

Игровой способ сказкотерапии

«В некотором царстве, в тридесятom государстве жили-были принц с принцессой. И были у них детки: мальчик да девочка. Счастливая была семья. Но однажды у мальчика пропал аппетит, а девочка стала бояться ходить на улицу и темноты. Что ни предпринимали бедные родители, ничего не помогало. И тогда позвали они на помощь добрую волшебницу Сказку. Стала Сказка приходить во дворец каждый вечер, и вскоре всё стало на свои места. Сыночек стал кушать не только конфеты, а и полезные овощи и каши. А доченька весело играла с друзьями на улице и не боялась оставаться в своей царской постельке ночью.» — Вот так, наверное, звучала бы сказка для родителей, которым я захотела бы рассказать о сказкотерапии. Все мы с детства слушали сказки, читали их, увлечённо придумывали свои. Но не все понимали, что сказки нужны детям не только для развлечения, а несут в себе очень важную смысловую нагрузку. Все дети воспринимают мир образами, у них преобладает образное мышление. Поэтому с помощью сказки взрослые могут донести своему ребёнку нужную и полезную информацию так, что она будет воспринята и принята ребёнком. И даже с подростками и взрослыми людьми сказкотерапия работает, только в виде притч и самостоятельно сочинённых историй.

Если верить известным психологам, то сказки могут играть очень важную роль в образовании общего жизненного сценария. Рассказывая детям сказки, родители передают, даже не задумываясь об этом, ценности, убеждения, способы поведения своему ребёнку, так же как их родители передавали свои убеждения им. И так из поколения в поколение...

Возможно раньше мамы и папы, дедушки и бабушки и не задумывались об этом, но прибегали к методам сказкотерапии, сочиняя своим малышам сказки о мальчике, который со всеми дрался или не делился конфетой с братишкой. И таким образом могли подправить в поведении ребёнка то что нужно. В наше прогрессивное время, мы можем использовать сказки в воспитании детей, не обращаясь к психологам и специалистам. В интернете и на книжных прилавках есть множество готовых сказок на различные случаи. Это и плохой аппетит, жадность, истерики, капризы, боязнь темноты и т.д. Можно даже заказать книгу о своём ребёнке, в которой будет сказка о вашем малыше и проработаны конкретно интересующие вас моменты поведения ребёнка. Это, конечно, здорово — можно включить аудиосказку или почитать готовую книгу. Но ещё лучше будет, если вы сами с малышом посочиняете сказки и поиграете в них.

Я расскажу вам о том как играть с малышом в сказку, попутно выявляя есть ли проблемы и какие.

- Приготовьте карточки с картинками разных сказочных персонажей, животных, людей. Разложите перед ребёнком и предложите выбрать персонажа, который понравился больше всего. Представим, что выбран зайчик. Задавайте вопросы «Как зовут зайчика?», «С кем он дружит?». Пусть

малыш найдёт друга для зайчика. Если ребёнок отказывается от друга, расспросите «Почему зайчик ни с кем не дружит?», «Зайчика кто-то обижал?» и т.п. Здесь уже открывается проблема отсутствия друзей, можно поискать причины. Потом развить сценарий сказки — зайчику грустно одному, плохо без друга. Как зайчику надо себя вести, чтобы подружиться с кем-то. Вот уже сказка учит малыша взаимодействовать с другими детками. Ведь обычно ребёнок транслирует на выбранный образ самого себя.

- Выберите героя и для себя. Например, это будет добрая волшебница. Пусть волшебница познакомится с зайчиком, расспросит его о том где он живёт, есть ли у него родители, с кем дружит зайчик, о чём мечтает. Теперь подведём разговор к тому что надо делать, чтобы сбылась мечта зайчика. Задавайте малышу больше наводящих вопросов, но не решайте за него. Можно ввести в сказку дополнительных героев, которые будут помогать зайчику идти к цели и обладать какими-то необходимыми для этого чертами характера. Например, зайчик плаксивый, а ему поможет весёлый ёжик. Или зайчик боится темноты, а у ёжика есть волшебный фонарик, который работает, если громко посмеяться. Пусть ребёнок сам придумает несколько вариантов решения проблемы в сказке.

