

# Сказкотерапия в семье и как она работает

Понятие «сказкотерапии» известно, наверное, большинству родителей. Этот



замечательный метод психологи используют для решения психологических проблем как у детей, так взрослых.

Сказкотерапию можно использовать и в каждодневной жизни, решая с ребенком те бытовые проблемы, с которыми сталкивается любой родитель. Ведь довольно часто бывают моменты в воспитании ребенка, когда просто опускаются руки, уговоры не помогают и уже руки чешутся дать подзатыльник. Кажется, что вы говорите на разных языках.

И тогда на помощь приходит сказка, которая **поможет** без нервов, без конфликтов и прочих неприятностей преодолеть: страхи, капризы, агрессивность, стеснительность, ночные кошмары и нежелания идти в садик или к врачу.

**А так же позволит:** снизить тревожность, восстановить настроение, раскрыть творческие способности, установить с ребенком эмоциональный контакт.

И сегодня мы с вами поговорим о том, как именно можно использовать эту идею со своим ребенком.

Сама идея – доносить до ребенка что-то нужное и полезное через сказку очень интересна и эффективна. Суть метода в том, что в иносказательной форме, через сказку, ребенку

преподносится то, что его беспокоит. А что его беспокоит? Что видит ребенок, что представляет, когда слышит сказку? – То, что главный герой этой сказки (с которым ребенок ассоциирует себя) сталкивается с трудностями, но силой своего характера справляется со всеми неблагоприятными явлениями и побеждает. Вроде и воспитание детей, и сказка одновременно.

## Почему сказка?

сказка – это древний способ общения с подсознанием ребенка;

сказка - это первые уроки детей о морали и нравственности, о добре и зле, о подлых и самоотверженных поступках;

сказка может оградить от напасти или неверного решения;

сочиняя и играя в сказки, дети опосредованно постигают жизненную мудрость, знакомятся с жизненным опытом, что помогает подготовиться к взрослению.

## А так же:

дает возможность ребенку, и даже взрослому, «прожить» вместе с героями сказки разные роли;

позволяет стать участником разных жизненных ситуаций, тем самым пополнить свой универсальный жизненный опыт достижения желаемого;

помогает понять, что поведение можно менять, и тогда ситуация изменится к лучшему.

## Сказка помогает понять

Существует добро и зло. Добро, в конце концов, побеждает. Это помогает стремиться к лучшему.

В сказках самое ценное дается через испытания. Эта идея учит добиваться намеченных целей, прилагать усилия и иметь терпение.

В сказке существуют «волшебные» помощники, которые приходят на помощь в трудных ситуациях. Эта идея дает чувство защищенности и помогает становиться самостоятельным.

Сказка помогает понять, что мир, в котором мы живем - живой. Животные, птицы, растения, даже вещи могут говорить с нами. Такое представление помогает бережно относиться ко всему, что нас окружает.

Для детей можно использовать готовые сказки, а можно и сочинить сказочные истории для него.

## Вот несколько важных моментов для написания сказочной истории:

Используйте юмор. Смех отлично снимает напряжение у ребенка.

Очень эффективно будет вставить несколько шуток в сказку про страх. То, что смешно, уже не страшно. Например, ребенок боится Змея Горыныча из детского фильма.

Можно, повествуя свою сказку, надеть персонажа при всем грозном виде некой рассеянностью и рассказать, что как-то раз Горыныч «вместо валенок перчатки натянул себе на пятки». Комедия очень нравится детям.

Пусть сказка будет короткой, она не должна утомлять.



Подумайте, кого Вы могли бы сделать героем сказки? Может, это будет любимая игрушка, которая попала в ту же проблемную ситуацию.

Обязательно упомяните сильные стороны характера героя.

Герою должно быть примерно столько же лет, сколько и вашему малышу.

