

Мастер- класс «Сказкотерапия»

Сказкотерапия – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими...

Каким образом, посредством сказкотерапии удастся достигать таких целей?

Во-первых, сказка всегда служила средством встречи ее слушателя или читателя с самим собой, потому что метафора, лежащая в основе сказки выступала не только «волшебным зеркалом» реального мира, но – в первую очередь – его собственного, скрытого, еще не осознанного внутреннего мира...

Во-вторых, нацеленность сказкотерапии на развитие самосознания человека, определяемая сущностью сказок, обеспечивает как контакт с самим собой, так и контакт с другими. Сказочная метафора в силу присущих ей особых свойств оказывается способом построения взаимопонимания между людьми.

В-третьих, в сказке отсутствуют прямо выраженные нравоучения или рекомендации, усвоение необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире происходит незаметно, исподволь.

Сказкотерапия как психологический метод накладывает свои возрастные ограничения при работе с детьми: ребенок должен иметь четкое представление о том, что существует сказочная действительность, отличная от реально существующей. Обычно навык такого различения формируется у ребенка к 3,5-4 годам, хотя, безусловно, в каждом конкретном случае необходимо учитывать индивидуальные особенности развития ребенка.

Сказка обычно выполняет три функции: диагностическую, терапевтическую (коррекционная) и прогностическую. Диагностическая сказка предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения ребенка. Инструкции, которые предъявляются ребенку в данном случае такие: «Сочини сказку о мальчике пяти лет», «Сочини любую сказку». Затем психолог проводит анализ сказки. Таким образом, может быть выявлен базовый жизненный сценарий, либо ставшие привычными способами реагирования поведенческие стереотипы ребенка. Также диагностическая сказка может способствовать выявлению отношения или состояния ребенка, о которых он не хочет или не может говорить вслух. Например, проверить отношение ребенка-дошкольника к разводу родителей, можно, рассказывая ему такую сказку:

Птенцы

В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка сломалась, и гнездышко упало вниз. Все оказались на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?

Внимательно выслушайте ответы ребенка. Чаще всего дети говорят так: “Птенец тоже летит и садится на какую-нибудь ветку”, “Полетит к маме, потому что он испугался”, “Полетит к папе, потому что он сильнее”, “Останется на земле, потому что он не умеет летать, но будет звать на помощь, и папа (или мама) прилетит и заберет его”.

Признаками скрытой тревожности ребенка являются ответы, подобные следующим: “Тенец не умеет летать, поэтому останется на земле”, “Попытается лететь, но не сумеет”, “Умрет от голода (или от дождя, холода и т. д.)”, “О нем все забудут, и кто-нибудь наступит”.

В том случае, когда диагностируется потенциальное развитие событий, можно говорить о прогностической функции диагностической сказки. В этих сказках, будто матрешка в матрешке, раскрываются суть и особенности будущего жизненного сценария человека.

Терапевтическая сказка – сказка, благодаря которой собственно происходят позитивные изменения в состоянии и поведении ребенка.

Сказкотерапевтическая работа с ребенком может быть проведена различными способами:

1. Для работы может использоваться существующая авторская или народная сказка.
2. Терапевт и ребенок могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы.
3. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно.

Рассмотрим, каким образом проводится работа со сказками в практической консультативной работе детского психолога.

В приведенном ниже примере онлайн-консультации сеанс сказкотерапии предлагается провести маме девочки самостоятельно, опираясь на известную народную сказку. Психолог рекомендует сказку и предлагает примерный перечень вопросов, которые необходимо обсудить с девочкой для достижения терапевтического эффекта. Работа со сказкой представляет собой только часть терапевтического взаимодействия.

Вопрос

Ситуация такая. В гости пришла подруга с сыном (ему 4 года). Мы с подругой были на кухне, потом я зашла в детскую – смотрю - дочка лежит на кровати (ей 3,7). Я спрашиваю: «Что лежишь?», она долго молчит, потом говорит: "Он мне неприятно делает". Выясняется, что этот Мальчик толкает ее на кровать и пытается укусить.

Я не стала заострять внимание – спросила: «А почему не оттолкнула, если неприятно? Меня не позвала, да и сказала бы ему, что не надо». Она: "Я сказала, только очень тихо".

Даже не знаю, что меня больше волнует - такое поведение мальчика или неумение дочери уйти от неприятной ситуации... Подскажите, что в таком случае можно сделать...

Ответ

События могут развиваться в двух наиболее вероятных направлениях. Во-первых, девочка может постараться вытеснить случившееся, поскольку оно будит неприятные чувства и ощущения, и вести себя так, как будто бы ничего не случилось. Во-вторых, девочка может испытывать необходимость «выговорить» все, что с ней произошло.

Итак, если девочка сама не вспоминает об инциденте, но Ваша тревога не проходит, то можно провести профилактическую работу следующим образом. Возьмите для чтения русскую народную сказку «Кот, Петух и Лиса», где Лиса похищает Петуха, он кричит,

Кот прибегает и спасает его. После прочтения обсудите эту сказку с дочерью, затронув такие вопросы:

1. Как Петуху удастся спастись от Лисы? (*оказавшись в беде, Петух громко кричит, и Кот приходит ему на помощь*) Важно не проводить параллелей с беспокоящей Вас возможно травматической ситуацией, пусть вся терапевтическая работа пройдет на уровне бессознательного девочки...
2. Почему Кот спасает Петуха? (*потому что они живут, как одна семья, а родственники обычно заботятся друг о друге и помогают в сложных и неприятных ситуациях*). Здесь можно привести какой-нибудь пример из жизни Вашей семьи, о котором девочка имеет представление, например, кто-то оказался в больнице – все члены семьи: бабушки, дедушки, тети, дяди – навещают его, заботятся, потому что любят.

Если девочке важно выговориться, то ваша задача – внимательно выслушать ее, ни в коем случае не отмахиваться от ее желания поговорить. Также важно дать ей ощутить вашу поддержку и отклик чувствами, например, «...да, мне тоже бывает неприятно, когда кто-то пытается заставить меня делать без моего желания. Знаешь, иногда меня это расстраивает, иногда злит». Таким образом, вы поможете дочери освободиться от неприятных воспоминаний, а также установить с ней более близкие и доверительные отношения. Для девочки очень важно видеть в маме единомышленника – человека, который мыслит и чувствует схожим образом.

Приведенный пример иллюстрирует возможность самостоятельной сказкотерапевтической работы мамы с собственной дочерью. Такая работа, проведенная своевременно, тонко и с большим чувством такта, возможно, в будущем позволит девочке безбоязненно обращаться за помощью к маме в случае необходимости, следовательно, будет способствовать развитию близких доверительных отношений мамы и девочки.

Рассмотрим следующий пример консультации, где в терапевтических целях происходит совместное терапевта и ребенка творчество сказки...

Вопрос

Денис (4.5 года) в последние несколько месяцев стал совершенно неуправляемым: не слушает ничего из того, что ему говорят взрослые, грубит, недавно стал всех передразнивать. Младшего брата (6 месяцев) он очень любит, но иногда делает очень странные вещи: может отобрать у него пустышку или выпить приготовленный для него сок.

Ответ

Непродолжительная беседа с мамой мальчика показала, что запрос на консультацию сделан для разрешения ситуации детской ревности. Было принято решение работать с проблемой в рамках сказкотерапии.

Затем был приглашен Денис. В результате краткого интервью с ним стала известна следующая информация: любимая сказка мальчика - «Колобок», причем не классический текст, а мультипликационная версия, где Колобок совершает прогулку по лесу, спасается от лисы и благополучно возвращается к старику со старухой.

-Денис, как ты думаешь, что было дальше с Колобком? Какие приключения и события? Как он дальше жил у старика со старухой?

-Жил он хорошо и весело... (Денис серьезно задумался) А потом дед с бабкой себе еще одного колобка слепили...

-Первому колобку понравился второй колобок?

-Да, сначала понравился...

-Чем он понравился?

-Он был новый и интересный, и совсем маленький... Я хотел с ним играть... ОЙ! Колобок!

-Конечно, сказка ведь про колобка. А что было потом?

-Бабка сказала, что с ним нельзя играть, что он еще маленький и выгнала первого колобка в другую комнату...

-Да, первый колобок, наверное, расстроился и даже обиделся...

-Да...

-Первый колобок большой и сильный, он много знает и умеет. Как ты думаешь, что умеет первый колобок, чему бы он мог научить второго маленького колобка?

-Первый колобок умеет рисовать, строить гараж, катать машины, бросать мяч, дразниться...

-Да, это важные и нужные вещи. Тем более, что второй колобок ничего из этого не умеет, кто его будет этому учить? Бабке с дедом, наверное, некогда. Ты бы хотел, чтобы колобки подружались?

-Да...

-А что бы колобки стали делать, когда подружались? Ты мог бы досочинить эту сказку?

-Ну... Старший колобок бы возил маленького на коляске, срывал бы ему красивые листики и цветочки, камушки бы необычные показывал... еще качал бы на качели... потом... когда подрастет...

-А чем колобки могли бы дома заниматься?

-Дома бы... дома я бы строил ему замки, пусть бы он ползал и ломал, я еще построю, мне не жалко... сказки бы еще читал колобок, чтобы маленький засыпал быстрее... Много еще чего...

-Как мы назовем сказку, которую ты сочинил?

-Два колобка.

-Смотри, Денис, мама улыбается. Как ты думаешь, ей сказка понравилась?

Денис улыбается маме и бежит к ней обниматься. Для Дениса терапевтическая сессия окончена.

Для мамы обязательно должно быть продолжение в виде беседе о детской ревности, способах ее профилактики и действиях в критических ситуациях; результатом такой работы, как правило, становится осознание того, что только от родителей, их чувства такта, терпения и выдержки, зависит, какими будут взаимоотношения младших и старших детей.

В приведенном выше примере сказка использовалась в качестве метафорической призмы, сквозь которую рассматривалась сложившаяся конфликтная ситуация. Чувствуя себя защищенным сказочной реальностью, ребенок смог сформулировать собственные чувства и осознать желания, а также сказать о том, что есть определенная доля вины мамы, которая не смогла организовать, в силу нехватки опыта и соответствующих знаний, гармоничное общение своих детей.

Еще одним приемом работы в рамках сказкотерапии становится сочинение сказки для конкретного ребенка по поводу случившейся с ним травматической ситуации. Иногда дети, сталкиваясь какиминибудь проблемами, приходят к нам, взрослым, но чаще всего способы разрешения, которые мы предлагаем им, для них не подходят. Тогда они приходят к выводу, что мы им помочь не можем. А куда же девать накопившуюся печаль, раздражение, гнев или радость, которые уже переполняют ребенка? Здесь на помощь может прийти сказкотерапия... Вот, например, такая сказка была придумана для девочки, проигравшей в конкурсе «Мисс детский сад».

Сказка «Роза и ромашка»

В маленьком садике росли по соседству яркая алая роза и скромная нежная ромашка. Ромашка только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. Она очень очень хотела стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на гордую заносчивую розу. «Как было бы здорово стать точно такой же, как она!» думала застенчивая ромашка.

Но вот однажды шла по дорожке красивая маленькая девочка. Увидев ромашку, она остановилась и с восхищением сказала: «Какой красивый необычный цветок! Какие снежнобелые нежные лепестки! Сердцевинка похожа на маленькое солнышко!». Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Девочка объяснила ромашке, что каждый цветок хорош посвоему. А роза, например, колючая...

Сказку обязательно необходимо обсудить. Вопросы для обсуждения: почему Ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит «каждый цветок хорош посвоему»? Можно ли эту фразу сказать про людей?

Таким образом, сказкотерапия наиболее детский метод психотерапии метод чего?, потому что она обращена к чистому детскому началу каждого человека. Через восприятие сказок мы воспитываем ребенка, развиваем его внутренний мир, лечим душу, даем знания о законах жизни и способах проявления творческой силы и смекалки, а также помогаем ему лучше узнать и понять самого себя.

Однако прежде, чем самостоятельно заниматься сказкотерапией, родителям необходимо почитать книги по данной методике, где даны рекомендации специалистов и даже советы, как правильно самим сочинять сказки. Кратко они могут быть сформулированы следующим образом:

1. Сеанс сказкотерапии необходимо проводить некоторое время спустя после предположительно травмирующей ситуации, когда ребенок успокоился и способен взглянуть на происшедшее со стороны, в нашем случае через призму сказочной реальности. Наиболее подходит для такого общения время перед дневным или ночным сном.
2. «В некотором царстве, в некотором государстве»... Эти слова как будто дают понять, что такая история могла произойти где угодно: может быть, за тридевять земель, а может быть, и совсем рядом. Это будет зависеть от того, насколько близко к себе захочется принять сказочную историю. Определенное место действия психологически отделяет ребенка от событий, происходящих в сказке. Ребенку сложно перенести себя в конкретное место, особенно если он там никогда не был.
3. Для того чтобы ребенок лучше воспринимал то, что с ним происходит в сказке, можно придумать ритуал перехода в Волшебную страну. Одним из элементов такого ритуала может стать «превращение» ребенка в любого сказочного героя (по его выбору). Для этого можно организовать Место превращения, например, коврик перед кроватью или специально огороженная кубиками конструктора площадка.
4. Способ подачи сказочного материала и привлечения ребенка к творческому процессу родитель также может выбрать сам. Он может рассказывать сказку, задавая включающие вопросы ребенку в пиковых ситуациях: например, как ты думаешь, почему герой поступил так, тебе понравился его поступок, как бы ты поступил на его месте? Родитель может предложить ребенку сочинять сказку вместе, рассказывая ее небольшие фрагменты по очереди. Также возможен вариант, когда взрослый предлагает ребенку сочинить сказку на заданную тему. Еще одним вариантом сказкотерапевтической работы может стать рассказывание известной сказки от лица различных персонажей.

Таким образом, комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни. И значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.