

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сказкотерапевты бывают разные. Они отличаются используемыми методами, стилистикой работы, научными ориентациями и предпочтениями в выборе тех или иных сказок. Однако всех их объединяет одно — особый блеск глаз, в которых отражается открытость чуду, готовность встретить необыкновенное. То, что Екатерина Мосина — настоящий сказкотерапевт, становится ясно, стоит только увидеть ее глаза. Про таких в народе говорят: «светлый человек».

Вот и книжка у нее получилась светлая. В ней рассказывается о том, как родители могут помочь своим детям в решении их детских, но таких серьезных жизненных проблем с помощью приемов сказкотерапии. Екатерина Мосина, будучи мамой двоих детей, очень хорошо понимает особенности помогающего взаимодействия родителя и ребенка. А как практикующий сказкотерапевт, она отлично владеет техниками психологической работы со сказками.

В отличие от других книг серии «Сказкотерапия: теория и практика», в которых основной адресат — психологи, занимающиеся сказкотерапией, книга Екатерины Мосиной обращена прежде всего к равнодушным мамам и папам. Автор книги уверена, что родители, не имеющие специальной подготовки, могут самостоятельно использовать методы и приемы сказкотерапии. Для этого им достаточно просто соблюдать некоторые правила и рекомендации, описанные в этой книге.

На первых страницах книги читатель узнает что такое психотерапевтические сказки, как они работают и как самому можно написать такую сказку. Автором также описаны пра-

вила работы со сказками и предложены краткие, но емкие характеристики основных психологических проблем детей, таких как гиперактивность, жадность, лживость, непослушание, агрессивность и т.д. Соответствующий раздел обязательно снабжается описанием причин появления у ребенка той или иной психологической проблемы, а также рекомендациями для родителей. Кроме того, для каждой психологической проблемы Екатерина Мосина написала психокоррекционную сказку. Именно эти чудесные психокоррекционные сказки и составляют основное содержание книги. Автор посчитала нужным объяснить механизм коррекционного воздействия каждой сказки. Может быть, специалисту такое разъяснение покажется излишним, но родителям, безусловно, не помешает знать, как именно работает каждая сказка.

Еще один раздел книги включает подборку авторских медитативных сказок, оказывающих общее оздоравливающее воздействие и улучшающих эмоциональное состояние ребенка.

Дорогие родители, читайте сказки детям! Эта книга подарит вам возможность погрузиться в волшебный мир сказок и провести незабываемые мгновения с вашими детьми.

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

*Посвящаю эту книгу моим любимым детям:
дочери Аленке и сыну Игорьку, а также их
чудесным бабушке и дедушке.*

ОТ АВТОРА

И дети, и взрослые любят слушать сказочные истории. Каждый раз я убеждаюсь в этом, когда использую сказки и метафоры на своих встречах с клиентами. В ответ люди раскрываются, откликаются. Часто они находят в этих историях что-то нужное и важное для себя. В повседневной жизни так мало сказок! А ведь они обогащают нашу жизнь, делают волшебными самые обыкновенные вещи, помогают взглянуть на мир по-другому, учат быть добрее, терпимее, сильнее. Через понимание метафоры человек обретает способность любить, преодолевать трудности, получать удовольствие от жизни, общаться и делать счастливыми других, оставаясь при этом самим собой, не теряя своей индивидуальности.

Эта книга адресована любящим и заботливым родителям, педагогам и психологам, специалистам, работающим с детьми. В ней вы найдете сказки, которые помогут взрослым понять и принять чувства ребенка, справиться с психологическими трудностями: психокоррекционные сказки помогают решать повседневные проблемы, а медитативные позволяют ребенку расслабиться и отдохнуть после напряженного дня.

В начале книги дается краткое описание психологических проблем и возможных причин их возникновения, рекомендации родителям. А в конце каждой психокоррекционной сказки приводятся вопросы для обсуждения и описание механизма ее воздействия.

В приложении приведены сказки клиентов с кратким описанием психологической ситуации. Вы сможете увидеть, как

в этих сказках метафорическим языком зашифрована психологическая проблема, переживания и эмоции. Публикуются сказки строго с согласия авторов. Анализ клиентской сказки помогает сказкотерапевту сформулировать правильную гипотезу, а клиенту — лучше понять себя, свои чувства и желания. Написание сказок значительно ускоряет оказание психотерапевтической помощи и часто служит отправной точкой для перехода на новый, более глубокий этап психотерапевтического контакта.

