

# Сказкотерапия как метод психологической коррекции для детей и взрослых

Сказки — детство каждого из нас проходило в их сладком плену. Удивительно простые, но в то же время поучительные истории захватывали дух, погружая в мир драконов, леших, домовых, прекрасных принцесс и злых ведьм. Так ли просты эти незамысловатые истории, как кажется на первый взгляд? Это просто инструмент развлечения или универсальные обучающие программы, помогающие детям освоиться в этом непростом мире?

## *Сказки в давние времена*

Раньше, когда умные слова вроде психиатрии и психотерапии ещё не были выдуманы, сказки передавались из уст в уста, погружая слушателя в мир удивительных историй, интересных взрослым и детям. Через сказки новое поколение постигало нравственные нормы того времени, знакомилось с различными ситуациями, которые могли встретиться им в дальнейшей жизни. Это был своеобразный обмен жизненным опытом, повышающий шансы детей выжить, столкнувшись с трудностями взрослой жизни.



Сегодня принято считать, что сказки — сугубо детское увлечение, но многие старые истории, сохранившиеся по сей день, имеют совсем не детское содержание. Даже такой мастер написания сказок, как Ханс Кристиан Андерсен, создавал некоторые из своих шедевров для взрослой аудитории. Это позволяет предположить, что ещё с давних пор люди использовали сказки не только для развлечения детей, но и для каких-то иных целей.

## *Сказкотерапия*

Сказкотерапия как метод психологической коррекции — одно из новшеств современной психологии. Этот метод получил широкое распространение недавно, но корни его уходят к основателям данной науки. Среди учёных, занимавшихся толкованием и анализом сказок, были такие знатоки человеческой души, как Юнг и Фрейд. Сказки интересовали светил науки не просто так. Считалось, что в них содержатся все основные психотипы, а события, рассматриваемые в этих поучительных рассказах, могли помочь найти выход из аналогичной ситуации в жизни.



Но сознательно использовать сказки для решения внутренних конфликтов стали только в наши дни. Сказкотерапия как метод психологической коррекции детей показала свою невероятную эффективность. Оказывается, именно этим занимались наши предки, просто они не придумывали для сего процесса отдельный термин. Сказкотерапия позволяет погрузить человека в сказочный мир, где он сможет на примере персонажей истории осознать свои собственные проблемы, увидеть себя под другим углом.

#### *Сказкотерапия для детей*

Если ребёнок ведёт себя плохо: капризничает, не слушает родителей или даже проявляет агрессию - то общепринятые методы воспитания могут оказаться бессильны. Можно силой принудить малыша к послушанию, но это оставит негативный отпечаток на его психике. Простые просьбы и попытки объяснить, почему надо делать так, а не иначе, дети зачастую игнорируют. А

вот сказка может заинтересовать ребёнка. Интересная история способна полностью завладеть вниманием непослушного чада, погрузив его в сказочный мир, в котором он будет переживать всё то, что переживают герои, ощущать их эмоции и даже отождествлять себя с ними. Тут-то и становится понятно, сколь сильна сказкотерапия как метод психологической коррекции.

### *Эффекты сказкотерапии*

Банальное рассказывание сказок может оказать сильнейший эффект на формирование личности человека. Вы можете выбрать одну из множества готовых историй, которая подходит к конкретной ситуации, а можете придумать свою, чтобы она наиболее полно соответствовала поставленной задаче. Например, если ваш ребёнок обижает других детей, то можно придумать сказку, главный герой которой делает то же самое. Это приведёт его к сложным ситуациям, создаст массу проблем, которые решатся после того, как герой изменится к лучшему.



Также сказкотерапия как метод психологической коррекции для детей может избавить ваше чадо от навязчивых страхов, помочь пережить сложный жизненный период. Ещё один плюс этого метода — развитие творческих способностей у ребёнка, формирование более широкого взгляда на жизнь. Сказка поможет принять несправедливость и жестокость мира, подготовит к взрослой жизни. Чем больше сказок узнает малыш, тем богаче будет его «банк» жизненных историй, к которому он будет бессознательно обращаться в дальнейшей жизни.

### *Узнать ребёнка*

Психотерапия при помощи сказки не только учит малыша различать, что хорошо, а что плохо, но и позволяет родителям лучше понять его

внутренний мир. Поэтому сказкотерапия как метод психологической коррекции дошкольников получила столь широкое распространение. Те сюжеты, которые больше всего нравятся ребёнку, являются отражением его собственных фантазий и целей. Изучив любимые истории малыша, можно понять, что беспокоит его, к чему он стремится.