В начале рассказа главный герой должен чувствовать то же самое, что и ваш ребенок. Это позволит малышу отождествить себя с ним. Например: «Тузику было очень страшно мазать лапку зеленкой, ведь это так неприятно, к тому же сама лапка болела. Все это очень его расстраивало».

В сказке должны быть обязательно «волшебные помощники». Это поможет ему чувствовать себя увереннее, более защищенным и стать самостоятельнее.



Пусть история имеет в целом положительный эмоциональный окрас.

Это придаст больше оптимизма и надежды на то, что ситуация обязательно изменится к лучшему.

Придуманные сказки могут войти в жизнь ребенка не только как корректор поведения, но и как ритуал при укладывании на ночь. Тут, в общем-то, не стоит задача решать какую-либо проблему. Сказка просто поможет снять напряжение и быстро уснуть. Например, рассказать, что сегодня днем делала та или иная игрушка: ваша лошадка Пони регулярно

дает представления в цирке, собачка Тузик переводит через дорогу бабушек, Человек-паук спасает людей из пожара. Заканчивая рассказ такими словами: *«Но это все было днем, а сейчас все игрушки очень устали и хотят отдохнуть. И мешать им ни в коем случае не нужно. Поэтому ты закрывай поскорее глазки и засыпай вместе с ними».*

Сказки на ночь важно рассказывать с выражением, увлеченно, постоянно добавляя новые подробности. Тогда благодарный слушатель Вам обеспечен!

Как видите, овладеть этой методикой совсем не сложно. Бытовая сказкотерапия хороша не только для ребенка, но и для Ваших с ним отношений, а также лично для Вас. Вы начинаете смотреть на мир глазами ребенка, Вы говорите на его языке – языке фантазий и воображения. Вы реализуетесь как творческий родитель, а успешное решение проблемных ситуаций добавляет самоуважения.



В завершение представлю пример сказки:

**«Сказка про то, как Кошка и Хозяева помирились».**

Прошла зима. Появился первый снег. С деревьев опали все листья. Но вот наступила весна. Кошка выглянула во двор и увидела проталины и травку. Хозяева решили поехать в отпуск к морю, а Кошку оставить дома.

Кошка страшно обиделась, прокричала «мяу», но никто на нее не обратил внимания. Тогда она разозлилась и разодрала все в доме. Хозяева рассердились и решили

Кошку наказать, закрыли ее в гараже. Кошка еще больше обиделась и разозлилась, и там все разбросала и разрушила. Тогда Хозяева решили от нее избавиться и отдали ее чужим людям, а сами уехали.

Кошка сбежала от новых хозяев, прибежала к своему ею разрушенному дому, села одна-одинешенька и заплакала. «Что же делать?», - подумала Кошка. Она поняла, что очень скучает о Хозяевах, что она их очень любит, и уже сожалела, что так себя повела. (О чем еще думала Кошка?)

А в это время Хозяева тоже думали про свою Кошку. Они также по ней скучали, вдобавок чувствовали себя виноватыми перед ней (как ты думаешь, почему?). Вдруг в море, на пляже которого они отдыхали, они увидели золотую рыбку, которая подплыла к ним и спросила, почему они такие грустные. Хозяева не поверили своим глазам, - «ведь золотые рыбки бывают только в сказках», - подумали они. Но, по видимому, чудеса происходят тогда, когда этого очень хочешь. Попросили они золотую рыбку, чтобы исполнила она их желания. Рыбка согласилась исполнить 3 их желания (какие, догадайся сам)... Рыбка уплыла обратно в глубокое море...

Вдруг Хозяева заметили, что они оказались во дворе своего дома. Кошка и Хозяева увидели друг друга, обрадовались, бросились друг к другу, обнялись, попросили друг у друга прощения (за что, как ты думаешь?). И стали жить-поживать жить долго и счастливо. И даже когда ссорились, они мирились, помня о том, что важно прощать друг друга, а иначе как же дружить?! (а еще, почему важно прощать?)».

