

## О СЕРИИ «СКАЗКОТЕРАПИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

Сегодня никого не надо убеждать в том, что сказкотерапия имеет серьезную перспективу. Используя метафорические ресурсы сказки, она позволяет развивать самосознание человека и строить особые уровни социального взаимодействия, то есть преследует вполне гуманистические цели, притом воздействует мягко и ненасильственно, но результативно.

Признанная в качестве метода в начале 1990-х годов, сказкотерапия начала стремительно развиваться и завоевывать все большее признание специалистов, равно как и получать все более широкое распространение на практике. В настоящее время ее используют не только собственно психологи, но также педагоги и врачи, что говорит о просторе возможностей метода.

В то же время столь активный рост практики стал одной из ключевых причин того, что интерес к сказкотерапии обгоняет уровень разработанности ее методологических, теоретических, а в связи с этим и методических основ. Отдельные, хоть и все более частые, публикации по данной проблематике содержат различные точки зрения разных авторов, что, с одной стороны, вполне правомерно, но с другой — затрудняет построение технологической базы в конкретных условиях, приводит к разночтениям и эклектике в трактовке самого понятия сказкотерапии, а стало быть, его сущности.

Для того чтобы преодолеть наметившийся разрыв, необходимо было объединение усилий науки и практики, а также консолидация специалистов в области психологии и других социальных сфер, использующих в своей деятельности сказкотерапию. Важной вехой этого процесса явилось

образование в начале 2005 года Сообщества сказкотерапевтов, ставшего координатором деятельности специалистов в области сказкотерапии и представителей смежных направлений в целях обобщения опыта и содействия развитию сказкотерапии.

Предлагаемая книжная серия является совместным проектом Сообщества сказкотерапевтов, издательства «Генезис» и журнала «Школьный психолог». В ней представлены разработки как теоретического, так и практического характера, что очень важно для формирования строгой научной базы метода.

Объединение «под одной крышей» теоретических новаций в области как собственно сказкотерапии, так и теории сказки, с лучшим опытом практиков России, Украины, Беларуси и других стран позволяет строить общие, притом выверенные, основы метода и фокусировать внимание на глубоко профессиональной его реализации.

Надеемся, эта серия книг порадует наших читателей: поможет систематизировать знания, станет незаменимым помощником в практической работе, источником новых творческих идей.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Имя Ирины Стишенок хорошо известно читателям не только в Беларуси, где автор живет и работает, но и в России. Ее книги пользуются заслуженной популярностью среди практических психологов. Публикации сказкотерапевтических игр, разработанных Ириной Стишенок, регулярно появляются в журнале «Школьный психолог», который высоко ценят профессионалы, в среде психологов-сказкотерапевтов она имеет заслуженный авторитет.

В первом разделе новой книги Ирины Стишенок представлены четыре основных типа сказок (согласно авторской типологии): психологические сказки, сказки-притчи, сказки-метафоры и сказки для родителей о воспитании детей. Второй раздел книги посвящен возможностям использования психологических сказок в индивидуальной и групповой работе, там же приведены общие методические рекомендации по работе с конкретными сказками. Ирина Стишенок не занимается теоретизированием, она как практик пишет для практиков, а потому эта книга будет по достоинству оценена теми, кто, уже освоив методологические премудрости сказкотерапии, стремится овладеть новыми методиками и технологиями психологической работы, — и в особенности теми, кто любит и ценит талантливые авторские сказки. Даже если Ирина просто бы описала методы и приемы работы с известными сказками, этого уже было достаточно для положительного отзыва о книге. Однако автор еще и одаренная сказочница, чьи произведения отличаются глубиной и психологичностью, чуткостью к слову и точностью мысли, изяществом и выразительностью. При этом простота языка ее сказок сочетается с немалой философской глубиной. Прочитайте, например, цикл ее сказок о бабочках, и вы не сможете не задуматься

о таких вещах, как способы внутренней и внешней трансформации, ресурсы для преодоления жизненных трудностей, философия оптимизма и проблема личностного самоопределения.

Прекрасные сказки, описание методики работы с ними, а также многочисленные сказкотерапевтические игры и упражнения — не единственные достоинства книги. В ней также представлено подробное описание восьми консультационных сессий, на которых реализовывалась психологическая работа с использованием сказкотерапевтических и арт-методов. Анализ конкретного «живого» случая наверняка будет полезен в работе не только начинающим, но и опытным сказкотерапевтам. В приложении в качестве бонуса читателям — еще целая россыпь сказок друзей и коллег автора.

