**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. СКАЗКОТЕРАПИЯ.**

**«ТИГРЁНОК В ЛЕСНОМ ДЕТСКОМ САДУ»**

**(АВТОРСКАЯ СКАЗКА)**

**КОРЖАВИНА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА**

**ВОСИТАТЕЛЬ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

**ГБДОУ № 31 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА**

**СКАЗКОТЕРАПИЯ.**

Сказки, сказочные истории и внутренний мир ребёнка неотделимы друг от друга. В любом обществе, независимо от степени цивилизованности и образа жизни, детские рассказы собирают большую аудиторию маленьких слушателей. Для этого есть веские причины.

Если мы, взрослые, хотим приобрести какие-то знания, у нас для этого существует много путей и каналов: можем пойти в библиотеку, книжный магазин, прочесть то, что нас интересует, послушать лекции, проконсультироваться. Всё это требует определённых навыков – умения читать, исследовать материал, способности излагать свои мысли. Эти навыки не даются человеку изначально, они приобретаются с опытом. Дети не могут вести разговор на взрослом уровне, а между тем проблемы, занимающие их, не менее важны. Как помочь им в приобретении знаний? Посредством игр и воображения.

Следует помнить, что если мы хотим научить ребёнка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо, удобоваримо и понятно. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются – на языке детской фантазии и воображения.

Сказки всегда были эффективным средством общения с детьми. Роль их важна, так как они помогают детям преодолевать тревоги и конфликты, с которыми им приходится сталкиваться.

В сказках поднимаются важные для детского восприятия проблемы: в «Золушке» соперничество между сёстрами, боязнь быть покинутым (Гензель и Гретта), о беззащитности маленького героя («Мальчик-с-пальчик»), который оказался в мире, где всё подавляет своими размерами, масштабами и мощью. В сказках противопоставляются добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребёнку, что мир – очень сложная штука, что в нём есть немало несправедливостей, что страх, сожаление и отчаяние – в такой же степени часть нашего бытия, как радость оптимизм и уверенность. Но самое главное, они говорят ребёнку, что если человек не сдаётся, даже когда положение кажется безвыходным, если он не изменит своим нравственным принципам, хотя искушение и манит его на каждом шагу, он в конце концов обязательно победит.

Слушая эти истории или сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того рассказы и сказки вселяют в ребёнка надежду, что чрезвычайно важно. Ребёнок, лишенный надежды или утративший её, отказывается от борьбы и никогда не добьётся успеха.

Часто, заводя разговор на тему, которая беспокоит ребёнка, он замыкается в себе и уходит от ответа, он не может говорить об этом открыто.

Слушать историю – совсем другое дело. В этом случае детям не читают наставлений, их не обвиняют и не принуждают говорить о своих затруднениях и проблемах – они просто слушают сказку или сказочную историю. Им ничто не мешает слушать, узнавать что-то новое, что-то сопоставлять, сравнивать, размышлять. Таким образом, ребёнок получает возможность наблюдать со стороны за своим двойником, не давая смущению взять власть над разумом. Сказочные истории позволяют ребёнку почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях, что другие дети испытывают то же самое. Это оказывает успокаивающее воздействие. Ребёнок избавляется от комплекса неполноценности, он уже не считает себя трусом, уродцем, глупцом, врединой и т.д. Такое успокоение укрепляет в нём уверенность в себе и помогает бороться с трудностями.

Сказка позволяет ребёнку сосредоточиться на решении проблемы, показывает возможность, но не даёт жёстких рекомендаций. Ведь если нет двух одинаковых жизней, - значит, и нет общих на всех способов приближения к счастью.

Тем не менее, сказка приводит к усвоению метафоры: «в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри себя, и это обязательно приведёт к успеху».

В современном мире электроники, телевидения, видеоигр и повседневной суматохи уютный комфорт мира сказки и героев детских историй – настоящий оазис в пустыне.

У детей накапливаются новые знания, умения, навыки, расширяется горизонт возможностей взаимодействия с миром.

Познавая мир и осваивая свой организм, ребёнок растёт и развивается. Для успешного развития всего организма ребёнка важное значение имеет его хорошее самочувствие и благополучное психологическое состояние, которые напрямую связаны внутренними и внешними факторами жизни ребёнка.

