Сказкотерапия

**Сказкотерапия** – это течение в психотерапии, которое представляет собой психотерапевтическое воздействие на человека с целью коррекции поведенческих реакций, проработки страхов и фобий. Методы сказкотерапии с успехом используются психотерапевтами для пациентов разных возрастов.

Особо популярны и эффективны эти методы при коррекции поведения у детей (как у малышей, так и у дошкольников). При этом, при отсутствии патологий, родителям вовсе не обязательно обращаться к профессиональному психотерапевту. **Достаточно будет знать основные приёмы сказкотерапии, чтобы самим помочь своему чаду, повлиять на его поведение без особого давления.**

Сказками можно лечить огромное количество капризов ребёнка –***лень, нежелание ходить в детский сад, агрессию, неаккуратность, ложь, проблемы с едой*.** Также терапевтические сказки активно используются при лечении ***страхов, переживаний, связанных с потерей родных или появлением нового члена семьи*.** В последних случаях иногда требуется помощь профессионального сказкотерапевта. Он может показать вам, где именно нужно искать проблему. Это не всегда очевидно, но очень важно: ведь следует лечить не симптом, а причину.

Почему сказки помогают детям?

**Сказка** – язык ребёнка, он понятен ему лучше, чем нравоучения и наставления. Сказки помогают нам щадящим образом повлиять на внутренний мир малыша, показать ситуацию под другим углом, приобрести жизненный опыт и дать понять, что наш ребёнок не единственный, у кого есть такая проблема. Кроме того, несмотря на то, что ребёнок уже в состоянии отличить реальное от сказочного, эти границы ещё очень размыты, и, слушая сказку, ребёнок по-настоящему переживает её события вместе с героями.

С какого возраста сказкотерапию можно использовать для детей?

Не рекомендуется использовать терапию сказкой для детей младше 2-х лет. Дело в том, что они просто не будут эффективны. Ребёнок не в состоянии проанализировать сказку, установить причинно-следственные связи, сделать выводы. После 2-х лет можно понемногу использовать простые терапевтические сказки, чтобы успокоить малыша, показать пример хорошего поведения, предупредить о возможных опасностях, успокоить малыша во время детских истерик, при проблемах с едой. Начиная с 3-х лет, можно использовать терапевтические сказки в полной мере, и они будут наиболее эффективны.

Виды терапевтических сказок

Существуют **два вида** терапевтических сказок, о которых я хотела бы вам рассказать.

**1. Терапевтические сказки о ребёнке, который похож на вашего малыша.**

В таких сказках главным героем вы делаете ребёнка, который попадает в ситуацию, похожую на ситуацию вашего малыша. Сказка **не должна прямо повторять сюжет из жизни вашего малыша,** но должна быть **похожей.**

Ребёнок понимает, что не один он может оказаться в подобной ситуации, и на примере другого ребёнка делает выводы и учится самостоятельно решать проблему. Такие сказки всегда развиваются по определённому сценарию:

Знакомство с героями (Жил-был мальчик Петя, который…). Если ребёнок очень маленький, то на месте героя может быть животное, игрушка. Для детей постарше гораздо эффективнее, если героем сказки будет настоящий ребёнок.

Для дошкольников (после 4 лет) желательно вводить в сказку волшебных героев или волшебные предметы, а с 5 лет волшебство является обязательным условием сказки (в большинстве случаев).

***Проблема.*** Герой сказки сталкивается с проблемой, конфликтом, страхом, присущим вашему ребёнку.

***Пути решения проблемы***. Рассказывается, что нужно сделать герою сказки, чтобы справиться с проблемой. Нередко при этом ему необходима помощь волшебных предметов.

***Кульминация.*** Герой сказки справляется с проблемой.

***Развязка.*** У терапевтической сказки всегда должна быть развязка. Нельзя оставлять конец открытым, недоделанным.

***Мораль.*** Выводы, которые делает герой сказки. Мораль не должна быть затянута, 1-2 предложения. Не стоит обсуждать её с ребёнком. Он сам сделает выводы на подсознательном уровне.

Сказки такого плана не должны быть слишком сложными, с запутанным сюжетом.

**Примеры**

Ваш ребёнок отличается чрезмерной **неаккуратностью**. Он не убирает за собой вещи, игрушки и пр. Вы рассказываете ему сказку о девочке (мальчике), который волшебным образом попадает в страну нерях и видит, как живут жители этой страны. Он делает выводы о том, как ужасно быть неаккуратным и обещает себе исправиться.

Другая частая проблема – ребёнок **не хочет есть полезные овощи и фрукты**. Расскажите ему сказку о том, как герой сказки подслушал разговор овощей о том, какие они полезные.

Важно помнить, что героем сказки такого вида является **другой ребёнок, а не ваш.** Иначе вы можете вызвать отрицание вашего чада, говоря ему в лоб о проблеме, и такая сказка может навредить, а не помочь.

