сказкотерапия – волшебный мир детства»

Одним из актуальных методов работы с детьми, испытывающими тревожность, является сказкотерапия. Сам термин «сказкотерапия» появился сравнительно недавно. Основателем метода комплексной сказкотерапии является Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева.

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева и т.д. Этот метод позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей. В частности, посредством сказкотерапии можно работать с агрессивными, неуверенными, застенчивыми детьми; с проблемами стыда, вины, лжи, принятием своих чувств, а также с различного рода психосоматическими заболеваниями. Кроме того, процесс сказкотерапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения.

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Знания о мире, о философии жизни испокон веков передавались из уст в уста и переписывались, каждое поколение перечитывало и впитывало их. Сегодня под термином «сказкотерапия» понимается способ передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека. Именно поэтому сказкотерапию называют воспитательной системой, созвучной духовной природе человека. Многие считают, что сказкотерапия адресована только детям, причем дошкольного возраста. Однако возрастной диапазон, охватываемый сказкотерапией, не имеет границ.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева под сказкотерапией понимает «процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность». [1]

Сказкотерапия представляет собой метод психологического или педагогического воздействия на ребенка дошкольного возраста с целью обучения его адекватным моделям поведения, осуществления коррекции личностного развития, профилактики нарушений в эмоциональной, чувственной сферах.

Эффект сказкотерапии состоит в том, что слушатель постигает ее смысл, черпает мудрость, интерпретирует ее для себя, отождествляет себя с некоторыми героями, приписывает происходящие в сказке события себе.

В чем отличается простое рассказывание сказки от сказкотерапии?

Прежде всего, психотерапевт (педагог, родитель) направляет мысли ребенка на разрешение определенной проблемы, которую он выявил, помогает ему сделать определенные выводы на основе прослушанной сказки и изменить свое поведение или отношение к некоторым событиям, понятиям.

Значит, в сказкотерапии можно выделить несколько этапов:

- выявление и анализ проблем у ребенка;
- подбор для данной проблемы соответствующей сказки;
- рассказывание сказки;
- помощь ребенку в самостоятельной интерпретации для разрешения личностной проблемы;
- наблюдение за изменением поведения и отношения ребенка после рассказывания сказки;
- оказание помощи в затруднительных ситуациях, напоминание о способах разрешения проблемы, открытых им посредством сказки.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева для примера показывает возможности использования сказки «Колобок» для коррекции поведения ребенка. О чем эта сказка? В каком случае ее можно рассказать ребенку? Если эта сказка о непослушании, то ее можно использовать как пример того, к чему могут привести необдуманные поступки. На первый взгляд, сказка имеет грустный конец. Но вспомнив о том, что колобок – это хлеб, мы приходим к выводу о том, что Колобок исполнил свое предназначение. Каждый человек должен выполнить определенную миссию. Так о чем же эта сказка? Может быть о судьбе человека? А может это сказка о стереотипности поведения, которое не всегда бывает успешным. Ведь используя определенную стратегию, Колобку всегда удавалось избежать неприятностей. Возможно, он обладал хитростью. Но нашелся человек, который перехитрил его. В жизни часто бывает, что нам приходится менять наше поведение. Это означает, что человек должен учиться гибкости. Сказкотерапия позволяет выявить глубинные смыслы сказки через личную интерпретацию. Сделать это ребенку поможет педагог, психотерапевт или родитель, который обладает способностью анализировать, прогнозировать и интерпретировать.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева отмечает, что самое важное – «создать ситуацию, в которой ребенок может задуматься над смыслом и неоднозначностью ситуации. В этот момент ребенок познает философию жизни: нет однозначных событий, даже внешне неприятная ситуация может через некоторое время обернуться благом». [2]

Психотерапевт постепенно выходит «на объяснение тех действий родителей, которые непонятны или обижают ребенка. И он получит возможность не просто проговорить свою обиду или гнев, но и осмыслить ситуацию по-новому, используя сказочные уроки».

Сказкотерапия — это еще и процесс объективизации проблемных ситуаций». Если ребенок поймет, что испытания закаляют героя, делают его сильным, он научится преодолевать жизненные трудности,

Рассказывая сказки ребенку, педагог подчеркивает идею о том, что испытания часто даются сильнейшему. В процессе борьбы герой становится сильнее мудрее и получает награду.

Сказкотерапия, как отмечает Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева – это «процесс активизации ресурсов, потенциала личности». Мысль рассказывания сказки состоит в том, чтобы ребенок нашел свои скрытые силы и ресурсы, чтобы помочь себе сам.

Сказкотерапия представляет собой «созерцание и раскрытие внутреннего и внешнего мира, осмысление прожитого, моделирование будущего, процесс подбора каждому своей особенной сказки».

Большие возможности таит в себе сказка для обучения детей состраданию и эмпатии. Ведь если мы расскажем ребенку, что в каждом цветке, дереве, траве живет душа, он научится понимать природу, сочувствовать ей.

Часто в сказках на помощь главному герою приходит волшебство. Означает ли это, что ребенок должен пассивно ждать и верить, что чудо позволит преодолеть ему трудности? Нет. Задача педагога состоит в том, чтобы активизировать творческие возможности ребенка и направить их на решение его проблемы. Педагог может спросить: «Какие еще существуют выходы из твоей ситуации?», «Придумай новые варианты развития событий», «Сочини для себя сказку с хорошим концом».

Сочинение собственной сказки – представляет собой творческий процесс поиска выхода из затруднительной ситуации. Сказочный герой ребенка вначале разрешает проблему в воображении, а затем и в жизни.

Классификация видов сказок разработана Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Автором выделяются следующие виды сказок:

- художественные (к ним автор относит авторские и народные сказки),
- дидактические, предназначенные для обучения дошкольников (например, сказки о буквах и цифрах, сказки о микробах, живущих во рту и т.д.)
- медитативные (служащие для релаксации, восполнения недостатка родительской заботы, снятия тревожности, успокоения),
- психотерапевтические,
- психокоррекционные.

К художественным сказкам относятся те, которые созданы многовековой мудростью народа, и авторские истории. В них сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический, и даже медитативный аспекты.

Народные сказки. Наиболее древние в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок - единство человека и природы, а процессы «мифосложения» и «сказкотворчества» были связаны с принципом «оживотворения». Именно этот принцип используется сегодня в создании новых сказок.

Авторские художественные сказки более трепетны, образны, чем народные. Именно авторские истории расскажут о частных сторонах жизни, что является чрезвычайно важным для миропонимания.

Дидактические сказки создаются педагогами для подачи учебного материала. При этом абстрактные символы одушевляются, создается сказочный образ мира. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок «подаются» учебные задания.

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на продуктивный, а также объяснение ребенку смысла того, что происходит.

Например, ребенок не умеет забирать свои игрушки и обижается, когда другие дети у него отнимают их. При этом он не знает, как себя вести в такой ситуации и начинает плакать. С помощью психокоррекционной сказки педагог показывает адекватную модель поведения. Или, ребенок может быть драчливым, обижать других, при этом считая, что обидели именно его. Задача педагога на примере героев сказки показать искаженное видение героем проблемы и необходимость конструктивного ее решения.

Психокоррекционные сказки используются для снятия детских страхов. Например, ребенку тревожно, он желает избежать неудачи. В этом случае герои сказки оказывают персонажу поддержку и предлагают способы преодоления страха.

Психотерапевтические сказки - сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Они лечат, не давая прямых ответов на вопросы, заставляют задуматься о смысле человеческих поступков.

К функциям психотерапевтической сказки можно отнести следующие:

- восполнение пробелов в воспитании;
- несение общечеловеческой информации;
- формирование нового взгляда на ситуацию, позволяющего перейти на новый уровень ее осознания, моделируя более конструктивное отношение и поведение;
- сказка показывает внутренний конфликт ребенка и дает возможность размышлять над ним;
- является символическим «буфером» между ребенком и педагогом или родителем. Благодаря этому сопротивление, негативизм часто сглаживается и энергия направляется на размышление.

Следует также отметить, что при соблюдении соответствующих условий, сказка формирует веру в позитивное разрешение проблемы, в собственные возможности.

Медитативные сказки используются для снятия психоэмоционального напряжения, создания в душе позитивного настроения. В ходе такой сказки осуществляется сообщение бессознательному позитивных моделей, создание установки на благоприятный исход событий. В этой сказке нет конфликтов. А положительные образы проникают в бессознательное и создают

«энергетический фундамент личности», при этом осуществляется компенсируя эмоционального тепла.

