

Что такое сказкотерапия?

Сказкотерапия — это одно из направлений психологии. С помощью сказок специалисты развивают эмоциональный интеллект, улучшают социальные навыки, помогают преодолеть страхи. Сказка в терапии воспринимается как некий код, потому что в каждой истории есть скрытый смысл, мораль. Обычно сказкотерапия проходит в формате групповых занятий, но можно найти и индивидуальные консультации от специалистов, занимающихся сказкотерапией. Как правило, это профессиональные психологи.

Часто к сказкотерапии обращаются с тяжёлыми чувствами у ребёнка (грусть, тоска, страх, обида, чувство вины, стыд). С помощью сказкотерапии можно также выработать или улучшить социальные навыки или примириться со страхами.

Иногда родители приходят в сказкотерапию с воспитательными запросами. Однако такие ситуации скорее манипулятивны. Например, родители пытаются воспитать в ребёнке что-то для него неорганичное. Мама с папой считают, что сын должен быть лидером, и пытаются воспитать его таким образом, однако самому ребёнку это неинтересно. Многие специалисты сказкотерапии заранее проговаривают, что работают исключительно с интересами ребёнка и ничего ему не навязывают.

Почему именно сказки?

Дети живут в мире сказок, им проще фантазировать о невероятном. Если взрослому нужно специальное усилие, чтобы представить, что медведь разговаривает, а соринка превратилась в принцессу, то для детей это их вселенная.

Когда взрослый начинает говорить с ребёнком на его языке, возникает объединяющее пространство. Сказки помогают немного отдалиться от реальных проблем и говорить, как бы не про себя, а про выдуманного персонажа. С помощью создаваемой дистанции можно многое понять, потому что на языке метафор комфортно говорить даже о самых неудобных чувствах. Родитель может получить много информации о ребёнке: узнать, о чем он думает, кто его обидел. Выдуманные сюжеты дают ощущение безопасности: даже если история глубоко трогает ребёнка, потому что он сталкивается с похожей проблемой, у него есть возможность абстрагироваться: «Все страшное происходит с лисичкой, а не со мной».

Какие сказки используют в терапии?

Сказки можно условно разделить на терапевтические и воспитательные. Воспитательные работают на более безопасном уровне и решают менее глубокие проблемы. Например, адаптацию ребёнка в новом обществе или

преодоление фобий. Терапевтические же сказки помогают работать с более глубокими переживаниями. С их помощью можно пережить утрату или серьезную травму.

Не существует универсальных сюжетов, которые однозначно плохо или хорошо влияют на детей, потому что люди индивидуальны. Бывают очень чувствительные дети. Им не нужны сказки без счастливого конца, где кто-то умирает или превращается в чудовище и не возвращается. Если для кого-то «Русалочка» — слишком трагичная история, то для другого именно она окажется историей, которая поможет преодолеть трудности. Родителям стоит быть внимательными к тому, как дети реагируют на различные истории, и в соответствии с этим выбирать, что они будут рассказывать.

Нужно использовать готовые сказки? Или можно сочинить самому?

Для решения некоторых проблем вполне могут подойти уже известные сюжеты, но так как все случаи индивидуальны, полезно адаптировать истории под проблемы и чувства каждого ребенка. Поэтому часто сказкотерапевты учат родителей самостоятельно составлять истории для своих детей.

Для терапевтической сказки нужен герой, который максимально похож на ребенка или оказался в похожей ситуации. Если ребенок хочет справиться со страхом, нужно выбрать соответствующего персонажа. Можно выбрать зайчика, потому что они ассоциируются с пугливостью, а можно сделать главного героя медведем и в начале истории пояснить, что обычно медведи бесстрашные, а наш боится всего. Сюжет нужно выстроить так, чтобы в финале герой справился с проблемой.

С помощью сказкотерапии родители могут не просто научиться составлять сюжеты для детей, но и понять, как составить терапевтическую сказку всей семьей. Это позволит вовлечь ребенка в процесс и помочь ему обратить внимание на существующие конфликты.

Родители могут проводить сказкотерапию и самостоятельно, если изучат этот метод работы. К специалисту стоит обратиться, если нужно проработать тяжелые чувства.

Как сказки влияют на взрослую жизнь.

Любимые истории — это индикатор того, что происходит у человека внутри. Сказка — некий сценарий, к которому мы привыкаем в детстве и впоследствии берем с собой во взрослую жизнь. Хороший конец у любимой сказки, где герой справляется с проблемой, дает нам силы и веру в лучшее. Если спросить у взрослого человека, какая у него была любимая сказка в детстве, можно многое узнать о том, какие переживания ему близки.

Сказкотерапия подходит только детям?

Работать в сказкотерапии могут и взрослые, и дети. Однако у них отличаются запросы. Дети в принципе живут в мире сказок, им не нужно учиться писать терапевтические или воспитательные истории. Запрос поступает обычно от родителей, которые хотят научиться сочинять сказки для своих детей.

Сочинение сказок — это высшая степень слова «вместе» для родителей и детей. Это моменты доверия, заботы и единения семьи. Это то самое личное время, которого так не хватает работающим мамам и папам. Совместное придумывание сказки — отличный способ пошалить, подшучивать, поговорить о важном, рассказать о своей любви — вместе. Это одно из самых уютных впечатлений детства.

Как написать собственную сказку

Начните с финала. Секрет профессиональных сценаристов: все хорошие истории всегда начинаются с конца. То есть, чтобы сказка получилась, прежде всего придумайте финал. Поймите, к чему вы хотите привести героев, к каким выводам.

Сделайте историю героя максимально близкой для ваших детей. Мамы и папы лучше всех знают, из чего складывается день ребенка, о чем он переживает, чему радуется. Сказка, написанная специально для ребенка и максимально похожая на его реальность, поможет разобраться в переживаниях.

Сделайте финал сказки добрым, светлым. После хорошего конца истории мы лучше спим и просыпаемся более счастливыми. Смысл истории и имена героев могут забыться, а приятное ощущение после прочтения останется надолго.