Во время переживания ребёнком возрастного кризиса можно наблюдать

повышенную тревожность,

склонность к страхам,

нестабильность самооценки,

склонность к невротическим реакциям.

Такое состояние в повседневной жизни могут выражаться в неуверенности в себе, негативизме, противостоянии во взаимодействии со взрослым, повышенной чувствительности в разных ситуациях, агрессивности, неумении строить отношения со сверстниками и пр.

В условиях детского сада у воспитателя есть возможность наблюдать за актуальным состоянием ребёнка, отслеживать динамику его состояний, сопровождать его в развитии и, при необходимости, оказывать ему помощь в преодолении сложных периодов жизни дошкольников.

***Сказкотерапия*** – это один из видов психотерапевтического воздействия, основанного на активном воздействии на ребёнка текста и речи.

Этот вид психологической помощи работает, как проекция, замещение и идентификация.

*Проекция* – это такой механизм защиты личности, который проецирует, т.е. переносит эмоционально-значимые, но нежелательные, неприемлемые черты личности на других людей. Это неосознанный процесс. Например, человеку, который часто врет, может казаться, что все его обманывают. Или ребёнок, который злится на маму, может решить, что мама сама его ненавидит.

*Идентификация* – механизм психологической защиты личности, благодаря которому желаемые качества личности другого человека, могут быть приписаны себе, человек как бы идентифицирует себя с той частью личности другого, которая ему очень нравится. Например, девочка, у которой, как и у мамы есть «ляля», считает себя взрослой, как мама.

*Замещение* – этот вид защиты работает так, что если человеку, по каким-либо причинам, не выразить свои чувства их адресату, то эти чувства будут выражены кому-нибудь другому. Например, ребёнок обиделся на родителей и злится на них. Но выразить свои чувства боится, чтобы не потерять их любовь. Тогда он может проявлять агрессию на себя. Других детей, взрослых, на игрушки или же создать объект в своём воображении, которого можно бояться, злиться на него (Бармалей в ванной).

В сказкотерапии также существует многовариативность использования этого метода.

*Сочинение историй:*

1. *Сободное сочинение сказки вместе с ребёнком*

по принципу недирективных методов. Ребёнок действует, взрослый вербализует переживания, чувства ребёнка. Это помогает развитию внутренней речи, самоконтроля, самопонимания у ребёнка, стимулирует его самораскрытие:

Демонстрация своей системы отношений, своих чувств. Сопровождение взрослым деятельности ребёнка (ты что-то хотел, встретил такое-то препятствие, ты почувствовал, выход из ситуации) способствует таким значимым в межличностных отношениях факторам, как обмен опытом, открытость отношений, эмоциональное сближение, способность сопереживать, познание другого, умение видеть сходство и отличие от себя.

2. *Адресная история*,

направленная на активное изменение или формирование отношения ребёнка к определённой теме:

а) диагностика и выбор темы, с которой будем работать

б) начало истории имеет задачу включить механизм идентификации ребёнка с главным героем. Поэтому особенности главного героя и его жизни описываются так, что он оказывается очень похож с самим ребёнком, для которого сочиняется сказка.

В) далее подробно расписываем заданную проблемную ситуацию, с которой столкнулся главный герой, схожую с ситуацией ребёнка.

Г) после этого важно описать переживания и мысли героя на эту тему, т.е. вербализовать состояние.

Д) на этом этапе можно подключить сказочного героя или жн кого-нибудь из второстепенных участников ситуации (маму, котёнка, фею,…) Задача этого героя- показать ситуацию со стороны, так, как не видит её ребёнок. Это совсем другое видение ситуации, с другим эмоциональным наполнением. Новый взгляд на ситуацию. Это необходимо, потому что дети, как правило не могут сами правильно понять отношение других людей к его ситуации, и часто неверно «прочитывают» поведение окружающих их людей.

Е) Далее в придуманной истории появляется герой (Это может быть герой из Д), который помогает решить ребёнку его ситуацию. Если это сложная ситуация, то это серия историй, в которой проблема решается поэтапно. Решение представляет из себя ступенчатый план действий – мыслей, который ребёнок может осуществлять сам. Т.е. это своеобразное расширение репертуара действий для этого ребёнка. Имея такой план и чувствуя поддержку, благодаря введенным героям, у ребёнка появляется уверенность в своих силах, чтобы справится со своими сложностями. Чаще всего использование ребёнком этого плана происходит на бессознательном уровне.

Ж) на данном этапе важно описать процесс изменений ситуации, действий и переживаний главного героя с точки зрения возможных ошибок, неудач и препятствий, с которыми он сталкивался в ходе решения проблемы (не всё сразу получалось, расстраивался, отчаивался, но пробовал ещё…). Это поможет ребёнку спокойно отнестись к трудностям в его преодолении проблемы, принять их и предпринимать следующие попытки.

З) заключительный этап описывает решенную проблему или уже достигнутые положительные изменения в ней, чувства, связанные с этими достижениями.

Этот уникальный и очень результативный метод.

Организация работы здесь предельно проста и строится по триаде «рассказ – рисунок-драматизация». Каждый этап только выигрывает от подробного обсуждения с детьми сюжета сказки, тем рисунков и их чувств, вызванных разыгрыванием истории. Необходимо помнить, каждый желающий должен побывать в роли главного героя.

Зрителей, однако, необходимо привлекать в качестве «массовки». После распределения ролей, дети размещаются в сказочном пространстве (домик из стульев, т.д.) и ведущий начинает читать текст, одновременно давая инструкции детям, что им нужно делать. Вся прямая речь должна быть чётко проговорена каждым героем (повторена за вами). По возможности герой должен озвучить свои мысли: «зайчик обиделся на свою маму» – ребёнок с обиженным лицом говорит «Я обиделся на маму, мне обидно».

Ключевые фразы обязательно акцентируются чёткостью и громкостью проговаривания, а также повторениями. Необходимо приветствовать любые детские импровизации, мягко направляя их развитие в основное русло повествования.

Особое внимание необходимо уделить окончанию. Оно должно быть торжественно по форме и эмоционально по содержанию и обязательно включать в себя «залог» на будущее:»с этого дня…, теперь зайчик стал…»

Интересно, что часто дети, идентифицируя себя с героями сказок, сообщают об этом группе. Иногда дети говорят, что и у них был когда-то такой случай.

Важно, чтобы ведущий ещё раз обратил внимание детей на положительный финал сказки, помог перенести его в конкретную ситуацию жизни ребёнка.

Цели:

-конструктивное сопровождение ребёнка во время его дошкольного периода жизни;

- помощь в преодолении агрессивного поведения как результата ощущения собственной «малозначимости» и попытки таким способом доказать обратное;

-помощь в преодолении кризисных состояний и их профилактика;

- обучение использованию внутренних ресурсов ребёнка для удовлетворения своих потребностей;

- подготовка к активной самостоятельной жизни в социуме;

- развитие речи, коммуникативный и творческих способностей ребёнка.

Дети сидят на стульчиках в зрительном ряду. Воспитателем зачитывается сказочная история.

1.ЧТЕНИЕ.

**ТИГРЁНОК В ЛЕСНОМ ДЕТСКОМ САДУ.**

**(Продолжение истории о медвежонке**.)

Это случилось в одном лесном детском саду, в который ходили дружные зверюшки. Тут были зайчики, белочки, хомячок, волчонок, лисята.

Каждое утро начиналось с зарядки. Добродушный педагог хомяк, заботясь о здоровье зверюшек, приглашал их на линию. (*«хомка,…)*

Затем, выпив, стакан сока, все садились за занятия: звери открывали книги и читали, потом они брали в лапки кисточки и красили. На музыкальном занятии все пели звонкие песенки.

И так в саду было весело, интересно и дружно!

По соседству с лесным детским садом поселился тигрёнок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался.

Тигрёнок думал так: «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо.

Мне надо защищаться. Если я не буду драться, другие звери будут меня обижать!»

Ему было грустно всегда. Он был один.

И вот однажды он отправился погулять. Ходил, ходил по лесу и пришёл к детскому садику, где играли звери.

Зайка сказал с восхищением: «Смотрите, к нам идёт тигрёнок! Он такой пушистый, полосатый».

Белочка спросила: «Может он будет нашим лучшим другом?»

Волчонок закричал: «Мы хотим с ним дружить!».

Хомячок произнёс: «Но посмотрите на его лапки!»

Медвежонок, который когда-то поступал также, пока не подрос и не понял, что так делать не стоит, сказал: «Он сжал кулаки и собирается с нами драться».

Маленький тигрёнок не слышал разговора ребят и, всё сильнее сжимая кулаки, думал: «Что-то Они шепчутся, наверное, договариваются о том, чтобы меня обидеть. Сейчас я вам задам».

Волчата предложили: «А давайте позовём его стать нашим другом».

И все звери побежали к Тигрёнку.

А он, увидев приближающихся зверюшек, очень испугался, сильнее сжал свои кулаки , вытянул вперёд лапы с острыми когтями и зарычал.

Лисёнок сказал: «Мне так хотелось с тобой дружить»!

Зайчонок сказал: «Мне так хотелось с тобой дружить»!

Белочка сказала: «Мне так хотелось с тобой дружить»!

Волчонок сказал: «Мне так хотелось с тобой дружить»!

Хомячок сказал: «Мне так хотелось с тобой дружить»!

Медвежонок сказал: «Мне так хотелось с тобой дружить»!

И они оставили тигрёнка одного….

Тигрёнок почувствовал в душе боль, зачем он хотел драться со зверюшками. Грусть наполнила его сердце. И он заплакал. Ему стало очень плохо от того, что его все боялись и у него не было друзей. Тигрёнок задумался! Что же мне делать? Как подружиться со зверюшками? Он посмотрел на свои лапки и вдруг увидел, что его кулаки до сих пор сжаты и на них капают слёзы.

Тигрёнок понял: « Плохо быть драчуном! Ведь зверята и не думали меня обижать! Мне надо разжать кулаки»!

Тигрёнок побежал к лесному садику, заглянул в окна и улыбнулся всем его обитателям!

Зверята увидели, что тигрёнок не хочет с ними драться, и решили с ним дружить.

Они вышли к тигрёнку, стали в хоровод , запели, заплясали! (любой танец)

Тигрёнок в кругу друзей почувствовал себя отлично!

2.ОБСУЖДЕНИЕ.

(Можно спрашивать всё, что придёт в голову по содержанию, делиться своими мыслями и чувствами с ребёнком, дать детям высказаться).

- Почему Тигрёнок думал, что все его хотят обидеть?

- Так ли это было на самом деле?

- Почему звери в лесном садике не стали дружить с Тигрёнком?

- Что помогло Тигрёнку подружиться со зверятами?

- Что бы вы ему ещё посоветовали, ребята?

3.РИСУНОК, иллюстрирующий эту сказку.

(Возможно с последующим обсуждением рисунка).

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ.

Решаем с детьми, кто будет кем. Выбор делает сам ребёнок. Он может исполнять в одной сказке несколько ролей, может быть рассказчиком этой истории.

5.ВЫСТРАИВАНИЕ СКАЗОЧНОГО ПРОСТРАНСТВА:

Подушечки, выложенные полукругом – детский сад для зверей,

Коврик- домик Тигрёнка.

6.ДРАМАТИЗАЦИЯ или проигрывание сказки или её частей.

Воспитатель начинает читать текст, одновременно давая инструкции детям, что им надо делать. Вся прямая речь должна быть чётко проговорена каждым героем (повторена за воспитателем). По возможности каждый персонаж должен озвучивать свои мысли.

Ключевые фразы обязательно акцентируются чёткостью и громкостью проговаривания. Любые детские импровизации приветствуются, необходимо их направлять в развитие основного русла повествования.

Особое внимание необходимо уделить окончанию. Оно должно быть торжественно по форме и эмоционально по содержанию и обязательно включать в себя «залог» на будущее: «*Зверята вышли к Тигрёнку, стали водить хоровод, запели, заплясали. Тигрёнок в кругу друзей почувствовал себя отлично!»*

Важно ещё раз обратить внимание детей на финал сказки, помочь перенести его в конкретную ситуацию жизни ребёнка.