

Байбородова Елена Васильевна;
МАДОУ «ДС № 19 г. Челябинска», педагог-психолог

Тема: «Сказкотерапевтическая игра, как инструмент познания себя»;

Тренинг адресован: педагогам, психологам, сказкотерапевтам, а также людям, с желанием познать себя, преодолеть внутренний кризис, вернуть веру в себя, состояние уверенности и гармонии.



Здравствуйтесь уважаемые коллеги, участники конференции и дорогие зрители!
Меня зовут Байбородова Елена Васильевна, педагог-психолог детского сада № 19, Курчатовского района г. Челябинска. Стаж работы в данной должности 15 лет. Также, являюсь членом арт-терапевтической ассоциации г. Челябинска «Невидимый художник».

С какими вопросами чаще всего ко мне обращаются?

Большой «пласт» психологического сопровождения педагогом-психологом в образовательном учреждении, является период адаптации. Адаптация ребенка к новым жизненным условиям – один из важных этапов развития каждого человека! В период адаптации и взрослый, а особенно маленький человек, ощущает себя некомфортно и уязвимо. Поэтому важно бережное и внимательное общение всех участников данного процесса. Важно помнить, что в своей деятельности педагог-психолог работает по трем направлениям:

- работа с родителями;

- работа с детьми;
- работа с педагогами.

Не менее значимый блок в работе педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения занимает подготовка детей к школе. В данном блоке уделяется внимание диагностике и развитию психических процессов будущих первоклассников, а именно развитию познавательных процессов – таких как - восприятие, внимание, мышление, речь, память, воображение. А также развитию эмоционально – волевых психических процессов – это чувства и эмоции (это те реакции, возникающие в ответ на события, происходящие в жизни ребенка).

Поэтому, в арсенале каждого педагога необходимо иметь «кладезь» методов и инструментов, которые можно применить в той или иной ситуации. С одним моим инструментом хочу познакомить вас сегодня... Итак...усаживайтесь поудобнее...сегодня я расскажу вам сказку...

Но! Всё-таки, для начала, думаю, необходимо вспомнить, что же такое – сказкотерапия?



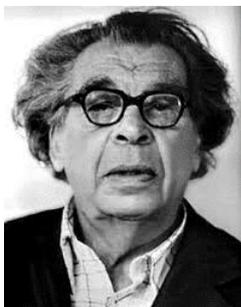
Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева, которая является доктором психологии, автором метода комплексной сказкотерапии, директором международного института сказкотерапии, она считает, что сказкотерапия,

а именно сам термин состоит из двух слов: сказка и терапия. Сказка – это удивительный жанр, который является формой хранения очень важных жизненных знаний: жизнь идет, меняется культура, а знания остаются где? - В сказках, мифах, легендах, притчах...и поэтому сказка – это форма хранения жизненно-важной информации. Сказки – сохраняют самое важное для последующего поколения.

Второе слово в термине сказкотерапия – это терапия. Конечно, данное слово, можно отнести ко врачебной деятельности... А педагоги, психологи и сказкотерапевты что могут лечить? Тело лечат врачи... Психику – психотерапевты и психиатры. По мнению Татьяны Дмитриевны, педагоги, психологи и сказкотерапевты могут лечить – во первых – сознание, во-вторых – воображение, в третьих – самоощущение, в четвертых – характер, в пятых – может «болеть» способность принимать решение, способность моделировать положительный образ будущего, наша речь может болеть «словами паразитами»...Как видите, дорогие друзья, психологических болезней немало и сказкотерапия помогает их излечить.

Итак, сказкотерапия – это лечение сказкой. Сказкотерапия еще является системой воспитания и самовоспитания – например, при работе с характером, при избавлении от вредных привычек...

При воспитании детей – сказка является мощным инструментом, особенно в период дошкольного возраста.



По словам Даниила Борисовича Эльконина, который является автором оригинального направления в детской и педагогической психологии, кандидатом психологических наук, доктором психологических наук, он считает, что, ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Игра – эта такая форма деятельности, в которой ребенок воспроизводит основные смыслы

человеческой деятельности и усваивает те формы отношений, которые будут реализованы и осуществлены впоследствии. Особое развитие в этом возрасте получает сюжетно-ролевая игра. Основу такой игры составляет роль, выбираемая ребенком, и действия по реализации этой роли.

Актуальность сказкотерапии в современном мире заключается в развитии эмоционального интеллекта – наших чувств, культуры наших чувств, культуры взаимопонимания между людьми и укрепления качества отношений. И наконец, сказкотерапия – это отличный инструмент для познания себя и укрепления качества жизни. А комплексный подход – это система представлений об архетипических сюжетах, сюжетах отношений между людьми и т.д. Сказкотерапия – это способ улучшить взаимоотношения с собой, окружающим миром, изменить достойным образом качество жизни.