**2. Терапевтические сказки про вашего ребёнка.**

Эти сказки отличаются от сказок первого вида тем, что главным героем является ваш малыш. Рассказывая сказки, нужно обязательно использовать какие-то элементы из жизни ребёнка, имена друзей и родных, название улицы, ввести в сказку любимую игрушку, предметы домашнего обихода и пр. Таким образом, ребёнок действительно поверит, что вы рассказываете **сказку про него самого.**

Дети по своей природе эгоцентричны. Ещё Джанни Родари в своей книге «Грамматика фантазии» говорил о том, как важны для ребёнка сказки про него самого и каким огромным потенциалом они наделены.

Главным отличием сказки данного вида является то, что **вы наделяете главного героя сказки (своего ребёнка) тем качеством, которое хотите ему привить.** Грубо говоря, мама или папа создают для своего малыша идеальную утопичную ситуацию, показывая чего можно достичь при желании.

**Примеры**

Например, если ваш ребёнок **невежлив**, в сказке вы показываете его очень вежливым, он обязательно здоровается со всеми встречными, говорит спасибо. Если ребёнок **боится темноты**, в сказке он смелый герой, помогающий маленькому котёнку, который заблудился в темноте. Ребёнок, который **с трудом ложится спать**, в сказке всегда идёт в кровать во время и, засыпая, попадает в волшебную страну, где его ждут невероятные приключения и т.п.

**Важные моменты практической сказкотерапии для детей, о которых следует помнить:**

Для того, чтобы сказка подействовала, желательно ***рассказать её не один раз*.** Можно придумать несколько сказок на одну и ту же тему. Если ребёнок просит вас снова и снова рассказывать одну и ту же сказку, не отказывайте ему. Это означает, что сюжет сказки действительно важен для него.

***Не используйте терапевтические сказки слишком часто***. Помните, что они как лекарство, которое надо принимать по назначению. При слишком частом использовании сказкотерапия может потерять свою эффективность. Кстати, дети гораздо умней, чем думают многие взрослые. Некоторые дети определённом возрасте сама просят родителей рассказать им сказку, если сталкиваются с какой-то проблемой, страхом или понимают, что ведут себя не так, как следовало бы.

***Не стоит растолковывать ребёнку мораль сказки***. Он сам сделает выводы о том, что хорошо и что плохо, как следует поступать — часто на подсознательном уровне.

Не забывайте про такой отличный инструмент, как юмор. ***Сказка, в которой есть шутки*,** воспринимается ребёнком легче и лучше запоминается. Уже не говоря о том, что шутки сближают родителей и детей.

Не говорите себе, что вы не можете придумать терапевтическую сказку! ***Вы – самый лучший сказкотерапевт для своего малыша***, ведь никто кроме вас не знает его проблем и переживаний так хорошо. Вы всегда можете обратиться за помощью к книгам и интернету, почитать другие сказки на эту тему, а потом придумать свою, чем-то похожую на другие, но созданную с и учётом вашей конкретной ситуации и, конечно, с любовью.

Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, **родители**, сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека- здоровье…

**Уважаемые родители,** не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка - в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка.

Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации **здорового образа жизни,** компонентами которого являются:

- **физическое здоровье** ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)

- **психологическое здоровье** ребенка (интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)

- **социальное здоровье (**поведение, общение, опыт, практика)

- **нравственное здоровье** (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)

- **интеллектуальное здоровье** (навыки, знания, способности, умения)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым.

Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребёнок, которому комфортно и уютно.

**Режим дня ребёнка** должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровья детей и возрастных особенностей. Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь! И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет…

Обязательно нужно уделить внимание эффективному **закаливанию,** в коже ребенка заложено огромное количество нервных окончаний, воздействие на них благотворно повлияют на всю нервную систему, а через нее и на все органы. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

**Спорт** должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своем здоровье, поэтому малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей- все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, важная задача- поддерживать детский организм в нормальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду. Ведь здоровый ребенок сегодня - наше успешное завтра!

Цветотерапия

**Цветотерапия** - это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение. Одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции.

**Цветотерапия для детей** – это особая методика, основанная на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг малыша. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии.

**Цветотерапия для детей** предполагает в первую очередь определение любимого цвета Вашего ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает Вашего кроху. Для начала давайте проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете Вашего ребенка.

Обычно дети называют своими любимыми **цветами красный, зеленый или желтый** – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. **Цветотерапия для детей** как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание **голубого, синего или фиолетового цветов**. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

**Синий цвет** – это небо, покой, расслабление.

**Голубой цвет** незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции. Схожие эффекты достигаются и с помощью синего цвета магическая сила цвета цветотерапия: он особенно эффективен для борьбы со стрессом. Считается, что долгое созерцание синего цвета может утолить боль, к тому же, он отлично действует и на глаза в качестве успокаивающего средства.