- Поиграйте с выбранным героем в разных ситуациях: «В парке», «В детском саду или школе», «В больнице», «В магазине», «На улице», «В самолёте», «В автобусе», «В далёкой стране». В таких сказочных игровых ситуациях можно не только выявить проблемные места, но и проработать различные опасные ситуации: встреча с незнакомцем, пожар, ураган, землетрясение и т.д. В сказочной игре может случиться всё что угодно. В сложных ситуациях можно вводить волшебного персонажа, который волшебным образом прибавит смелости, уверенности, сил главному герою, подскажет как лучше поступить герою сказки, чтобы справиться с трудностями. В сказке ребёнку легче придумать и проиграть несколько способов решения волнующей проблемы. А потом он воплотит нужные решения в жизни. Надо учиться подмечать какие проблемы сейчас у вашего ребёнка. Ведь вовремя рассказанная нужная сказка может стать для ребёнка тем же, что консультация психолога для взрослого.

Давайте разберём подробнее как составить сказку для устранения конкретной проблемы.

Итак, алгоритм для создания сказки:

1. Для начала придумываем героя (можно использовать любимую игрушку или героя ребёнка) и познакомьте с ним малыша.
2. Создаём проблемную ситуацию: герой часто обманывал (жадничал, ябедничал, ругался и т.д.). Его поведение стало приводить к проблемам в жизни.
3. Подчёркиваем, что герой понял из-за чего происходят неприятности и проблемы в его жизни. Именно из-за вранья окружающим.
4. Герой переосмысливает своё поведение и справляется со всеми сложностями на своём пути.

5. Придумываем счастливое завершение истории.
6. Обсуждаем сказку с ребёнком.
7. Подводим малыша к осознанию, что в сказке всё закончилось хорошо именно из-за того, что герой осознал свои ошибки и исправил поведение. А все неприятные ситуации, которые случились с героем произошли только из-за неправильного поведения.

После того как вы рассказали сказку ребёнку, можно в эту сказку поиграть. Для этого возьмите подходящие игрушки и пусть малыш по ходу игры сам предлагает варианты выхода из сложной ситуации для главного героя. Ещё, как вариант, можно нарисовать сказку. Для этого не обязательно обладать навыками настоящего художника. Просто приготовьте листы бумаги, цветные карандаши или краски. Предложите малышу по ходу сказки делать зарисовки. Попробуйте изобразить вместе гнев, обман, злость. В ход, наверняка, пойдут тёмные цвета и резкие каляки-маляки. Побеждая неприятные черты характера, избавляясь от них по ходу сказочной истории, можно наглядно порвать страшные рисунки и заменить их новыми с яркими и приятными цветами.

Вот таким образом сказкотерапия объединяется с арт-терапией. Можно объединить сказкотерапию и с декоративно-прикладным искусством — создав куклу по сказке. Сам процесс создания куклы уже обладает терапевтическим действием — ребёнок создаёт что-то своими руками, наделяет куклу различными качествами, а после, играя с ней, помогает ей стать лучше, победить фобии или исправить поведение. Думаю, что все уже опробовали методы сказкотерапии, иногда даже этого не подозревая. Итак, подведём итог.

Сказки могут помочь:

- Победить различные страхи и фобии: высоты, темноты, врачей и т.п.
- Выявить черты поведения, которые мешают ребёнку в общении, понять как исправить допущенные ошибки.
- Победить недостатки: жадность, враньё, агрессивность и т.д.
- Научат ценить дружбу, любовь, доброту, друзей, родных.
- Помогут разобраться в устройстве мира и его законах.
- Сформируют положительные черты характера: ответственность, верность, справедливость и т.п.
- Научат прощать и жить дальше. Не заикливаться на плохом.
- Принимать правильные решения.
- Узнать и научиться ценить жизненные ценности.
- Формировать характер.
- Ориентироваться в социуме.
- Развивают креативное мышление, воображение.

Самое важное, это то что родители, рассказывая, читая, играя в сказку, общаются со своим ребёнком, проводят время вместе. А это само по себе очень ценно в наше время. Используйте сказки для того чтобы сблизиться со

своими детками, научить их всему необходимому, а заодно справиться с возникающими детскими проблемами.