Хочется упомянуть Василия Александровича Сухомлинского - создателя педагогической системы, основанной на признании личности ребенка высшей ценностью, на которую должны быть ориентированы процессы воспитания и образования. Он говорил о том, что с маленькими людьми необходимо вести серьезные разговоры о жизни, о месте человека в мире, о том, что каждый может внести в окружающий мир, как человек может изменить себя, пробудить в своем сердце добро. Он считал, что сказка неотделима от красоты и именно

благодаря ей ребенок познает мир не только умом, но и сердцем, откликается на события

и явления окружающего мира, выражает свое отношение к добру и злу.



Предлагаю углубиться в сказку Ханса Кристиана Андерсена «Дюймовочка». Посмотрим на ее историю создания, кто является прототипом, уделим внимание глубинным смыслам, а смыслы заложены в каждой сказке. Авторские сказки также несут глубинные архетипические смыслы как и народные сказки, что имеет связь с когнитивно – бессознательным аспектом познания человека.

Очень важно замечать свои смыслы и реакции при знакомстве с литературным произведением. Какие возникают эмоции? Что откликается именно вам? Т.к. каждый человек одни и те же слова - будь то в сказке, стихотворении и т.д. – воспринимает по своему. Все люди разные, каждый человек уникален по своему и на разных этапах жизни может воспринимать сказку иначе – будь то маленький ребенок, либо во взрослом возрасте – увидит и заметит что-то новое, другое... Даже настроение человека, стрессовые состояния, проблемы – могут поменять восприятие литературного произведения. Мы можем помочь себе, направить мысли и эмоции в нужное, положительное русло – с этим тоже работает сказкотерапия.



Поговорим об истории создания сказки «Дюймовочка». В 2020 году сказке «Дюймовочка» исполнилось 185 лет. Вот такая вот она – маленькая, молодая, взрослая Дюймовочка. Любопытно, что у сказочной Дюймовочки есть вполне реальный прототип.

Многие считают, что добрая, нежная и кроткая героиня получила свой ангельский характер от Генриетты Вульф, невысокой,

хрупкой и горбатой женщины, которая была дочерью датского переводчика Шекспира.

Ханс Кристиан Андерсен – датский писатель и автор многих сказок, был знаком с Генриеттой, они дружили и проявляли симпатию друг к другу. Сказка «Дюймовочка» зарождалась в тот период, когда была популярна сказка «Мальчик с пальчик» и Андерсен хотел написать похожую и придумал историю о крошечной девочке – размером с дюйм и характером реальной девушки – подруги Генриетты.



Все мы с детства знаем строки из стихотворения Александра Сергеевича Пушкина: «Сказка ложь, да в ней намек! Добрым молодцам урок». Если рассматривать уроки и смыслы сказки «Дюймовочка», можно увидеть разные, непохожие отношения между мужчиной и женщиной, отношения в паре, мужские грани. Первый «ухажер»

Дюймовочки – это сын Жабы – мне он показался не сепарированным «маменькиным сыночком». Следующий «потенциальный жених» - Майский Жук – я вижу ассоциацию нарциссической грани, первое, что жук сказал Дюймовочке – это, что она некрасивая,

непохожа на других – друзей жуков, тем самым он проявляет нарциссическую часть личности. Следующий «мужчина» - Крот, он стабильный, хозяйственный, домовитый, но в нем не заметно духовного развития, эмоциональной проявленности. В завершении сказки мы видим встречу с Принцем и «хеппи энд». Прошлые «мужчины» не плохие и не хорошие, они просто не подходят Дюймовочке. Жаба отлично подойдет лягушке, Жук – самке майского жука, а Крот – больше Полевой Мыше, а Дюймовочка – она другая, «из другой стаи», и Принц – он даже по размеру и внешне очень ей подходит.

Важным персонажем сказки является Ласточка – она оказывается проводником, той энергией, которая направляет, «подсвечивает» путь для Дюймовочки.

С помощью сказки мы можем «подставлять» любую нерешенную задачу, любой вопрос – и решать его с помощью энергии, внимания, направленного в нужное русло.

Еще одним смыслом сказки Дюймовочка я вижу – этап взросления, испытаний, переход от райского детства, идеальной жизни с мамой (катание на качельках из бусинок, блюдце – озеро и т.д.), сепарация во взрослую самостоятельную жизнь с приключениями и ошибками – для чего? Чтобы познать – кто я? Жизнь – самый лучший учитель, она расскажет, поможет и покажет! С помощью литературных произведений мы можем увидеть и выбрать те направления, которые необходимы в данный момент для познания себя и своего жизненного пути.



