

*Лаухина Т.А., студентка 5 курса факультета педагогики и методики начального, дошкольного и дополнительного образования ТИ имени А.П.*

*Чехова (филиала) «РГЭУ (РИНХ)»*

### Сказкотерапия как метод коррекции страхов

Народная мудрость гласит: "Маленькие детки - маленькие бедки, маленькие спать не дают, а с большими и сам не уснешь". Ведь действительно, чем взрослее и старше становятся наши дети, тем больше появляется у них новых "взрослых" проблем. Подрастающего ребёнка могут одолевать всевозможные страхи, печаль, гнев, разочарование, раздражение. Что же является причиной этого беспокойства, порой не понимают ни сами дети, ни уж тем более их родители. Что же делать в таком случае? Как помочь своему ребёнку? Возможно, стоит обратиться к знатокам человеческой души - психологам? Грамотное и правильное психологическое консультирование поможет родителям подобрать ключик к замочку, к внутреннему миру их сокровища, к ребёнку. На сегодняшний день на вооружении у психологов есть множество методов, которые помогают решить проблемы ребёнка самым приятным для него способом. Одним из главных таких способов является арттерапия - лечение искусством. Для детей лучше всего подходят такие виды арттерапии, как цветотерапия (лечение цветом), музыкотерапия (лечение мелодией), игротерапия (использование игр, как способа решения психологических проблем ребёнка) и, конечно же, сказкотерапия - метод, который позволяет работать с детьми и взрослыми через сказку. Давайте разберемся, что же такое сказкотерапия.

Сказкотерапия-это один из древних методов психологии. Пожалуй, это самый детский метод лечения. В далеком прошлом наши предки занимаясь воспитанием своих детей, не спешили их ругать и наказывать, а сказывали сказку, благодаря которой ребенок понимал смысл своего поступка. Сказки являлись неким законом и нравственным, и моральным, помогали в решении

проблем, учили их жизни. Если знать, как сказка влияет на жизнь и судьбу человека, то можно во многом помочь своему ребенку. У малыша есть любимая книга или сказка, которую просит вас читать вновь и вновь? Значит именно эта сказка затрагивает чувства ребенка и важные для него вопросы. В этом случае можно посоветоваться со специалистом-психологом. Сеансы сказкотерапии полезны обоим: и ребенку, и вам. Работа с психологом поможет понять, почему ребенок интересуется именно этой сказкой? Может интересный сюжет? А может ему нравится герой? Не удивляйтесь, если со временем пристрастие ребенка к той или иной сказке резко поменялось. Это значит, что ваш малыш растет, развивается и меняются его жизненные взгляды, он ставит перед собой новые вопросы. По данным психологов можно сделать вывод: в любимых сказках запрограммирована жизнь ребенка. "Скажи мне, кто твой друг и я скажу, кто ты", именно эту пословицу перевели на свой язык психологи. И вот, что у них получилось: " Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты!" Родители в силах понять и освоить этот метод самостоятельно, но помощь психолога не помешает. Для каждого ребенка подбираются специальные сказки.

Для сказкотерапии используются разные сказки. Например: авторские, русские народные, медитативные, коррекционные, специально-разработанные и многие другие. Психолог может предложить ребенку и самому сочинить "свою" сказку. Можно сделать вывод, что основой сказкотерапии является сочинение сказок ребенком и для ребенка. Благодаря сказке можно узнать о таких переживаниях детей, о которых они и сами не догадываются и не могут толком объяснить или же стесняются это обсуждать с кем-то из взрослых.

А всем ли полезна сказкотерапия? Да, существуют даже специальные лечебные сказки не только для малышей, но и подростков, и даже для взрослых. Сказка-это доктор, помогает решить многие психологические

вопросы. Но ошибкой может стать то, что многие считают сказку спасением от всех бед. Это не лекарство быстрого действия, привезенное из тридевятого царства, действующее за один прием, а долгая, кропотливая работа, за которую каждый будет награжден и эффект будет виден со временем. Как и в любом методе, у сказкотерапии есть определенные условия при работе с детьми. Ребенок должен четко понимать, что существует два мира: сказочный и реальный, сказочная действительность отличается от реальной жизни. Обычно, навык такого различения появляется у ребенка годам к пяти-шести. Также важно в этом случае учитывать и индивидуальные особенности развития каждого ребенка.

Перед тем, как начинать самостоятельно заниматься сказкотерапией, родителям рекомендуется походить на курсы, где специалисты расскажут, как правильно сочинять сказки. Также следует почитать литературу по этой методике. Если вдруг вы заметили, что ваш ребенок ни с того, ни с сего стал раздражителен, агрессивен, постоянно грубит, капризничает, попробуйте помочь, придумайте сказку, где герои, их путешествие, подвиги смогут решить проблемы ребенка. Для начала опишите героя, он должен быть похож на вашего ребенка. И характером, и внешностью, и возрастом. Началом сказки может послужить следующее выражение: "Жил-был мальчик, очень похожий на тебя..." И далее нужно показать жизнь героя в сказке, чтобы ребенок смог увидеть в ней себя. Ведь, сказкотерапия -это индивидуальная сказка для конкретного человека. Потом необходимо показать проблемную ситуацию, похожую на ситуацию своего ребенка, и передавать герою все те чувства, которые испытывает ваш малыш( страх, одиночество, неуверенность). Следует помнить, что по сюжету, в развязке должно появиться много возможностей и способов преодоления всех препятствий. Затем герой, а вместе с ним и ребенок должны найти выход из трудного положения. И обязательно-счастливый конец.

Также полезны художественные сказки. Например, ребенку, который любит приврать по пустякам, постоянно преувеличивает, хвастается по мелочам следует почитать сказку "Заяц-хвастун". Ребенку, эгоистичному, алчному и жадному, такую сказку, как "Сказка о рыбаке и рыбке", а неуверенному, пугливому, робкому - " О трусливом зайце". В таких сказках не имеет смысла сопоставлять своего ребенка и героя, пусть малыш сделает выводы сам. От вас необходимо только то, что вы должны обсудить сказку вместе и понять, что было не так. Сюда могут прийти на помощь все виды арттерапии. Можно нарисовать свои фантазии по поводу этой сказки или самого героя, придумать игры, связанные с этой сказкой, найти подходящую мелодию по сюжету сказки. Эти виды работы помогут родителям понять своего ребенка.

Как и наша жизнь, формы и виды работы со сказкой разнообразны и многоцветны. На языке сказок может быть написано абсолютно все, что нас окружает. Если родители смогут правильно выбрать сказку и методически верно использовать сказкотерапию, то помогут своим детям. Ребенок будет понимать, что родители интересуются его проблемами, а во-вторых он сможет уловить смысл жизненного правила "силы, для преодоления трудностей, нужно искать в себе самом". В- третьих, сказки нужны для того, чтобы показать, что безвыходных ситуаций не бывает, что бы не произошло, выход есть всегда. Но самое главное, что благодаря сказкам ребенок устраивает походы в другой мир, фантастический. Сказки, которые вы прочитали ребенку в спокойной, домашней обстановке, однозначно, принесут свои плоды. Если бы у маленького Саши Пушкина не было бы такой замечательной няни Арины Радионовны, мир мог бы не увидеть впоследствии великого поэта. Поэтому, дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки! Не забывайте читать своим детям и внукам сказки, не забирайте у

**Научный журнал «Наука и образование: открытия, перспективы, имена» №3, 2014г. Журнал зарегистрирован в международном центре ISSN как сериальное издание под Международным номером ISSN: 2306-4617**

них детство, откройте для своих детей этот удивительный и добрый мир-мир сказок.

Использованная литература:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. - СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии.
3. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия. — М.: Эксмо-пресс, 2001; 2005. — 224с.