***Сказкотерапия***

Наши предки использовали сказкотерапию для детей несознательно, через сказки передавая ребенку жизненный опыт, отношение к миру, моральные нормы и принципы, обычаи и традиции. Сказка в этом случае выполняла те же функции, что и колыбельные для детей. Современная же сказкотерапия для детей направлена не только на развитие ребенка, но и на направленную помощь в трудных жизненных ситуациях.
Почему именно сказка? Ответ прост: у ребенка еще нет собственного жизненного опыта. Для него сказка - своеобразный кладезь жизненных ситуаций, с которыми ему еще предстоит столкнуться при взрослении. Сказки подсказывают ребенку, как нужно поступать, а как - нет, показывают многие жизненные проблемы, а в придачу еще и дают способы их решения. Многие сказки куда глубже, чем кажется на первый взгляд. Сказкотерапия для детей позволяет "вытащить" из сказочной истории весь ее скрытый потенциал и использовать его во благо.
Для сказкотерапии можно использовать самые разные сказки - народные, авторские, специально написанные психотерапевтами для работы с детьми.
Сказкотерапия для детей основана на том, что ребенок отождествляет себя с главным героем сказки, учится на его ошибках. Это отличная возможность примерить на себя различные социальные роли. Существует мнение, что любимая сказка влияет на нашу последующую жизнь, как бы программируя ее. Конечно, точного повторения сценария сказки ждать не стоит, но мы можем осознанно или неосознанно перенимать качества наших любимых героев, наследовать их поведение.
Сказкотерапия для детей используется и в борьбе с негативными качествами характера, в этом деле на помощь приходят всем известные художественные сказки. Вас расстраивает то, что ребенок жадничает? Прочитайте ему "Сказку о рыбаке и рыбке", пусть он сам увидит, к чему приводит жадность. Но учтите, что нельзя проводить слишком явные параллели и давать на ребенка, пусть он сам сделает выводы. На это уйдет немножко больше времени, зато ребенок усвоит этот урок самостоятельно - а значит, эффект будет больше.

НЕМНОГО О СОДЕРЖАНИИ СКАЗОК :

Все истории, предложенные вашему вниманию являются проблемно-ориентированными.

Иными словами, каждая из них предназначена для решения какой-то одной проблемы или нескольких сразу, английский вариант звучит проще и мягче-
«problem-solving», сконцентрированные на проблеме.
Это говорит о том, что сказка скорее позволяет ребенку сосредоточиться на решении проблемы, показывает возможность, но не дает жестких рекомендаций. Ведь если нет двух одинаковых жизней, - значит и нет общих на всех способов приближения к счастью.
Безусловно, каждая из этих историй имеет определенную направленность. Такая история – это рассказ об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые часто попадает ребенок. Также в ней описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

 ***Сказка 1.***

***«КАК КЕНГУРЕНЫШ СТАЛ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ»***
Направленность: Страх расставания с мамой, переживания, тревога, связанные с одиночеством.
Ключевая фраза: «Не уходи, я боюсь один.»
Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке,
Кенгуренышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поесть, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуреныш засыпал , и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.
Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сдался, поджал коленки и пролез в сумочку.
Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще дети, они играли и веселились, звали Кенгуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые дяди и тети и спрашивали, почему такой большой.
Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.
Днем за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девчонками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуреныша и сидела с ним все время.
Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуреныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила.
Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми.
А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.
Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин – ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.

Вопросы для обсуждения:
-Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же? Почему теперь Кенгуренок не боится остаться один, без мамы?

