

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида» № 216

Консультации для родителей в старшей группе
Сказкотерапия. Сказкотерапия – это что-то новое...или
хорошо забытое старое?

Подготовила:
Воспитатель: Кириченко Ю.Е.

Кемерово, 2021

Сказкотерапия

Сказкотерапия – это что-то новое...или хорошо забытое старое?

Когда мне предложили написать эту статью, я очень сильно напряглась, т.к. никогда еще не занималась писательской деятельностью. Но стоило мне вспомнить свое детство, как вдруг, начали появляться какие-то мысли и чувства.

В детстве я обожала слушать сказки на пластинках. В зависимости от своего настроения, я представляла себя тем или иным героем; то я была Снежной королевой, с ее неприступностью и холодностью, то я была Гердой с пламенным сердцем, не отступающей ни перед какими преградами, то принцессой из "Бременских музыкантов". Я была заморожена теми таинственными голосами, доносившимися с пластинок, которые с первых минут создают эффект присутствия в сказке.

И сейчас мне бесконечно жаль, что очень многим детям, а с этим я столкнулась в своей практике, родители не читают сказки. А ведь это так важно! В сказках дети находят частички своей души, отголоски своей жизни. Кроме того сказки вселяют в ребенка надежду. Чем дольше ребенок верит в волшебного Деда Мороза, который приносит подарки в новогоднюю ночь, тем оптимистичнее будут его взгляды на жизнь.

Дети сталкиваются с какими-нибудь проблемами, приходят к нам, взрослым, но чаще всего способы, которые предлагаем мы, для них не подходят. Тогда они приходят к выводу, что мы им помочь не можем. А куда же девать накопившуюся печаль, раздражение, гнев или радость, которые уже переполняют ребенка?

И здесь на помощь может прийти сказкотерапия. Что же это такое? Это те же самые сказки, только ориентированы на какую-либо проблему. Это рассказ об определенных ситуациях, в которые часто попадает ребенок, также в нем описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни. Вот, например, сказка "Роза и ромашка".

Возраст: 4-10 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Неуверенность. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: "Я некрасивая и плохая".

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная

ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничто не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта - стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. "Как же ей хорошо, - думала ромашка. - Оказаться бы мне на ее месте", - не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: "Какой красивый цветок!". Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

Вопросы для обсуждения: почему Ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит "все цветы хороши по-своему"? Можно ли эту фразу сказать про людей?

Что могут дать такие истории детям?

Во-первых, ребенок понимает, что взрослых интересуют его проблемы, что родители на его стороне.

Во-вторых, он усваивает следующий подход к жизни: "ищи силы для разрешения конфликта в себе самом, ты их обязательно найдешь и победишь трудности", т.е. мы проживаем нашу жизнь так, как мы ее для себя строим.

В-третьих, истории показывают, что выход из любой ситуации есть всегда, надо только его поискать.

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

1. Трудности, связанные с общением (со сверстниками и родителями).
2. Чувство неполноценности. Практически все агрессивное поведение - результат ощущения собственной «малозначимости» и попытки таким способом доказать обратное.
3. Страхи и тревоги по самым различным поводам.
4. Проблемы, связанные со спецификой возраста. Дошкольник сталкивается с необходимостью обходиться без мамы, быть самостоятельным. Школьник

сталкивается с трудностями, связанными с учебой. Подросток встречается с необходимостью утвердить себя как самостоятельную личность.

В результате сказкотерапии, ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима.

Работа со сказкой строится следующим образом:

1) чтение или рассказ самой сказки; ее обсуждение. Причем, в обсуждении ребенок должен быть уверен, что он может высказывать любое свое мнение, т.е. все что он ни говорит не должно подвергаться осуждению.

2) рисунок наиболее значимого для ребенка отрывка;

3) драматизация, т.е. проигрывание сказки в ролях. Ребенок интуитивно выбирает для себя "исцеляющую" роль. И здесь надо отдавать роль сценариста самому ребенку, тогда проблемные моменты точно будут проиграны.

На помощь приходят... сказки

"Я говорю трехлетней дочери, что не могу остаться с ней, что она несколько дней поживет у бабушки, а потом я приеду. Всего на несколько дней, мне надо уехать по работе. А она не хочет меня слушать, закрывает уши, убегает и плачет. Как ей объяснить и не расстроить ее при этом?" - подобные вопросы часто задают мамы детскому психологу.

