Консультация для воспитателей и родителей «Сказкотерапия: значение сказки и психическое здоровье ребёнка»

Сказка – принципиально универсальный жанр: содержит все проблемы развития личности, взаимоотношений между людьми, все человеческие страсти.

Ребенок живет в мире фантазии, сказки. Воображение – это внутренний мир детей, врожденный естественный процесс, при помощи которого они учатся понимать окружающий их мир, толковать его смысл. Контакт с глубинным уровнем сказки не простой. Образы в сказках воздействуют одновременно на сознание и на подсознание, что предоставляет дополнительные возможности во время общения. Это определяет значение сказки как «волшебного дара» на пути личностного развития, как «лекарства» для детской души, поэтому педагоги, психологи, терапевты активно изучают и используют сказку, миф, притчу в своей работе, анализируя их возможности.

Таким образом, сказкотерапия – это метод, который использует возможности сказки для интеграции личности, расширения сознания, усовершенствования ее взаимодействия с окружающим миром.

В практике можно применять как народные или известные авторские (Х. К. Андерсен, К. С. Льюис, Е. Шварц, так и специально сочиненные сказки с психотерапевтическими целями. Например, рассказ об определенных ситуациях, в которые часто попадает современный ребенок (родители расстаются, эмоциональное одиночество в силу различных причин и обстоятельств, мать уезжает в длительную командировку и т. п., или описаны чувства, возникающие у детей по поводу совершенно разных событий.

Такие истории оказывают психотерапевтическое действие. Во-первых, ребенок понимает, что взрослые интересуются его проблемами, что родители на его стороне. Во-вторых, он осваивает позитивный, оптимистичный подход к проблемам и трудностям в жизни, учится находить силы разрешить свои внутренние конфликты, которые блокируют его психическую энергию. В сказке всегда есть выход из проблемной ситуации, а слабый или герой, которому причинили вред, в конце повествования трансформируется в сильную, успешную и самоанализирующуюся личность. В-третьих, сказочные истории внушают, что всегда есть выход из каждой ситуации, нужно только его найти.

Выделяют следующие коррекционные функции сказок: психологическая подготовка к напряженным, эмоциональным ситуациям; символическое реагирование на физиологические и эмоциональные стрессовые ситуации; преобразование своей физической активности в символическую форму [3, 4, 9].

В сказочных историях можно выделить следующие группы тем, которые они поднимают:

1. Конфликты, трудности, связанные с общением (со сверстниками и с родителями);

2. Чувство неполноценности, неприятие себя. Практически всё агрессивное поведение – результат ощущения собственной «малозначимости» и попытки доказать обратное;

3. Страхи и тревоги по самым различным поводам;

4. Неспособность осмыслить свою жизнь, её ценности;

5. Жизнь в грёзах, уход от реальности;

6. Проблемы, связанные со спецификой возраста. Так, дошкольник сталкивается с необходимостью обходиться в детском саду без мамы, быть самостоятельным.

Использование сказки как метафоры.

Текст сказки, как и образы в ней, вызывает интенсивный эмоциональный отклик как у детей, так и у взрослых. Возникают свободные ассоциации, которые касаются личной психической жизни человека, после чего эти метафоры и ассоциации обсуждаются. При этом важно, чтобы во время обсуждения ребенок был уверен, что может высказать любое свое мнение, что его не подвергнут осуждению.

Рисование по мотивам сказки.

Свободные ассоциации проявляются в рисунках, а дальнейшая работа проводиться с учетом полученного графического материала.

Поиск мотива

Почему герой поступил именно так? Выяснение побудительных мотивов предполагает более активную работу с текстом, обсуждение поведения персонажей являются поводом для анализа не только их действий, но и человеческих ценностей. Необходимо ввести понятия «плохой» и «хороший», «добрый» и «злой».

Драматизация эпизодов сказок

Участие в играх-драматизациях дает ребенку возможность попасть в эмоционально значимые ситуации, например, сыграть негативную эмоцию, чтобы освободиться от неё. Ребенок интуитивно выбирает для себя «излечивающую роль».

Постановка сказки при помощи кукол

В роли кукловода ребенок видит, что поведение кукол зависит от каждого его действия, что помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и придавать действиям куклы максимальную выразительность. Этот вид игр-драматизаций позволяет выполнить и выразить при помощи кукол эмоции, которые ребенок ни в коем случае не может позволить себе проявить в повседневной жизни. Посредством кукольных этюдов особенно удачно можно инсценировать с маленькими детьми разнообразные сказки, включая и сочиненные совместно всей группой.

Использование сказки как нравоучение

Сказочная метафора подсказывает вариант для разрешения ситуации.

Творческая работа по мотивам сказки

Подобная работа полезна, однако не следует использовать для этих целей волшебные сказки. Переделать или дописать народную или авторскую сказку имеет смысл только тогда, когда ребенку, или взрослому почему-то не нравиться сюжет, например, какой-то поворот в событиях, ситуациях, чаще конец сказки и т. д. Это важный диагностический инструмент. «Переписывая» сказку, придумывая свой конец, добавляя необходимый персонаж, ребенок сам выбирает соответствующее его внутреннему состоянию развитие действия и находит вариант, способствующий разрешению конкретной ситуации. В результате он освобождается от внутреннего напряжения, а именно в этом заключается психолого-коррекционный смысл этого способа – переписать сказку.

Сочинение сказки

В каждой волшебной сказке есть определённые закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (в семье, растет, при определенной ситуации покидает дом, отправляется в путешествие.

Во время странствий он находит и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло, и возвращается домой, достигая цели. Таким способом в сказках дается не только жизнеописание героя, а образным способом рассказывается об основных этапах формирования личности.

Используя сказкотерапию, мы даем возможность сказке выполнить свою древнюю психотерапевтическую функцию. Если речь идет о ребенке, то достаточно просто читать ему сказки перед сном, и, таким образом, задействовать этот глубинный процесс.

Слушая, повторяя и сочиняя сказки, дети свободно выражают свои чувства и освобождаются от части своей природной агрессии. Некоторые сказки вызывают страх, но этот страх имеет смешанный характер, и неправильно считать, что подобные эмоции вредны. Желание эпизодично вспоминать пробуждающие воображения ситуации – это признак хорошего психологического здоровья, напротив, нежелание слушать сказки, содержащие элементы бессилия и тревожности, может быть признаком эмоционально-психической нестабильности. Постоянное стремление избежать сложных ситуаций обычно является признаком неуверенности и страха.

Сказки близки эмоциям детей и их мироощущению. Для них пока ещё логика взрослых чужда, и сказки помогают им своими волшебными образами понять окружающий мир. В сказках всегда есть чётко обозначенная граница между плохим и хорошим, и дети привыкают к тому, что хорошее должно всегда побеждать плохое. Это способствует формированию сложных детских чувств. Благоприятный конец истории помогает им поверить, что и они смогут преодолеть трудности, добиться успеха, сделать что-то хорошее.

Сказка становится источником позитивных переживаний. Когда дети участвуют в создании сказки, можно добиться удивительных результатов.

Сказочные уроки, извлечённые в ходе действенного анализа, по словам Бригины Браун, представляют собой «банк жизненных впечатлений» или «эмоциональную кладовую для накопления жизненного опыта». Через определенный жизненный период эти впечатления и опыт активизируются и проблемной ситуации, идентичной сказочной, помогают её решению.