Особо следует отметить профессиональную щепетильность автора: практически все описанные техники — в случае, если они не авторские — снабжены указанием на источник.

Доктор психологических наук, профессор,  
президент Сообщества сказкотерапевтов  
*И.В. Вачков*

## ВВЕДЕНИЕ

Сказки любят дети и взрослые. Они привлекают нас приключениями главных героев, разнообразием сюжетов и заложенной в себе мудростью. В сказках отражены элементы повседневного бытия человека, его внутреннего мира, представлена общечеловеческая основа жизни.

Можно сказать, что сказка является своеобразным инструментом обучения. Ее сюжеты, где реальность предстает в упрощенной форме, позволяют читателю сфокусировать внимание на тех особенностях, которые способны помочь ему в решении собственных жизненных проблем.

Самовыражение через сказку способствует укреплению психологического здоровья человека, поэтому можно сказать, что сказка является и значимым психопрофилактическим фактором. Ее образы, обращаясь одновременно к двум уровням психики: сознания и подсознания, помогают человеку восстановить свое эмоциональное равновесие, изменить мышление и поведение, встать на путь личностного развития.

В одной восточной притче «Бабочка» (Иванов, 2007) говорится о возможностях, попадающих в руки человека, и о выборе, который он волен сделать:

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался:

— А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?

Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за руки ученика, и ему было щекотно.

Улыбаясь, ученик подошел к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер сказал:

— Все в твоих руках.

Действительно, в любой момент времени у каждого человека есть выбор — уничтожить возможности, попавшие в его руки, или раскрыть их.

Герои сказок, предложенных вниманию читателей, рассматривают трудности, проблемы и препятствия на своем пути как появившиеся возможности и находят выход из самых сложных ситуаций. Изменяясь внутренне, они изменяют обстоятельства, в которых оказались.

В этой книге представлены психологические сказки, сказки-притчи, сказки-метафоры и сказки для родителей о воспитании детей.

Первые позволяют задуматься о собственном способе поведения и определить пути разрешения сложных личных жизненных ситуаций.

Вторые помогают стимулировать собственное мышление. Вопросы, предлагаемые для анализа каждой из сказок, позволяют уточнить и углубить ее смысл.

Третьи, через метафору, помогают сделать более ясными и осязаемыми те стороны жизни, которые ускользают от человека при их рациональном анализе.

Сказки для родителей поднимают актуальные вопросы, с которыми многие сталкиваются при воспитании детей, и предлагают эффективные способы разрешения сложных ситуаций.

Также в книге даются методические рекомендации по работе с психологическими сказками и притчами, пока-

заны примеры работы с ними при индивидуальном консультировании, предлагается описание консультационной сессии с использованием методов арт- и сказкотерапии, показаны особенности работы с психотерапевтическими сказками в группах, представлен цикл сказкотерапевтических занятий.

В Приложении вниманию читателей предлагаются психологические сказки других авторов.

Книга носит практический характер и, надеюсь, будет полезна как тем, кто станет самостоятельно читать и анализировать предложенные сказки, использовать упражнения для самопознания и саморазвития, так и профессионалам, ведущим индивидуальное консультирование и групповые занятия, а также участникам сказкотерапевтических занятий.

\* \* \*

Я хочу выразить большую признательность и благодарность:

- читателям моей первой книги «Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост» (в новой редакции — «Сказкотерапия для решения личных проблем») за ее внимательное прочтение и анализ;
- коллегам-психологам, практикующим в детских садах, школах, училищах и психологических центрах, за многочисленные отзывы о применении в своей практике сказок и тренинговых занятий из первой книги, за творческий подход к сказкам, расширение возрастного диапазона их применения, использование различных технологий в работе с ними;
- Балако Кристине Валерьевне — моей коллеге-психологу за интересные иллюстрации к сказкам, представленные в этой книге;

- Толчиковой Людмиле Ивановне — кандидату филологических наук, доценту, моей коллеге за ценные профессиональные советы.

Особую признательность хочу выразить редакции журнала «Мир животных», где впервые (в 2003 году) были опубликованы мои произведения и его главному редактору Слядневой Наталье Евгеньевне, а также редакции замечательного журнала «Школьный психолог», на страницах которого в форме отдельных статей впервые появились материалы, представленные в этой книге, и ее главному редактору Вачкову Игорю Викторовичу.

Спасибо Жанне Довгайло, Татьяне Говор, Любви Бунаковой, Наталье Телегиной, Веронике Зайцевой, Марине Хрущевой, Марине Скорбеевой, Дарье Сазоновой — авторам, написавшим интересные психологические сказки, дополнившие книгу.