Надеюсь, книга будет полезна как родителям, так и специалистам.

Итак, в добрый путь!

С уважением, Екатерина Мосина

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу выразить сердечную благодарность и признательность людям, поддержавшим меня в работе над книгой:

- Эрике Ивановне Осипук (Бенц) — практикующему психологу высшей категории, члену Белорусской ассоциации психотерапевтов, Российского Сообщества сказкотерапевтов, специалисту по креативной и интегративной психотерапии города Бреста, моей подруге, замечательному человеку и психологу, в тренингах которой мне посчастливилось участвовать, за большую моральную поддержку и ценные практические советы по написанию книги.
- Игорю Викторовичу Вачкову — президенту Российского Сообщества сказкотерапевтов, доктору психологических наук, профессору кафедры дифференциальной психологии МГППУ, главному редактору всероссийской газеты «Школьный психолог» (приложение к «Первому сентября»), открытому душой человеку и тонкому психологу, за мудрые советы и помощь в профессиональном росте.
- Сергею Владимировичу Мосину — моему мужу и другу, за сотрудничество и помощь в написании сказочных сюжетов, за его безграничное терпение и любовь.
- И конечно же, издательству «Генезис» — за предоставление возможности издать эту книгу.



ВВЕДЕНИЕ

Слово «сказка» вызывает у человека самые приятные воспоминания, связанные с детством. Конечно же, это волшебство, тайна, то, что вызывает живой интерес у каждого малыша, а следовательно, проходит через его эмоциональный опыт. Сказка — самый доступный способ донести до ребенка причинно-следственные связи событий и поступков, заложить в детскую душу ценностные ориентиры и помочь ему найти свое место в этом большом мире.

Сказки бывают **художественные** (литературное наследие), **дидактические**, или **обучающие** (придумываются педагогами для мотивации и оптимизации учебного процесса), а также **психологические**, которые, в свою очередь, делятся на психотерапевтические, психокоррекционные, медитативные.

Психотерапевтические сказки — это чаще всего притчи и библейские сказания, хотя они могут быть разработаны и психотерапевтом (в рамках индивидуальной работы). Психотерапевтические истории помогают решать такие сложные личностные проблемы, как поиск смысла жизни, внутренние конфликты, поиск своего места в жизни и т.д., кроме того, они эффективны в работе с различными психосоматическими заболеваниями. В историях этого типа выделяют само повествование и то, что мы читаем «между строк».

Психокоррекционные сказки — это готовая модель, созданная для решения одной конкретной и краткосрочной задачи, например, коррекция агрессивного поведения, застенчивости, гиперактивности.

Медитативные сказки — это особый вид сказок. Они похожи на путешествия, где повествование течет свободным потоком. Эти сказки часто используются детскими психологами — они помогают расслабиться, снять напряжение, от-

дохнуть после психологической работы, почувствовать свое тело «здесь и сейчас», получить заряд бодрости и хорошего самочувствия. Их могут использовать и родители. Например, для кратковременного отдыха детей после напряженных занятий в школе или для чтения перед сном. Медитативные сказки обычно рассказываются под специальную музыку.

Безусловно, это деление относительно, и, как правило, в сказках одного вида содержатся элементы других. Практически в каждой сказке можно найти свой скрытый психотерапевтический смысл, важно лишь желание его увидеть. Так, явно выраженный психотерапевтический смысл сюжетов есть в работах великого сказочника Ганса Христиана Андерсена. Например, сказка «Гадкий утенок» — это история о личностном росте, о преодолении страха быть не таким, как все, о стойкости к жизненным трудностям и формировании философского отношения к взрослению.

Сказкотерапия — это лечение сказками, совместное открытие вместе с ребенком его скрытых ресурсов: тех знаний, которые уже живут в его душе и могут оказать психотерапевтический эффект. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: сознания и подсознания. Поэтому сказку вполне можно назвать проекцией нашей бессознательной жизни.

Сказкотерапия — это лечение средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные черты личности. Говоря языком специалиста, это зашифрованный в форме метафоры жизненный опыт предшествующих поколений. Этот метод успешно применяется как в групповой, так и в индивидуальной психологической работе и в некоторой степени является универсальным инструментом, то есть подходит для работы со всеми возможными психологическими проблемами и доступен практически для всех возрастов.

