

# 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.





