

**«Сказкотерапия - успешный метод
психологической терапии»**

Сказкотерапия – направление арт-терапии (лечения искусством), использующее сказки для решения психологических проблем. В своей работе его применяют не только психологи и психотерапевты, но также воспитатели, учителя, врачи и даже режиссёры, актёры, художники и литераторы.

Сказкотерапию можно назвать самым детским методом психологической помощи, так как её воздействие направлено на ребенка, который живёт внутри каждого из нас. Особенность метода в том, что он практически не имеет возрастных ограничений – начинать работать с малышом можно, как только он станет понимать обращенную речь (с года–полутора лет).

Для ребёнка сказка – это способ познания. При помощи сказочных образов, метафор, сюжетов, он знакомится с окружающим миром и отношениями между людьми.

Диапазон проблем, которые можно решить или же скорректировать при помощи сказкотерапии, довольно широк, вот лишь некоторые из них:

- различного рода страхи, фобии;
- психосоматические расстройства;
- гиперактивность, тревожность;
- поведенческие расстройства;
- заикание;
- проблемы с самооценкой;
- невротические расстройства (энурез, энкопрез, расстройства сна, аппетита, речи);
- агрессивное поведение, раздражительность;
- детские капризы;
- проблемы с социализацией, общением, адаптацией в коллективе (например, при переходе из детского сада в школу);
- детская ревность;
- переживание потери (близких людей или домашних животных);
- проблемы ребёнка, страдающего от негативного психологического климата в семье.

В зависимости от ситуации можно использовать в работе какую-нибудь известную сказку или сочинить её вместе с ребёнком, или предложить придумать её самостоятельно.

Основные функции сказок:

- передача ребёнку определённых знаний, умений, и навыков (для этого существуют так называемые дидактические сказки. В конце такой сказки помещается нетрудное задание для проверки и повторения полученной информации);

- влияние на становление и развитие личности, формирование и укрепление её качеств;
- коррекция имеющейся психологической проблемы (показать сначала неэффективный путь выхода из сложной ситуации, а затем уже указать на существующие альтернативные способы. После прочтения сказки очень важную роль играет обсуждение услышанного, необходимо, чтобы первым высказался ребенок);

Методы сказкотерапии

- Рассказывание и сочинительство сказки. Взрослый предлагает ребёнку рассказать какую-нибудь сказку или же сочинить свою. Взрослый слушает и наблюдает за рассказчиком, это помогает ему выявить внутренние проблемы, определить, что его беспокоит, раздражает или тревожит.
- Сказкотерапия хорошо сочетается с другими методами и упражнениями арт-терапии (песочная терапия, изотерапия, цветотерапия, игротерапия и др.). Ребёнок с помощью красок, пластилина, песка, глины, цветных аппликаций изображает сюжет сказки, обозначая свои эмоции. Взрослый анализирует результат, выявляя, что пугает ребенка, вызывает у него тревогу, беспокойство, заставляет злиться или расстраиваться.
- Создание кукол. Расслабляющий метод. В процессе работы ребёнок вкладывает в куклу свои скрытые желания и мысли и с помощью взрослого может заметить проблемы и найти способы их разрешения.

Коррекция сказкотерапией

После выявления проблемы, которую необходимо скорректировать, взрослый может сам написать подходящую для конкретного ребёнка сказку или предложить малышу сочинить её вместе. Важно, чтобы история развивалась по определённому алгоритму. В начале происходит знакомство с главным героем (для маленьких детей лучше использовать образы животных, а детям с пяти лет можно рассказывать про волшебников и принцесс. В зависимости от возраста ребёнка сюжет сказки усложняется). Затем главный герой сталкивается с какими-то трудностями, которые очень похожи на проблемы малыша. Далее даётся подробное описание того, каким образом главный герой решает справиться со сложностями, возникшими на его пути. Затем герой преодолевает трудности, извлекает из случившегося урок и живёт лучше прежнего. Ребёнку интересно слушать сказку, он подсознательно сравнивает себя с главным героем, хочет подражать ему и незаметно для себя усваивает то, что хочет донести до него взрослый. Кроме того, сочиняя сказку вместе с ребёнком, можно предложить несколько способов решения проблемы главного героя и вместе с малышом выбрать наиболее правильный. Такой подход учит думать, всесторонне анализировать ситуацию и свои действия.

На примере художественных (народных или авторских) сказок также можно наглядно показать ребёнку, как разрешить те или иные сложности, какие черты характера лучше развивать, как правильно вести себя в той или иной ситуации.