Пересматривая сказку во взрослом возрасте, можем увидеть ступени пирамиды Маслоу. Абрахам Маслоу – является основоположником гуманистического направления в психологии, он говорит о том, что человеку присуща некая внутренняя сила – тенденция к самоактуализации, направляющая его развитие в сторону наиболее полного раскрытия, разворачивания заложенных в

нем возможностей, сил и способностей. Развитие – есть разворачивание того, что уже в человеке заложено природой.

В основе пирамиды потребностей лежит удовлетворение физиологических потребностей – это еда, вода, сон... Путешествие нашей героини начинается со встречи с Жабой, вспомним ее слова: «Поели – можно и поспать, поспали – можно и поесть», - это говорит об удовлетворении базовых потребностей, а без них мы не перейдем на следующую ступень – ничем другим заниматься не сможем.

Если вспомнить Майского Жука, мы заметим нотки нарциссической части личности, и, удовлетворив свои базовые потребности – можем говорить о чем то

красивом, лучшем, соревновательном, конкурирующем, желании быть на пьедестале, проявлять лидерские качества, и это тоже необходимо нам для полноценного развития.

Рассмотрим Крота, здесь про уровень безопасности, стабильности, когда есть все необходимое не только сегодня, но и на завтра, на будущее.

Когда у нас удовлетворены базовые потребности – сон, еда, вода; удовлетворена потребность в безопасности и стабильности – появляется потребность в принадлежности и признании – это про дружбу, любовь, общение, уважение окружающих... В этот момент встречается Принц – Эльф, как знак встречи с высшими своими потребностями (не в болоте, не под землей, а в волшебном сказочном лесу). В конце сказки, как вы помните, Дюймовочка обретает не только своего Принца, не только крылья, она обретает свое новое имя (Майя)!

Также, на протяжении сказки, прослеживаются стихии, через которые проходит героиня: вода – общение с Жабами и рыбками; земля – знакомство с Полевой Мышью и Кротом; воздух – полет с Майским Жуком, Ласточкой, а также встреча с Принцем.

Очень важно читать осознанно, видеть подсказки, заметить свои смыслы, «включить внутреннего наблюдателя» – это расширяет наши горизонты, и тогда через любую сказку, любое литературное произведение, сформулировав вопрос, - можно увидеть знак, символ – то направление, куда нужно двигаться дальше. Одна и та же сказка может вызвать разные, свои чувства и эмоции у каждого из нас. Нет правильного или неправильного смысла, у каждого он свой.

Дорогие мои друзья! Усаживайтесь поудобнее... Перед вами открывается удивительное путешествие в мир вдохновения и откровений. Здесь рождаются чудеса и происходят невероятные превращения. Мудрость сказки подарит ясность и душевное тепло, а яркие персонажи будут раскрывать тайны и загадки. А как постичь тайны мира? Как узнать свое предназначение? Как найти свой верный путь и суметь отличить своих от чужих? Как отыскать дорогу? Все открывается здесь и сейчас!

Жила-была удивительная миниатюрная девочка – Дюймовочка. Ах, если бы она знала, что приготовила для нее сама жизнь! Сколько пройти дорожек и сколько сделать открытий. А какие персонажи встретятся ей на пути и что они принесут Дюймовочке, знает пока только ее судьба. Сколько прекраснейших девочек и мальчиков мечтают о великой любви, значимом положении в обществе, о возвышенных чувствах и счастливой жизни. Что такое счастье? У каждого оно свое. А вот у нашей героини – оно самое настоящее, ведь она смогла не только пройти свой путь, но и приобрести то, собственно говоря, зачем пришла в этот мир.

Добро пожаловать! Вас ждет увлекательное путешествие в страну, где сказочные персонажи сыграют свои роли. Теперь быть как прежде не может! Найти выход, понять значение ситуаций, выбрать верное решение, обрести душевную гармонию и окрепнуть духом – все это возможно, пройдя ВОЛШЕБНЫЙ ПУТЬ ДЮЙМОВОЧКИ!

Мультфильм «Волшебный путь Дюймовочки» (просмотр).

(после просмотра мультфильма)

Предлагаю порассуждать-ответить на следующие вопросы:

1. Какие чувства открылись?
2. Какие слова вызвали эмоции, чувства?
3. Какой момент заинтересовал, что он значит для вас?



Сказкотерапевтическая игра.

Представьте, что Дюймовочка – это Вы. Она проходит свой жизненный путь, на котором много всего происходило. Сейчас она находится в состоянии... *(продолжите)*

1. Необходимо выбрать свое состояние «Дюймовочки» по сюжету сказки. У каждой участницы будет свое положение на пути.

2. Соединяем найденное состояние с

подходящей Картой. Читаем стихотворение, знакомимся с описанием и подсказками.



Рассмотрим на примере Карты №1 «Женщина в раздумьях»

Присаживайся, моя дорогая, рядышком со мной. Поговорим о самом главном для Вас на данный момент. У каждого человека есть самое сокровенное желание, которое способно изменить не только самого человека, но и его жизнь.

Приходит момент, когда есть внутренняя потребность к изменениям – это приглашение к росту!

*Коль ты пришла ко мне в тиши,
Сядь, успокойся, не спеши.
Давай поставим самовар, нагреем воду,
И отвар из трав любимых заварю,
Тебя согрею, исцелю.
Придет к тебе твое желание,
Откроет тайны и послание
Того, что важное сейчас,
Откроет ценность в этот час.
Скорее ручку ты бери,
Пиши, мое дитя, пиши
О том, что было и прошло,
О том, что стало решено.
О том, что на душе лежит,
И греет душу и болит,
О том, что времечко спешит
Избавиться, очиститься,
И в новый день, как в новый мир,
Душа твоя возвысится!
Бери скорее в руки смелость, добавь в нее чуть доброты,
Немного ласкового смеха, тепла,
Уюта, красоты!
Вперед иди и не робей!
Твой путь открыт! Иди, смелей!*

Вопросы:

- *Что для Вас является самым важным, желаемым?*
- *Какие шаги Вы уже предпринимали для воплощения задуманного?*
- *Пришло понимание того, что жить как прежде уже невозможно. Только вперед и только с новыми силами! Что поможет обрести внутреннюю готовность?*
- *Если Вы обратитесь к своему сердцу, что оно Вам подсказывает?*
- *Представьте, что Ваше внутреннее развитие уже началось. Предстоит набраться смелости и сделать первый шаг. С чего начнете?*

Подсказка: Найдите то мест, где Вы сможете наполниться силами и побыть наедине с собой. Услышать собственные мысли и подлинные желания. Послушайте свое самоощущение и будьте честной с собой. Пришло время подвести итоги, поблагодарить за все и вступить на новую тропу открытий и преобразований. Добро пожаловать, моя дорогая!

Задание: Составьте список самых необходимых качеств, которые смогут в Вас раскрыть силу для первоначальных действий. Представьте мысленно, как будет выглядеть новая тропа, которая зовет вперед.

3. Смотрим, какая следующая Карта, и переходим к ней. Так мы постепенно выходим из застревающей ситуации, в которой оказались.
4. Делимся новыми впечатлениями и желанием идти дальше по пути «Дюймовочки» к волшебному финалу и удивительным преобразованиям.



Помните! Безвыходных ситуаций не существует! Вы можете оставаться в сказке - проходить путь «Дюймовочки». А можете взглянуть на СВОЙ путь, переписать сказку, переписать свою историю, не довольствоваться только вводными данными и шаблонами, а выбрать любой сценарий! Так тоже можно, разреши себе! Вы – автор своей жизни, главная героиня своей сказки!

Выйти из всех своих страхов, травм, драм, чужих сценариев, привычек и шаблонов можно только написав СВОЮ историю! Создавайте свою собственную историю и переносите – применяйте в жизнь! Это не просто написание своей истории – это трансформация внутреннего мира. Мы создаем свою новую внутреннюю реальность и внутренние конструкции подстраиваются к внешнему миру, и жизнь начинает меняться. Так работает сказкотерапия!

С помощью сказкотерапевтической игры мы научаемся замечать подсказки от Мироздания. Они проявляются в образах, символах, словах. Сказка побуждает человека к размышлениям о своей жизни и закономерностях, которые в ней происходят. Аудиальный и визуальный контакт с персонажами способен восстановить внутренний баланс психоэмоционального состояния человека, прояснить ситуации, происходящие в жизни, обрести поддержку, найти выход из трудного положения, почувствовать внутри себя Веру, Надежду и Любовь.

Эта работа, этот трансформационный путь подходит как для педагогов, психологов, сказкотерапевтов, так и для людей, которые столкнулись с проблемами или вопросами на жизненном пути.

Дорогие мои друзья! Я Вам желаю – пусть Ваш внутренний мир наполнится невероятными открытиями и достижениями. А яркие эмоции сказочной игры «Волшебный путь Дюймовочки» навсегда поселятся в ваших сердцах!