Для того чтобы создать такую сказку, ребенка необходимо погрузить в радостную спокойную ситуацию, в которой он чувствует себя счастливым. Далее можно формировать положительные образы по всем пяти модальностям (создать положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестетические образы).

Можно выделить следующие принципы сказкотерапии.

Осознанность Осознание причинно-следственных связей в развитии понимание роли героев в развивающихся событиях.

Задача педагога – показать, что мир шире собственного восприятия. Если ребенок видит лишь свою обиду, ему трудно увидеть причинно-следственные связи и определить, что способствовало возникновению данного чувства. Ребенку также трудно увидеть себя со стороны. Поэтому педагог должен комментировать действия героя, проводить сравнения с жизненным опытом ребенка.

Множественность. Понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов.

Связь с реальностью - осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами некий жизненный урок

Выделяют следующие этапы коррекционного занятия по сказкорепатии:

1. Ритуал «входа» в сказку, который позволяет создать настрой на совместную работу.

2. Повторение.

3. Расширение опыта ребенка, путем рассказывания сказки.

4. Закрепление новых знаний.

5. Интеграция, которая позволяет связать новый опыт с реальной жизнью.

6. Резюмирование, позволяющее обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.

7. Ритуал «выхода» из сказки.

Для работы со сказкой автор предлагает следующие методы:

- рассказывание,

- анализ,

- собственное сочинение,

- кукло-терапия,

- рисование,

- постановка сказок в песочнице и многое другое.

Для коррекции страхов и тревожности большое значение имеет правильных подбор сказок. Как известно, многие волшебные русские народные сказки, такие как «Гуси-лебеди», в которой гуси гонятся за девочкой и мальчиком, «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», в которой девушку бросают в реку с привязанным камнем, являются довольно страшными и не годятся для рассказывания детям с повышенной

эмоциональностью. Даже если в сказке исход благоприятный, а Кощей, Баба Яга или Змей Горыныч побежден, сам сюжет погони, преследования или появления страшного злого персонажа может напугать ребенка, который и так испытывает повышенную тревожность. Поэтому для психотерапии данные сказки в большинстве случаев не годятся, они требуют интерпретации, переосмысления. Хотя, если ребенок начинает положительно реагировать на авторские психотерапевтические сказки, в которых герой испытывает страх, но преодолевает его, можно потом частично включать и русские народные сказки.

Очень важно правильно рассказывать сказки. Необходимо следить за реакцией ребенка. Если во время рассказывания сказки ребенок испытывает негативные эмоции, повышенную возбудимость или страх, следует прекратить рассказывание сказки, завершив ее максимально радостным или даже смешным событием.

Особенно показана сказкотерапия для детей с ограниченными возможностями здоровья. Важно обеспечить ребенку психологический комфорт, радость, веру в себя и в людей.

Сказкотерапия оказывается незаменимой, когда ребенок болен или только что вышел после болезни. В таких случаях детям можно рассказывать сказки о том, как «Девочка Оля заболела», «Как Саше делали уколы», «Как Витя ходил к зубному» и другие. Ребенок, слушая сказку, переносит свои негативные эмоции на сказочных персонажей и тем самым понимает, что он не один испытывал подобные чувства. Сказка помогает ему снизить напряженность и нервозность по поводу недавно пережитых событий.

Детей также можно привлекать к рассказыванию сказки. Например, использовать такой прием, как рассказывание сказки по цепочке. Начинает педагог, а ребенок продолжает историю.

Однако, при рассказывании сказки, не следует драматизировать события. Иногда дети хотят, чтобы врач в сказке был особенно жесток, делал «болючие уколы», «разрезал живот» и т.д. Можно прямо сказать ребенку, что «это слишком страшная сказка».

Таким образом, с помощью различных средств сказкотерапии (рассказывание сказки, сочинение сказок, драматизация, рисование) можно мягко осуществлять коррекцию тревожности у дошкольников.

Список использованной литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Путь к волшебству Теория и практика сказкотерапии. - СПб.: «Златоуст», 1998. - 352 с
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Основы сказкотерапии - М.: 2005. - 80 с.