Помимо этого, нужно обязательно обсуждать сюжет сказки, вместе искать решения проблем, описанных в ней. Это сделает знания, полученные ребёнком, более практичными. В противном случае они будут находиться в пассивной форме, из которой их будет гораздо труднее использовать в нужный момент. Также посредством обсуждения сказки ребёнка можно подталкивать в нужную сторону, формировать положительные черты характера и избавляться от отрицательных.

#### *Сказкотерапия как метод психологической коррекции взрослых*

Взрослые, как и дети, могут извлечь огромную пользу из сказок. К сожалению, сегодня это занятие признаётся сугубо детским, что является совершенно неверным подходом, так как многие проблемы, возникающие у взрослых членов нашего общества, замечательно решаются при помощи сказкотерапии. Истории, которые рассказываются старшей аудитории, отличаются от тех, что читают детям. Сказки для взрослых содержат более глубокий смысл, в них используется больше метафор, они более размыты. Чтобы добраться до их сути, нужно провести тщательный анализ ситуации, после чего отдельные элементы сложатся в цельную картину.



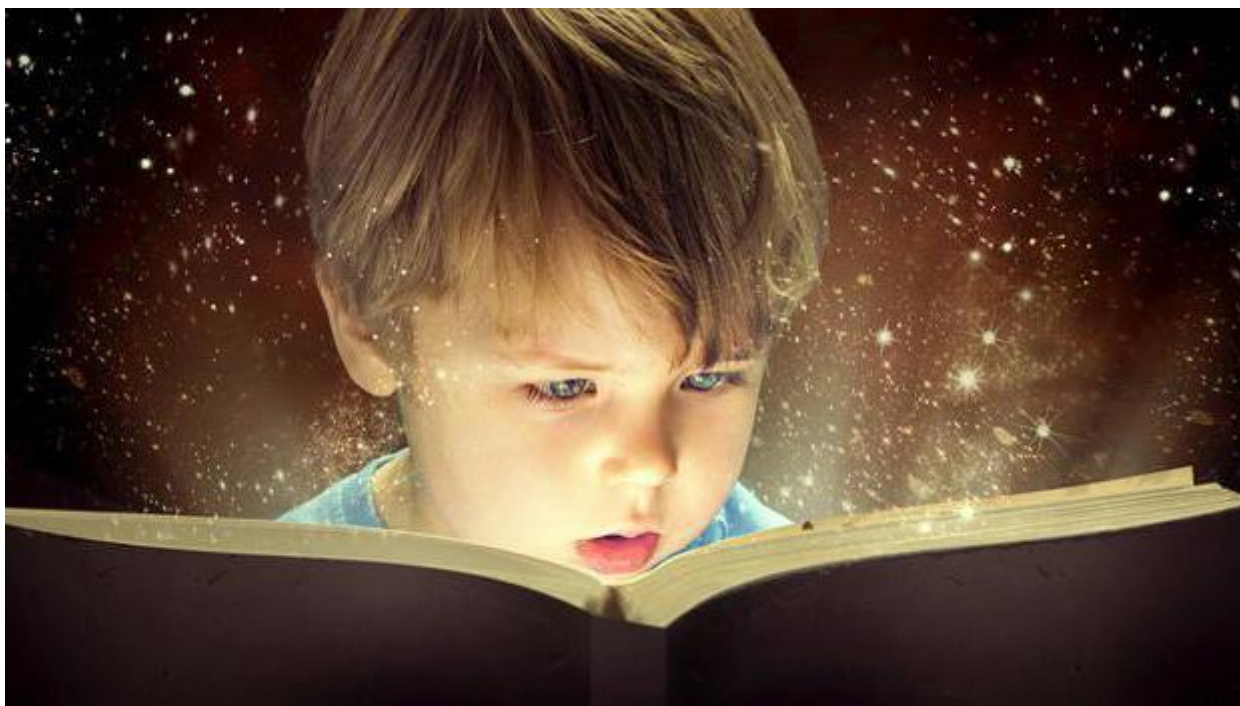
Взрослые люди часто действуют по одним и тем же жизненным алгоритмам, даже если они не дают результата. Посредством сказкотерапии можно расширить их взгляд на мир, помочь найти новые пути решения проблем. На примере главного героя сказки человек может осознать, что всю жизнь исполнял чужую роль, действовал по деструктивной схеме. Только после осознания этого факта он сможет изменить жизненные установки, найти выход из, казалось бы, безвыходной ситуации.