Читать психотерапевтические сказки можно с того возраста, когда ребенок начинает заинтересованно их слушать и понимать события, которые в них происходят. Это возраст 3,5—4 года, когда у ребенка уже хорошо развита активная речь, и он может строить диалог со взрослым. Для первого знакомства со сказками педагоги и психологи рекомендуют коротенькие и самые простые русские народные сказки: «Репка», «Курочка Ряба», «Колобок». Эти сказки несут в себе некий глубинный смысл. Например, «Колобок» — это сказка о том, что каждый должен выполнить свое предназначение в жизни (Колобок — это хлеб, и в конце его съедают). Часто говорят о том, что эта сказка показывает ребенку последствия нарушения запрета, — это не совсем так. Скорее, это сказка о потере бдительности и стереотипности поведения: модель поведения, успешная в большинстве случаев, не всегда эффективна, а Колобок не ищет новых способов решения проблем.

Родители часто задают вопрос: «А надо ли читать коррекционные сказки ребенку, если у него нет данной проблемы?» Обычно психологи рекомендуют сначала обратиться именно к той сказке, которая больше подходит для ситуации в семье или для работы с конкретными отклонениями в поведении ребенка. Но даже если вам кажется, что случай, рассмотренный в сказке, не касается вашего ребенка, чтение пойдет малышу только на пользу. И возможно, в процессе последующего обсуждения вы будете удивлены, узнав, что вашего ребенка волнует то, о чем вы даже не подозревали. В этом и заключается психотерапевтический эффект: сказка позволяет ненавязчиво и незаметно для слушателя «вытащить» из подсознания вытесненные и скрытые от глаз переживания. Благодаря этому вы сможете понять, что чувствует ребенок, какие его желания и потребности остаются без внимания.

КАК РАБОТАЮТ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
СКАЗКИ?



Основной механизм психотерапевтического воздействия — эмоциональное проживание сказки, отождествление себя с главным персонажем, в процессе которого происходит идентификация (сравнение) своих чувств и чувств главного героя, внутренний поиск правильного решения и преодоление вместе с ним жизненных перипетий, приобретение опыта конструктивного выхода из ситуации. В процессе чтения ребенок поймет, что не только он сталкивается с подобными трудностями и испытывает сильные и порой противоречивые чувства по отношению к близким.

Заключительная и самая главная часть психотерапевтической сказки — это моделирование конструктивного поведения в каждой конкретной ситуации. Позитивный финал формирует у малыша веру в то, что побеждает добро, а не зло, что сильнее мудрость и искренность, а не жестокость и физическая сила. Яркие образы надолго запечатлеются в памяти, а обсуждение поступков и поведения главных героев поможет ребенку увидеть ситуацию по-новому.

Кроме того, в психотерапевтических историях уделяется внимание отношению взрослых людей к ребенку, ведь иногда и родителям полезно посмотреть на себя со стороны. Не забывайте, что поведение ребенка часто является отражением семейной ситуации, стиля воспитания, а также отношения взрослого к личности ребенка.

Как написать свою сказку?

Написание собственной сказки может существенно продвинуть психотерапевтическую работу. Сочинить сказку может не только взрослый, но и ребенок. И это прекрасно получается у маленьких фантазеров. Родителям лучше всего отталкиваться от того, что придумывает малыш, и умело вплетать детские предложения относительно событий и персонажей в общее повествование. Малыш может подключиться к работе над сказкой практически на любом ее этапе. При этом вы убиваете сразу «двух зайцев»: не только корректируете поведение, но еще и развиваете активную речь, мышление, воображение и творчество ребенка. Поэтому не жалейте времени на эти занятия.

При создании сказки учитывайте **возрастные особенности** маленького слушателя.

- ✦ Малышей от 3 до 5 лет интересуют сказки, героями которых будут животные. Именно в этом возрасте дети хорошо воспринимают эти сказки, так как часто представляют себя каким-нибудь любимым животным, идентифицируются с ним.
- ✦ Примерно с 4 лет полезно ориентироваться на пол ребенка. Например, девочке необходимы сказки, в которых к принцессе после трудных испытаний приезжает принц на белом коне, все заканчивается свадьбой, а через некоторое время появляются дети. Мальчику, для того чтобы в его сознании сформировался образ настоящего мужчины, полезны истории не про роботов или монстров, а про богатырей или рыцарей, героев, которые прошли тяжелые испытания и смогли сочетать в себе силу и доброту.

✦ Дети 6—7 лет с удовольствием слушают волшебные сказки, в которых герои используют магические предметы. В волшебной сказке возможно все, а значит, все события без критики принимаются слушателем и работают на бессознательном уровне.

