**Сказкотерапия для детей**

Сигналы в нервной системе человека достигают скорости 288 км/ч. И хорошо, если ребенок уравновешенный, однако далеко не все дети могут справиться с такой скоростью. И тогда моторным, подвижным детям, которые не всегда могут себя сдержать, помогут разные виды арт-терапии.

Термин «Арт-терапия» предложил в начале XX века врач и художник Адриан Хилл. Его заинтересовал тот факт, что больные туберкулезом выздоравливали гораздо быстрее, если регулярно лепили из глины фигурки и рисовали. Позднее психологи распространили методику на детей и получили хорошие результаты, потому что у детей сильная связь между сознательным и бессознательным.

Сейчас практикуется несколько направлений арт-терапии: изотерапия (рисование), сказкотерапия, игровая терапия, музыкальная терапия.

Тяга к рисованию особенно заметна у детей в возрасте до 5 лет – и это самый благодарный возраст для «вырисовывания» страхов. Каждый рисунок – это своего рода зеркало, в котором отражается детский внутренний мир, и если ребенок чего-то боится, то можно предложить ему нарисовать или вылепить это страшное.

*Польза сказкотерапии в том, что сказка воспринимается сразу на двух уровнях – бессознательном и сознательном*

Звукотерапия поможет успокоить расшалившегося малыша – если после бурной игры вы предложите ребенку сыграть на дудочке или колокольчиках. А бубен и барабан, наоборот, помогут выплеснуть агрессию.

**Сказкотерапия в работе с детьми позволит обсудить самые важные этические проблемы, наладить общение. Это самое верное решение при борьбе с капризами!**

Для того, чтобы хоть как-то успокоить своего капризульку, можно использовать выдуманную историю, где ситуация центрального персонажа очень похожа на ситуацию ребенка. Вымышленные вами сказки - это очень щадящее влияние на внутренний мир любимого чада. В них нет нравоучений, нет прямых установок и указаний, но все же малыш приобретает жизненный опыт, личные переживания, полезный багаж знаний.

Родитель может миллион раз повторить, что капризничать — это скверно, и не увидеть результат. Намного лучше рассказать сказку о малыше, который всегда все делал по-своему, из-за чего влипал в разные смешные неприятности. И скорее всего, ваш малыш начнет себя вести намного лучше. Отчего? Оттого что ребенок просто выслушивает историю! Ему не дают установки, его не упрекают и не вынуждают совершать что-то вопреки его желаниям. Ему никто не помешает проанализировать выдуманную историю, узнать что-то новое, что-то соотнести с уже известным.

Слушая сказку, ребенок, с одной стороны, отождествляет себя с героем, с другой, он помнит, что это вымышленный персонаж. Так ему намного легче принять изменения, которых требует от него мама. Вымышленные истории помогают малышу ощутить, что не только он испытывает подобные переживания и неудачи, что другие ребята ощущают те же эмоции, попадая в аналогичные обстоятельства. Это оказывает успокаивающее влияние.

Ребенок освобождается от ощущения, что он единственный, кто не в ладах с родителями. Это ощущение упрочивает в малыше уверенность в себе и помогает в выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

*Не перегружайте ребенка терапевтическими сказками, чтобы он не утратил к ним чувствительность*

Сказкотерапия для детей может применяться в самых разных ситуациях – не хочет есть, не хочет спать, не хочет в детский сад, боится темноты, стесняется знакомиться, дерется или кусается, не убирает игрушки, не любит умываться, не садится на горшок, не любит одеваться, не хочет отрываться от экрана телевизора.

Когда придумываете сказку, важно не делать их сложными. Говорите так, чтобы малышу было понятно каждое ваше слово. Используйте юмор во время повествования.

Чем больше будет забавных моментов, тем лучше. Юмор – это самое эффективное оружие в борьбе с напряжением. С помощью юмора часто можно снять назревающий конфликт!

Хорошо, если фоном для сказки станет успокаивающая музыка.

Как правило, сюжет сказки создается буквально на ходу. Героя можно описывать словами, можно лепить из пластилина или рисовать. Действие обычно разворачивается в двух местах – хорошем и страшном или темном. У героя всегда есть враг – или в виде какого-то персонажа или в виде ситуации, и конфликт с врагом, и всегда есть волшебный помощник или волшебный предмет, которые помогают ему победить и вернуться в хорошее место. Сказка не должна прямо повторять сюжет из жизни ребенка – она должна быть похожей. Зато она обязательно должна предлагать замещающий опыт – чтобы ребенок увидел, а как можно вести себя по-другому. Какправило, сказка всегда развивается по сюжету - «жили-были» - задаете рамки действия, «и вдруг однажды» - появление врага, «и тут появился» - появление героя, кульминационное сражение, победа героя и мораль. Помните, что мягкий выход очень важен для терапевтического эффекта, никогда не оставляйте героя сказки с недоделанными подвигами.

Не удивляйтесь, если ребенок потребует рассказывать одну и ту же сказку много раз – значит, этот сюжет для него особенно важен.

Как ни странно, иногда для родителей сказка важнее, чем для ребенка – придумывая сюжет, помещая в него ребенка, они сами иногда делают для себя огромное количество открытий – почему и отчего ребенок так себя ведет, проникаются эмпатией к нему, воспитывают не только свою фантазию, но и терпение.

Используя арт-терапию, вы можете решить многие проблемы, которые кажутся вам слишком сложными для самостоятельного разрешения.