Ответ на вопрос обеспокоенной мамы прост и сложен одновременно. Но мы знаем, по крайней мере, одно решение - **сказку**. Она способна подготовить ребенка к болезненной, но неизбежной ситуации - отъезду мамы. Дети всегда открыты сказке. С ее помощью можно дать совет, помочь взглянуть на проблему по-другому, подтолкнуть ребенка к творческому поиску и к попытке самостоятельно ответить на свои вопросы, дать информацию, которую ребенку было бы трудно воспринять без сказочной обертки.

Но, с другой стороны, далеко не всегда у уставшей мамы найдутся силы, время, желание и фантазия для того, чтобы не просто почитать детскую книжку, а сочинить сказку для ребенка. Не обычную сказку, а такую историю, которая бы производила желательный терапевтический эффект. Однако сложно сделать только первый шаг. В данном случае - принять решение: я буду сочинять сказку для ребенка! Тем более, что самостоятельно сочинять сказку придется очень недолго: дети быстро, активно, с большим желанием включаются в этот процесс.

Итак, приступаем к сочинению сказки. Допустим, она будет на тему вынужденного отъезда мамы на несколько дней. Ребенок знает о предстоящем событии, беспокоится, переживает, говорит, что не отпустит маму, не останется с бабушкой. Здесь важно решить, какие моменты должны войти в сюжет сказки, а для этого необходимо четко представлять сценарий ваших действий: на какой срок вы уезжаете, кто будет проводить время с ребенком, будет ли он в этот период посещать детский сад и многое другое.

Вам хотелось бы, во-первых, избежать "предварительных" капризов, во-вторых, самой оставаться спокойной в этой ситуации, в-третьих, иметь возможность сказать ребенку правду: "Меня не будет несколько дней", - и сохранить при этом хорошие взаимоотношения.

Следующий этап - выбор героев сказки. Вы обращали внимание, как слушают дети искусного рассказчика? Они буквально "входят" в сказку, следуя в ней за своими героями, переживая вместе с ними радость, горе, страх и триумф победы. Дети одновременно слышат голос рассказчика, перед их глазами проходят на внутреннем экране образы и картины сюжетной линии рассказа, и они физически и эмоционально "проживают" все сюжетные перипетии. Это очень ответственный этап. Ребенок должен ассоциировать себя с главным героем и в то же время иметь возможность дистанцироваться от него при желании: "...Это ведь не со мной происходит, а с ним..."

Желательно, чтобы для вас и других значимых людей из окружения ребенка тоже нашлись роли в вашей сказке. Это важно в том случае, если вы хотите регулярно использовать сказку в качестве терапевтического приема. Оптимально в такой ситуации подходит семья каких-либо существ: зайчиков, колобков, грузовичков - выбор зависит исключительно от пристрастий ребенка.

За несколько дней до отъезда можно начать рассказывать сказку про мамину командировку. Почему используется именно формулировка "начать рассказывать"? Потому что вы наверняка замечали, что дети в возрасте 2,5 - 5 лет очень любят сказки с циклическим сюжетом (когда один и тот же сюжет повторяется многократно с незначительными вариациями: сказка "Колобок", "Теремок", "Репка"), а также многократные повторения одной и той же сказки. Поэтому во время подготовки ребенка к отъезду мамы сказка будет рассказана многократно, дополнена большим количеством подробностей, станет совместным произведением взрослого и маленького рассказчиков.

Сказка про командировку

Жили-были в лесу в маленьком домике папа-заяц, мама-зайчиха и сынишка-зайчишка. Папа-заяц и мама-зайчиха очень любили своего сынишку: они много с ним играли, гуляли, ездили в зоопарк, купаться на

море (этот список можно пополнять своими любимыми способами проводить время с ребенком)...

К сожалению, не всегда зайчики могли проводить время так, как им хотелось бы. У каждого из них была своя работа.

Папа-заяц работал каждый день на работе, а иногда приносил даже работу домой. Мама-зайчиха и сынишка-зайчишка в такие вечера уходили на долгие прогулки, а если оставались дома, то вели себя тихо-тихо, как мышки, чтобы не мешать папе.

Зайчишка-сынишка работал в садике мальчишкой. Это очень интересная работа: иногда легкая, веселая, иногда трудная. Очень непросто бывает слепить филимоновскую игрушку и красиво раскрасить ее или научиться танцевать польку, а сколько трудов стоит выучить стихи ко всем утренникам... Зато там много друзей: мальчиков-зайчиков, девочек-белочек - с ними можно играть, меняться игрушками, рассказывать им интересные истории!

Мама-зайчиха обычно сначала приводила сынишку-зайчишку на его работу, а потом убегала на свою. Но так было не всегда, иногда маме-зайчихе приходилось работать очень далеко от дома, и зайчишку тогда на работу отводил папа-заяц.

За день до того, как уехать работать далеко, мама-зайчиха обычно забирала зайчишку из садика пораньше, чтобы провести с ним побольше времени. Они гуляли или заходили в кафе...

- Мама, ты сегодня грустная, - обычно зайчишка замечал мамино настроение.

- Да, мальчишка-зайчишка, я сегодня грустная, потому что завтра мне придется уехать на несколько дней. До пятницы вы с папой будете вдвоем, а я буду очень-очень скучать по вам, - печально сказала мама-зайчиха.

Зайчишка погрустнел. Он хотел завтра показать маме ежика, которого слепил сегодня и ждал, пока тот высохнет... Еще зайчишка подумал, что завтра их с папой разбудит будильник, а не ласковые мамины слова: "Мальчишки-кочерыжки, просыпайтесь! Солнышко давно уже встало и завтрак - на столе!".

Зайчишка посмотрел на маму, она сидела совсем печальная. Зайчишка решил ее утешить.

- Мама, мы будем скучать без тебя, но ведь ты совсем ненадолго!

- Да, сынок, ненадолго!

- А давай, мама, мы с папой тебе здесь какой-нибудь сюрприз приготовим, а ты нам с работы тоже сюрприз привезешь?

Мама засмеялась, нежно прижала к себе зайчишку, поцеловала в макушку и сказала:

- Договорились, солнышко!

Мама-зайчиха и сынишка-зайчишка посидели еще минутку, обнявшись, а потом пошли домой, держась за руки и улыбаясь. Они больше не были грустными.

Сказку можно наполнить узнаваемыми деталями: это любимые способы проведения свободного времени, детали, касающиеся работы родителей и пребывания ребенка в детском саду, слова, сопровождающие утреннее пробуждение.

После окончания сказки необходимо обсудить ее с ребенком, для этого можно задать такие вопросы:

- 1. Почему мама-зайчиха была грустная, когда забирала из садика зайчишку?*
- 2. Что зайчишку огорчило?*
- 3. Что интересного придумал зайчишка?*
- 4. Почему мама-зайчиха и сынишка-зайчишка перестали грустить?*

Можно провести параллели между сказочными событиями и событиями, которые предстоят ребенку в жизни. Однако можно этого и не делать, потому что ребенок бессознательно воспримет сказочную ситуацию как свою.

Поход в поликлинику на прививку или для сдачи анализа крови - еще одна сложная для родителей и ребенка ситуация. Ребенок знает о предстоящей процедуре, беспокоится, переживает, говорит, что останется дома (данная ситуация рассматривается применительно к ребенку 2 - 4 лет). Вам хотелось бы, во-первых, избежать "предварительных" капризов, во-вторых, спокойно пережить саму медицинскую процедуру, в-третьих, сказать ребенку правду: "Будет больно", - и опять же сохранить при этом хорошие взаимоотношения.

Сказка про анализ крови

Жили-были в лесу в маленьком домике зайчишка-сынишка, мама-зайчиха и папа-заяц. Папа-заяц много работал, редко бывал дома, поэтому не мог проводить с зайчишкой столько времени, сколько хотел, Мама-зайчиха и сынишка-зайчишка часто занимались своими заячьими делами вдвоем:

весело играли, читали интересные книжки, ходили в магазин и подолгу гуляли по лесу.

Однажды вечером мама-зайчиха сказала зайчишке-сынишке:

- Завтра утром нас с тобой ждет важное дело.
- Какое? - заинтересовался зайчишка.
- Нам нужно пойти к доктору, показать ему твою лапку и уколоть пальчик.
- Мама, а можно я не пойду? - шепотом спросил зайчишка. Он так испугался, что стал говорить тихо-тихо.

Мама увидела, что зайчишке очень страшно, посадила его на колени, обняла и сказала:

- Ты испугался того, что будет больно колоть пальчик?

(Здесь можно попробовать вовлечь в сказку ребенка: "Как ты думаешь, что ответил маме-зайчихе зайчишка-сынишка?")

- Да...

- Ты знаешь, будет немного больно, но совсем недолго. Потом доктор будет доставать разные интересные трубочки и прикладывать к твоему пальчику. Тебе интересно будет посмотреть на разные трубочки? Или даже поговорить с доктором о них, он про них, наверное, много знает...

Зайчишка серьезно задумался.

- У меня к тебе есть предложение: давай, когда доктор будет колоть пальчик, я тебя крепко-крепко обниму и скамандую: "Глазки закрывай!" А ты после этого громко скажешь: "Ой!" И сразу откроешь глазки, чтобы смотреть на трубочки. Договорились?

(На этом этапе также можно вовлечь ребенка в вашу сказку: "Что ответил маме-зайчихе зайчишка-сынишка?")

Зайка попробовал представить, как это будет выглядеть. А мама тогда предложила:

- Давай потренируемся!

Зайка задумчиво кивнул маме-зайчихе. Мама-зайчиха крепко-крепко обнимает своего зайчонка, командует: "Закрывай глазки!". Зайка закрывает

глазки и громко говорит: "Ой!" (Этот момент можно сделать интерактивным - проиграть его с ребенком.)

Тут и сказочки конец, а кто слушал - молодец!

После окончания сказки необходимо обсудить ее с ребенком. Можно задать такие вопросы:

- 1. Ты помнишь, чего испугался зайка в сказке?*
- 2. Почему он этого испугался?*
- 3. Как ты думаешь, в конце сказки зайка стал бояться меньше?*

Как уложить ребенка спать быстро и без капризов?

Ответ на этот вопрос может дать еще одна сказка - Сонная.

Сонная сказка

Однажды Зайка с мамой отправились на пикник. Они вместе приготовили бутерброды, заварили чай, Зайка сам вымыл два яблока и положил их в свой рюкзачок. Мама посмотрела на Зайку, который уже взял свой рюкзачок и надел кепку, и спросила:

- Зайка, ты готов? Выходим?

Зайка сосредоточенно кивнул.

Путь предстоял не близкий: Зайка с мамой собирались пойти на овечью ферму, понаблюдать за ягнятами и барашками. Путешественники пересекли большую поляну, поднялись на пригорок, спустились к веселому лесному ручейку, перешли его по тонкому бревнышку. Наконец, вдалеке показался забор овечьего загончика.

Зайка чувствовал себя немного уставшим и проголодавшимся. Мама Зайки уже расстилала покрывало под их любимой стройной березкой. Зайчишка с удовольствием плюхнулся на покрывало:

- Ух, как устали мои лапки! Садись, мама, овечки уже прыгать начинают!

Мама ласково улыбнулась своему мальчишке, распаковала свой рюкзачок и села рядом. Овечки и в самом деле уже собирались прыгать, первая овечка уже разбежалась, готовясь к прыжку.

- Мама, первая овечка сейчас прыгнет! - обрадовано закричал Зайка. - Я сам их буду считать!

Мама нежно погладила Зайчишку по голове и кивнула:

- Хорошо, считай ты.

- Одна овечка прыгнула через заборчик..., вторая овечка прыгнула через заборчик... третья овечка прыгнула через заборчик... пятьдесят восьмая овечка прыгнула через заборчик...

Зайка незаметно для себя задремал. Мама укрыла мальчишку покрывалом:

- Отдыхай, мой малыш...

Таким образом, можно обыграть любое событие, которое необходимо принять ребенку, от ночного прихода в постель к родителям до курса уколов, предстоящего ребенку.

В своей работе я опиралась на материалы таких авторов, как О.В. Хухлаева и О.Е. Хухлаев.