И конечно же, я признательна издательству «Генезис» за издание этой книги.

Надеюсь, она найдет отклик в вашем сердце.

В добрый путь!







## **Раздел I**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ, ПРИТЧИ, МЕТАФОРЫ**



## Глава 1

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Психологические сказки раскрывают перед человеком многообразие жизненных ситуаций и помогают ему найти ответы на свои вопросы, определить способы разрешения имеющихся проблем.

Как отмечает И.В. Вачков (Вачков, 2011), целями психологической сказки выступают: раскрытие перед человеком глубин его собственного внутреннего мира, развитие его самосознания, знакомство с основными психологическими понятиями, помощь на пути становления его личности.

Согласно классификации, предложенной И.В. Вачковым, к психологическим сказкам относятся: медитативные, психокоррекционные, психотерапевтические и психоразвивающие.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева (Зинкевич-Евстигнеева, 2000) пишет: «Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов. Их главное

назначение — сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Поэтому отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие конфликтов и злых героев.

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

Психотерапевтические сказки раскрывают глубинный смысл происходящих событий, помогают увидеть происходящее с другой стороны, со стороны жизни Духа. Они не всегда однозначны, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом, что, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.

Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, Любви и Пути. Эти сказки помогают там, где нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений».

Информационно-психологические сказки содействуют оптимальному ходу естественного психического развития и содержат в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека (Вачков, 2011). Их цель — открыть человеку богатства его психики, помочь ему осознать свои особенности.

В этой книге представлены психокоррекционные и психотерапевтические сказки.

## 1.1. Познание себя

Сказки, приведенные в этой части книги, можно отнести к тому периоду развития человека, когда он ищет ответы на вопросы:

- кто я и какой я?
- что значит быть собой и как собой остаться?
- как научиться принимать себя и другого?
- как взаимодействовать с другими и миром?
- как относиться к событиям, которые с тобой происходят, и как научиться изменять их или себя?

Если человек не находит ответы на эти вопросы в детском или юношеском возрасте, он сталкивается с ними в зрелые годы. И часто снова возвращается в детство, чтобы вспомнить и проработать проблемную ситуацию, разрешить ее — и с новыми знаниями и опытом счастливо жить дальше.

События, которые происходят с героями сказок, помогают им прикоснуться к своим чувствам. Они учатся разрешать внутренние и внешние конфликты, принимать ответственность за свою жизнь и взаимоотношения с другими на себя, становятся создателями собственной жизни.

### *Хамелеон*

Жил-был зеленый Хамелеон. Хотя... почему зеленый? Настоящий его цвет никто не видел, но чаще всего он бывал именно зеленым.

А каким еще он мог быть? Это зависело от того, где Хамелеон находился.

Например, когда он забирался на тонкие ветки кустов — становился коричневым, когда прятался в листве — зеленел, а когда бегал по песку — стремительно окрашивался в желтый цвет.

Звери, проходившие мимо него, иногда останавливались пожевать травку или отдохнуть в тени дерева, но никто из них никогда не замечал Хамелеона.

— Привет, как дела? — часто спрашивал он, высовываясь из-под очередного листочка. — Хорошая погода, не правда ли?

Звери вертели головой во все стороны и, удивляясь разговаривающим кустам, шли дальше.

— Ну и надменные же они, — ворчал Хамелеон и сливался с очередной веточкой.

Однажды на листик рядом с ним села Бабочка.

— Привет, — уже неуверенно сказал Хамелеон. — Как дела?

Бабочка посмотрела по сторонам и сказала:

— Привет, говорящий листик.

— Я не листик, — обиделся наш герой. — Я — Хамелеон.

— А что такое Хамелеон? — поинтересовалась Бабочка.

— Не что, а кто! — совсем возмутился Хамелеон. — Я не какая-нибудь вещь, я — живой!

Подумав, Бабочка сказала:

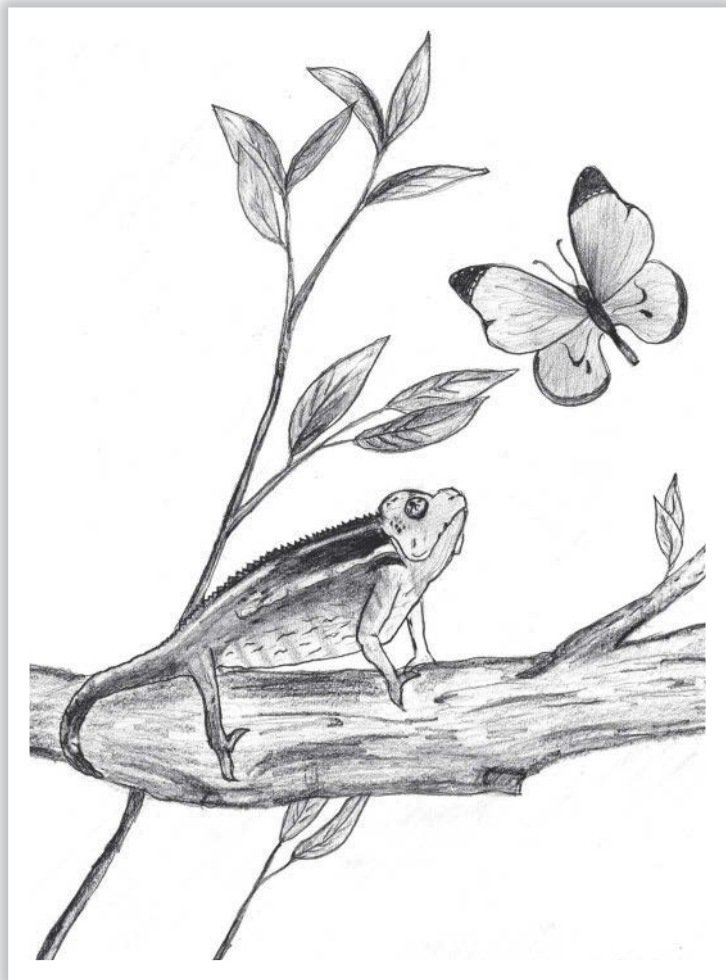
— Ну да, раз ты говоришь и шевелишься, значит, живой. И что, тебя, как листик, можно съесть?

— Меня нельзя съесть! Я для того и меняю цвет, чтобы меня не съели, — удивляясь непонятливости этого порхающего создания, пояснил Хамелеон.

— Да, так тебя не съедят, — согласилась Бабочка.

— Верно! — радуясь, что его наконец-то поняли, воскликнул Хамелеон.

— Но так тебя и не видно, — продолжила она. — А раз не видно, значит, тебя и нет. Листик, веточка, песок — это все не ты. А ты — где? Ты — какой?



— Какой я? — удивился Хамелеон. — Я... я... я не знаю.

Вдруг он понял:

— Вот почему меня никто не замечает!

Хамелеон помолчал, а затем спросил:

— И что же мне делать?

— Стать собой, — ответила Бабочка. — Покажи, какой ты есть.

— А я не знаю, какой я на самом деле. Я всегда такой, как другие, — грустно произнес Хамелеон.

— Да, печально, — отметила Бабочка, но тут же воскликнула: — Я придумала! Давай сделаем так: ты выберешь на поляне уютное место, закроешь глаза и станешь менять свой цвет. А когда почувствуешь себя очень хорошо, откроешь их и увидишь, какой ты.

— Интересно, давай попробуем, — согласился Хамелеон и слез с куста.

Он нашел на большой поляне светлое место и стал к себе прислушиваться.

— Ничего не получается, — растерянно сказал Хамелеон и стал бесцветным.

— Ну вот, ты уже отличаешься от окружающей природы, — произнесла Бабочка.

— Правда? — обрадовался Хамелеон и порозовел.

— Какой красивый! — воскликнула Бабочка. — Хочешь остаться таким?

— Не знаю, — ответил Хамелеон, продолжая прислушиваться к себе.

Вдруг он воскликнул:

— Я такой!

— Ой! — только и сказала Бабочка. — Открывай глаза.

— Я — фиолетовый? — удивился Хамелеон. — Но такого меня все заметят, я стану уязвим.

— Тебя заметят, это верно. Впрочем, как и всех нас, — сказала Бабочка. — Но, кажется, ты этого и хотел. Или я ошибаюсь?

— Не ошибаешься, — откликнулся Хамелеон. — Но что же мне теперь делать?

— А посмотри, все уже происходит само, — покружив над полянкой, произнесла Бабочка.

Хамелеон оглянулся и увидел рядом с собой зверей, которые с любопытством смотрели на него.

— Какой красивый Хамелеон, — сказал один из них.

— Уникальный, — согласился другой.

— А как ты стал таким? — спросил третий.

— Я просто почувствовал себя, — растерявшись от неожиданного внимания, ответил Хамелеон, — и стал собой.

— Ты очень интересный, — сказала Обезьянка. — Когда будешь на моем дереве — заходи в гости. Поболтаем.

— И ко мне приходи, — произнесла проползающая мимо Змейка.

— И ко мне, и ко мне! — услышал Хамелеон со всех сторон.

— Спасибо вам, друзья, — сказал он. — Обязательно приду.

Хамелеон повернулся к Бабочке и сказал:

— Спасибо тебе. Быть собой очень здорово.

— Рада была помочь, — ответила Бабочка и, помахав разноцветными крыльшками, полетела по своим делам.

С тех пор Хамелеон больше не сливался с окружающей природой. Ну, разве только тогда, когда хотел отдохнуть от всеобщего внимания, побыть один и поразмышлять о чем-то своем.

«Все-таки как хорошо быть собой!» — часто думал он и светился удивительным фиолетовым цветом.



## Страус

Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.

Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.

Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.

Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегченно вздыхал и продолжал жить своей растительной жизнью.

Но однажды ему повстречался другой Страус.

— Послушай, друг, — спросил тот, — а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

— А ведь верно, — откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности.

«Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» — однажды остановившись, подумал Страус.

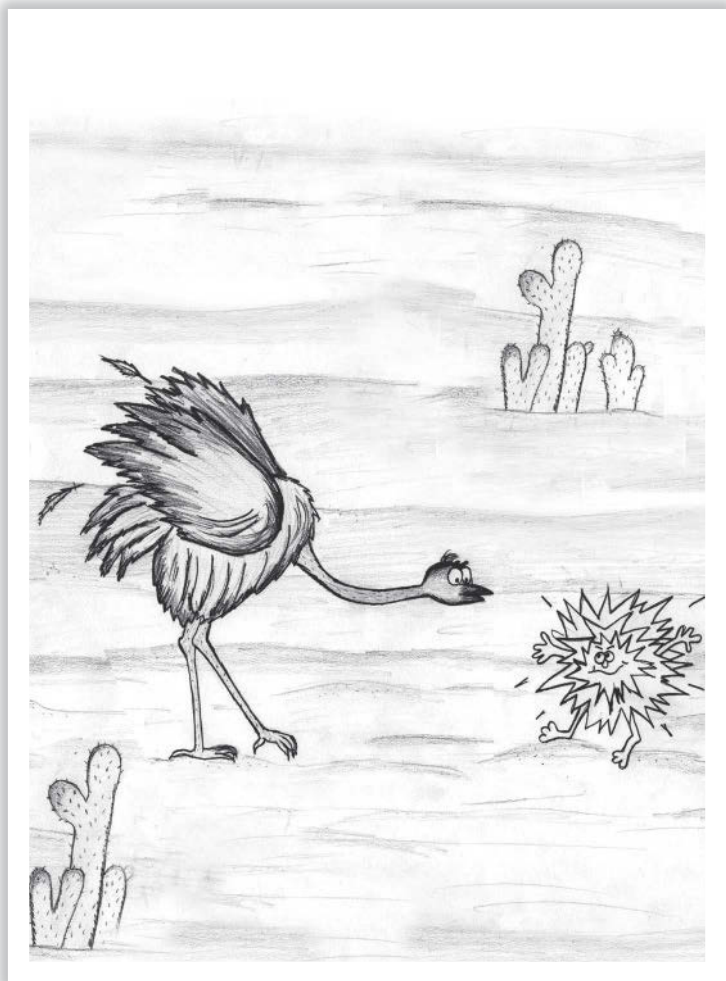
Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал.

Но прошло еще немного времени, и Страус встретил Орла.

— Послушай, птица, почему ты все время бегаешь? — спросил тот. — У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

— Страусы не летают, — с сожалением ответил наш герой.

— Но у тебя есть крылья, — повторил Орел, — значит, ты можешь летать! Только попробуй. Посмотри, как я это делаю.



И Орел поднялся в высокое голубое небо.

— Ух ты! — восторженно воскликнул Страус и тоже сделал робкую попытку взлететь. Но крылья его не послушались. — Ну вот, я так и знал, — грустно сказал он и продолжил убежать от Опасности.

Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

— Некуда бежать, — с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»

И Страус впервые ощутил свою силу. Он расправил крылья и... взлетел. Страус махал ими все сильнее и сильнее — и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь свободой.

Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой улетел. С высоты птичьего полета она показалась такой маленькой, что, удивившись, он подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!»

Страус спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

— Что тебе от меня надо?

— Ничего, — ответила Опасность и улыбнулась. — Я просто играла с тобой. Пока!

И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

— Вот оно что, — глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо.

Уж очень ему понравилось летать.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)