Чтобы написать собственную психотерапевтическую сказку, нужно знать **принципы ее построения**.

1. Создаем образ главного героя

Главными героями сказки могут быть самые разные персонажи: люди, обычные предметы, животные, волшебники, природные явления, да, собственно, все, что угодно, ведь это ваш волшебный мир. И отталкиваться нужно от того, что нравится вашему ребенку, что вызывает у него положительные эмоции. Важно также, чтобы главный герой был «созвучен» ребенку и, возможно, был чем-то на него похож: отражал некоторые черты его характера и включал те особенности его поведения, которые вы хотели бы проработать. Так, отражать характер персонажа может специально выдуманное имя. Например, такая забавная фамилия для застенчивого дракончика — Заёлочкин — отражает его постоянное желание спрятаться, стать невидимым. Здесь приветствуется словотворчество самого ребенка, так как оно способствует формированию фантазии и гибкости мышления.

2. Помещаем своего героя в конфликтную или проблемную ситуацию

Исходить желательно из реальных конфликтных ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь, общаясь с ребенком, но трансформировать их в художественную метафору. Для этого нужно разобраться, в чем причина конфликта, что на самом деле вызывает нежелательное поведение?

Дети постарше даже могут сформулировать причину самостоятельно. Попробуйте спросить, почему главный герой ведет себя именно так? Определив все это, можно формировать конфликтную ситуацию, в которую попадает ваш герой. Сначала он привычным (неправильным) способом реагирует на происходящее. Нужно описать также те негативные последствия, к которым приводит такое поведение.

3. Создаем образы друзей и помощников, а также врагов и препятствий на пути героя к цели

Образы друзей и помощников — это отражение потенциальных способностей главного героя. А его страхи и неверие в себя будут отражать образы врагов и препятствия. В случае неправильного поведения главного героя друзья или помощники могут демонстрировать конструктивную модель поведения.

4. Создаем обучающие ситуации, в которых герой впервые побеждает благодаря помощи

Такие ситуации нужны, чтобы закрепить правильный способ реагирования, а также расширить возможности действия в сложных ситуациях. В метафорической форме преодоление препятствий может осуществляться разными путями:

- ✦ *Прямая агрессия* — решение проблемы с помощью силы (часто используется при работе с неуверенностью, неспособностью дать отпор обидчикам в реальной жизни). Например, герой может сразить дракона мечом.
- ✦ *Использование хитрости* — умение посмотреть на ситуацию с другой стороны, обернуть ее в шутку, ведь иногда смекалка и ум бывают сильнее физической силы, вспомним Кота в сапогах, победившего Людоеда.

✦ *Использование волшебных предметов и помощников* — передача герою оберегающих его предметов-талисманов и, таким образом, внушение ему чувства защищенности и уверенности.

✦ *Совет мудреца* — главный герой получает совет весьма уважаемого в волшебной стране персонажа и следует ему.

5. Создаем ситуации, в которых герой самостоятельно преодолевает все препятствия

Им уже получены новые знания, опыт правильного поведения, который еще должен перейти во «внутренний план» и стать собственным. Со стороны друзей еще необходимы подбадривание, похвала, которые придают герою уверенность в себе и собственных силах. На этом этапе происходит преодоление внутренних барьеров и страхов, изменение поведения, исправление ранее сделанных ошибок.

6. Показываем осознание героем самого себя в новом качестве в результате одержанных побед

Герой становится уверенным, что делает все правильно, потому что получает положительную обратную связь от окружающих, конфликтных ситуаций больше не возникает. Герой понимает — он справился со всеми сложностями и стал другим.

7. Создаем позитивный финал

Это может быть торжество, на котором окружающие отдают должное особым заслугам героя. При таком финале перед героем открываются новые возможности благодаря его победе над собой.

8. Создаем вопросы к сказке

Их можно придумать вместе с ребенком. Проработка вопросов дает обратную связь, то есть позволяет понять, как

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ОТ АВТОРА	5
ВВЕДЕНИЕ	8

КАК РАБОТАЮТ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ?

Как написать свою сказку?	13
Правила работы со сказками	18

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Гиперактивность	22
Непослушание	25
Агрессия	26
Тревожность	28
Разногласия в воспитании	30
Ребенок «не такой, как все»	32
Жадность	35
Застенчивость	37
Ложь	39
Рождение второго ребенка	41
Ночные страхи	43
Развод родителей	45
Воровство	46

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru