

Сказкотерапия

Сказкотерапия – это метод психологической работы с детьми, который помогает скорректировать поведение, избавляет от страхов и способствует здоровому психо-эмоциональному развитию. Уникальность этого метода в том, что его могут использовать как сертифицированные детские психологи, так и обычные родители, хотя и в более простой форме.

Среди методов сказкотерапии для детей дошкольного возраста чаще всего используют рассказывание сказок, их совместное придумывание и разыгрывание. Можно использовать как известные народные или авторские истории, так и специально придуманные под ту или иную проблему сказки.

У психологов существует много способов для лечения детских комплексов и страхов, но один из самых любимых форм работы является сказкотерапия. Именно при помощи сказки дети в игровой манере могут избавиться от страхов, побороть боязнь, стать уверенным и самостоятельным. Решить проблемы и справиться с возникшими жизненными трудностями помогут терапевтические сказки. Они гораздо результативнее всяческих уговоров родителей. Хорошая сказка на самом деле творит настоящее чудо. Терапевтические сказки для младших школьников помогут бороться с различными трудностями, связанными с учебой и общением с одноклассниками (сверстниками). Примерный возраст ребенка: 5-11 лет. Так откуда же появляются детские страхи? Может, вылезают темной ночью из ящика с игрушками или из стенового шкафа? Дети часто фантазируют и придумывают их подобным образом. В темной детской комнате страх может притаиться везде. И под одеялом, и под кроватью, и за батареей. Существует много способов борьбы со страхами, но сегодня мы рассмотрим те сказки, которые каждый родитель может прочитать или рассказать своему малышу дома.

Психологи выделяют страхи по возрастам:

2-3 года дети испытывают ночные страхи, боятся животных;
в 4 года пугаются сказочных персонажей и насекомых;
в 5-6 лет катастроф, школы, пожаров, несчастий;
в 7-8 лет — умереть и смерти близких.

Еще в древности считалось, что сказка лечит душу человека. А еще сказка учит жизни, и в сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять (не так обидно, не так больно). Множество авторов-психологов придумали свои терапевтические сказки и рассказы на все случаи жизни, а родителям остается лишь выбирать те, которые окажут помощь ребенку.

Терапевтическая сказка – это сказочная история, построенная определенным образом с учетом конкретных страхов и особенностей ребенка. В таких историях очень важен главный герой, который встречается со своими страхами лицом к лицу. Ведь чем больше знаешь о том, что пугает, тем меньше боишься. По ходу действия главный герой может преодолевать разные препятствия или встречаться с монстрами и чудовищами. Дети с большим энтузиазмом воспринимают истории, где есть персонажи с теми же самыми проблемами, что и у них. Контекст этой истории может быть совсем непохожим на реальную жизнь, поскольку в сказке вполне уместны чудеса и необыкновенные события. Самое главное, чтобы в конце истории главный герой преодолел все препятствия и победил страхи.

Часто в терапевтических сказках присутствуют добрые помощники, спешащие на помощь герою. Главного героя могут защищать члены его семьи или животные, волшебные предметы или сказочные персонажи. Они могут наделять его силой и специальными умениями. В терапевтических сказках часто звучат темы дружбы и любви, и одним из основных посланий ребенку является то, что окружающий мир проявляет доброту к человеку.

Из терапевтических сказок ребенок узнает, что главному герою помогает и его собственная внутренняя сила. Это могут быть сказки о проснувшейся самостоятельности, вовремя подоспевшей смелости или об обретенной храбрости. Для страхов непереносимо, если герой способен побороться с ними один на один, за счет собственных ресурсов, качеств, умений. Поскольку ребенок отождествляет себя с главным героем, знание его сильных сторон подает пример, придает решимости и поднимает дух ребенку.