Схожи с синим и голубым по действию и **фиолетовый и сиреневый.** Эти цветы вообще всегда считались основы цветотерапии цветами благородства и высшей знати. Любить такой цвет означает показывать себя высоким и интеллектуальным человеком. Однако избыток этого цвета вполне может привести к депрессии. Поэтому стоит обратить особое внимание на то, если ребёнок стремится ко всему фиолетовому или сиреневому. Возможно, он

ищет не покоя, а просто, таким образом, подсознательно сигнализирует о душевном дискомфорте. Лечение синим цветом – особенно благотворное.

Лечить ребенка **зеленым** цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Однако, если Ваш ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать – зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль.

**Зеленый** цвет прекрасно лечит заболевания сердца, снимает головную боль, улучшает работу печени, стабилизирует кровяное давление и успокаивает нервы. Является замечательным тонизирующим средством. Он гармонирует со всем, поэтому является целительным цветом широкого спектра действия.

**Желтый и оранжевый** цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

**Оранжевый** - цвет урожая, плодов земли, выросших под лучами солнца. Он возбуждает аппетит. Оранжевым цветом лечат психические срывы и депрессивные состояния.

**Жёлтый** повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Желтый цвет является замечательным «санитаром». Он настраивает и очищает от токсинов весь организм.

**Красный** цвет действует оптимистически. Он обладает энергией и напором, подталкивая к совершению великих дел.

Музыкотерапия

       Как терапия музыка используется уже давно. Коррекцию эмоционального, психического состояния **музыкотерапия** удачно осуществляет и у детей. Для этих целей обычно используется классическая музыка (симфоническая, камерная) и народная музыка. Именно эти музыкальные направления обеспечивают большие возможности для стимуляции всех ассоциативных связей в субъективных переживаниях слушателя.

       Всем известный В. Бехтерев считал, что музыкальный ритм имеет способность устанавливать равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Также **музыка** может растормаживать заторможенных детей и успокаивать слишком возбужденный темперамент ребенка. Урегулирование лишних, неправильных движений малыша тоже под силу музыке.

       Специалисты установили, какая классическая музыка и по какой программе способна эффективно оказывать терапевтическое действие.

| **Музыкотерапия. Назначение** | **Классическая музыка (музыкальные произведения)** |
| --- | --- |
| Улучшение самочувствия.  Повышение общего жизненного тонуса. | Ф. Лист, «Венгерская рапсодия №2». П. Чайковский, Шестая симфония, 3-я часть. Ф. Шопен, Прелюдия, Ор.28, №1,Л. Бетховен, Увертюра. «Эгмонт». Й. – С. Бах, Прелюдия и фуга ре минор. |
| Уменьшение головной боли, вызванной    эмоциональным перенапряжением. | В. А. Моцарт, «Дон Жуан»,    Л. Бетховен, «Фиделио». Дж. Гершвин «Американец в Париже». Ф. Лист, «Венгерская рапсодия № 1»,  А. Хачатурян, Сюита «Маскарад». |
| Снятие эмоциональных симптомов,  напряжения в отношениях с другими. | А. Брукнер, Меса ми минор. Б. Барток, Соната для фортепиано.Б. Барток, Квартет, № 5. Й. – С. Бах, Кантата №21. Й. – С. Бах, Концерт ре минор для скрипки. |
| Уменьшение зависти к успехам других.   Снижение озлобленности. | Й. Гайдн, Симфония № 93, ре мажор («Лондонская»). Й. – С. Бах, «Итальянский концерт». Я. Сибелиус, Симфоническая пьеса «Финляндия». |
| Успокоение, умиротворение.     Налаживание согласия с жизнью такой,  как она есть. | Ф. Шуберт, Анданте из квартета,   Ф. Шуберт, «Аве Мария». Ф. Шопен, Ноктюрн соль минор,  К. Дебюсси, «Лунный свет». Л. Бетховен, шестая симфония, 2-я часть. Й. Браймс, «Колыбельная». |
| Уменьшение неуверенности в себе, чувства тревоги. | Л. Бетховен, Мазурки и прелюдии,  С. Рубинштейн, «Мелодия». Й. Штраус, Вальсы. |
| Уменьшение разочарования, раздражительности. Повышение чувства принадлежности к великой жизни природы, частью которой мы есть. | Й. – С. Бах, Кантата №2. С. Прокофьев, Соната ре минор. Л. Бетховен, «Лунная соната». |

       Кроме полезного терапевтического воздействия, **музыка** определенно способна усиливать эмоции ребенка и делать воображение детей еще более ярким.

Источники

<http://www.roditeli.ua/deti/upbringing_development/classical_music_therapy>