***СКАЗКА 2.***
***«СЛУЧАЙ В ЛЕСУ»***
Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных
действий.
Ключевая фраза: «У меня не выйдет!»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один.
Был у него один-единственный друг-Барсучонок.
И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Но когда Барсучонок пробегал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи.
А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу и звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!
Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения
- Почему Зайчонку было плохо и грустно?
- Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

***Что могут дать такие истории вашим детям?***
**1. Они рождают у ребенка ощущение, что вы его понимаете,** что вас интересуют его проблемы, что вы «не стоите в стороне», а готовы оказать посильную помощь. Часто реакция ребенка на эти истории может оказаться для него «единственным способом, которым он «откроет» вам свою душу, расскажет о своих трудностях».
2. В результате работы с «помогающими» историями у детей **формируется «механизм самопомощи».**Они усваивают такой подход к жизни: «ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и наверняка победишь трудности». Таким образом, они начинают следовать основной идее наших историй: «в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху»
**3. Истории представляют детям россыпи возможных вариантов выхода из сложнейших жизненных ситуаций.** Они показывают детям, что выход есть всегда, надо только внимательно посмотреть, поискать – и окончание обязательно будет счастливым.
**Любая история будет полезна каждому ребенку.**
Это естественные для каждого ребенка конфликты, противоречия, обиды и пр., возникающие в школе, дома и на улице. Это переживание ощущения себя человеком, у которого что-то «не так», чувства неполноценности и т.д.
Практически все агрессивное поведение-результат ощущения собственной «малозначимости» и попытка таким способом доказать обратное. Ребенок, досаждающий вам и другим детям, и тем самым демонстрирующий собственное Я, часто ощущает себя гораздо более неполноценным, чем ребенок, кажущийся слабым и «забитым».
Страхи и тревоги по самым различным поводам. Здесь самое важное не то, чего именно ребенок боится, а то, как он боится. Если он использует страхи для саморазвития, преодолевает их и на этом учится жизни-все в порядке. Если страх «тормозит» развитие, концентрируя на себе все внимание ребенка,- тогда требуется помощь. Еще надо помнить, что дети, отчаянно отстаивающие то, что они ничего не боятся, как раз и боятся-то больше всего. Просто они даже боятся признаться себе в своем страхе. Проблемы, связанные со спецификой возраста. Каждый возраст приносит ребенку новые трудности. Первоклассник сталкивается с тем, что ему нужно научиться обходиться одному, без мамы, научиться быть самостоятельным. Дальше ребенок идет в школу – и оказывается под ворохом самых разных трудностей, связанных с учебой. Подросток же встречается с необходимостью утвердить себя как самостоятельную личность.
Читая сказку, необходимо внимательно смотреть за тем, как он слушает. Если беспокойный обычно ребенок замер- это говорит об актуальности темы сказки. Если спокойный ребенок начинает вертеться-значит, либо тема абсолютно незначимая, либо сказка по форме трудна для понимания. Может еще быть третий вариант – тема «болезненная» настолько, что даже упоминание о ней совершенно в ином контексте приводит к отторжению. Однако здесь за невниманием ребенка легко разглядеть высочайшее внутреннее напряжение, связанное с любыми разговорами на данную тему.
В процессе чтения можно просить ребенка высказывать свое мнение относительно течения сказки. Может быть, он что-то добавит (например, на что еще обиделся мишка), что-то наоборот изменит, выскажет свое мнение по поводу действий героев и сюжета.
Вне зависимости от активности ребенка во время чтения, закончив, необходимо обсудить сказку. Здесь уже ваши возможности безграничны,- спрашивайте все, что вам придет в голову, делитесь своими мыслями и чувствами с ребенком. В качестве основы для обсуждения можно использовать примерные вопросы, приведенные после каждой истории.
Наилучшим вариантом будет если и вы нарисуете **свой рисунок** на эту сказку. Рисование является важным закрепляющим фактором, а также при необходимости расслабляет и успокаивает ребенка, снимая напряжение, вызванное обсуждением проблемы. После рисования (не обязательно в этот же день) Можно завтра или послезавтра, предметом обсуждения может стать уже сам рисунок. Содержание его рисунка может вам много рассказать, вы можете обсудить именно тот момент, который он изобразил на рисунке- это наиболее важно.
Последний этап работы со сказкой сравнится с фигурами «высшего пилотажа». Это настолько же трудно для родителей, насколько эффективно для ребенка.
Это-драматизация или «проигрывание» сказки или ее частей. Конечно, трудно всем, однако помните, что здесь отнюдь не необходимы какие-либо актерские таланты. Только уверенность в себе, отсутствие стеснения и желание помочь своему ребенку.