#### *Как применять сказкотерапию*

Сегодня лечение сказкой применяется повсеместно — проводится множество групповых и индивидуальных занятий для всех возрастных категорий. Обычно они стоят недорого, но такой вариант подходит не каждому. Некоторым хочется самостоятельно использовать сказкотерапию, чтобы помочь своему ребёнку или самому себе. Есть несколько вариантов использования этой методики. Можно взять готовую сказку, которая подходит под нужную жизненную ситуацию. Главное - не забывать, что после прочтения её необходимо разобрать и обсудить. Неспроста сказкотерапия как метод психологической работы с детьми и взрослыми обрела такую популярность. Одно из наиболее эффективных её проявлений — написание авторской истории для конкретного человека. В таком случае по мере развития истории люди начинают осознавать себя в главном герое, что помогает им принять свои слабые стороны и измениться. Главное, чтобы сказка не осуждала действия героя, а рассматривала его проблемы, не давая негативной оценки его действиям.

Ещё один способ использования сказкотерапии — написание человеком собственной сказки. Главное, перед тем как приступить к этому процессу, нужно успокоиться, осознать и принять проблему. Благотворный эффект лечения сказкой начнёт ощущаться ещё во время написания истории. Так как это обнажит скрытые недостатки автора, позволит ему взглянуть на себя с другой стороны. Но чтобы сказкотерапия как метод психологической

коррекции раскрыла весь свой потенциал, нужно, чтобы кто-то ещё прочитал сказку.



Читая волшебную историю, можно понять внутренний мир автора, узнать, что его беспокоит и какой у него склад ума. Обычно то, что волнует человека, будет основной идеей сказки. А кульминация, которую он придумал, позволит оценить его жизненный опыт, понять, позитивным или негативным он был. Многим близка сказкотерапия как лучший метод психологической коррекции потому, что всё это можно без труда проделать самостоятельно, не впуская посторонних людей в свой внутренний мир.

#### *Польза лечения сказкой*

Сказкотерапия выглядит ненаучным и ненадёжным методом. Как может помочь глупая сказка в наш век технологического прогресса? Оказывается, что этот метод куда эффективнее, чем большинство научных изысканий современности. Погрузившись в дебри строгого рационализма, мы утратили связь с тем огромным пластом знаний, что накопило человечество за свою историю. Рационализм и научный подход были возведены в абсолют, а всё старое начали считать бредом невежественных людей. Теперь же старые методы обретают новый смысл, находят научное подтверждение и берутся на вооружение учёными по всему миру. Сказкотерапия как метод психологической коррекции оказалась наследием старины, превосходящим по эффективности многие современные средства. Учитывая, что лечение сказкой начало практиковаться сравнительно недавно, его результаты просто ошеломляют. Даже самые непослушные дети могут без труда понять и принять то, что хотят донести до них родители, если эту информацию облечь в "волшебную" обёртку. Для некоторых взрослых людей сказкотерапия оказалась тем средством, которое помогло там, где традиционные методы были бессильны.

#### *Сказкотерапия как метод психологической коррекции. Примеры*

На практике лечение сказкой обычно выглядит так. Например, ваш ребёнок часто берёт без спроса чужие вещи, отнимает игрушки у сверстников. Никакие уговоры и объяснения не помогают — он всё равно продолжает своё негативное дело.



В таком случае можно рассказать ему сказку, главный герой которой постоянно брал чужие вещи без спросу, и это привело к серьёзным неприятностям для него. Выход из сложной ситуации был найден только после того, как он изменился. Важно, чтобы малыш понимал, что счастливый конец настал только после того, как герой сказки избавился от своей зловредной привычки.

Возможно, мое выступление поможет вам изменить своё отношение к сказкам. Сегодня стало ясно, что они являются серьёзным средством формирования сознания, а не просто историями, позволяющими весело провести время. Особенно полезна сказкотерапия для детей. Как метод коррекции их поведения она не знает себе равных. Попытки прямого противостояния со своим ребёнком приведут лишь к конфликтам и взаимным упрёкам. Другое дело сказка, рассказанная эмоционально и с интересом. На сегодняшний день сказкотерапия является самым приятным и эффективным средством воспитания детей.