

«Сказкотерапия: Как использовать сказки для решения детских проблем»

Теплинская И.В.

Воспитатель высшая квалификационная категория
МБДОУ детский сад №39 «Буратино» город-курорт Пятигорск

Сказки – это не просто истории для развлечения. Это мощный инструмент, который может помочь детям понять мир, справиться со страхами, тревогой и другими сложными эмоциями. Сказкотерапия – это метод, использующий сказки для решения психологических проблем у детей. Она позволяет ребенку в безопасной и понятной форме исследовать свои чувства, находить решения и развивать позитивные качества.

Как это работает?

В основе сказкотерапии лежит вера в то, что сказки отражают универсальные человеческие переживания. Персонажи сказок сталкиваются с теми же проблемами, что и дети: страх темноты, одиночество, зависть, гнев, неуверенность в себе. Через отождествление с героями, ребенок:

Осознает свои чувства: Сказка помогает ребенку распознать и назвать свои эмоции, понять, что он не одинок в своих переживаниях.

Находит решения: Герои сказок преодолевают трудности, находят выход из сложных ситуаций. Ребенок учится искать собственные способы решения проблем.

Развивает позитивные качества: Сказки часто подчеркивают важность доброты, смелости, честности, взаимопомощи. Ребенок, сопереживая героям, усваивает эти ценности.

Учится справляться со страхами: Сказки о чудовищах, ведьмах и других пугающих персонажах позволяют ребенку безопасно столкнуться со своими страхами и научиться их преодолевать.

Улучшает коммуникацию: Обсуждение сказок с родителями или психологом помогает ребенку выражать свои мысли и чувства, улучшает взаимопонимание.

Как использовать сказки для решения детских проблем?

1. Выбор подходящей сказки:

Определите проблему: Что беспокоит вашего ребенка? Страх темноты, агрессия, ревность, проблемы в общении?

Найдите сказку, соответствующую проблеме: Существуют сказки, написанные специально для решения конкретных проблем. Можно использовать и классические сказки, адаптируя их к ситуации ребенка.

Учитывайте возраст ребенка: Выбирайте сказки, соответствующие возрасту и интересам ребенка.

2. Чтение и обсуждение:

Читайте сказку выразительно: Используйте интонацию, меняйте голос, чтобы сделать историю более интересной.

Останавливайтесь и задавайте вопросы: "Что ты чувствуешь, когда герой боится?", "Как ты думаешь, что он сделает дальше?", "Что бы ты сделал на его месте?".

Поощряйте ребенка делиться своими чувствами: Создайте безопасную атмосферу, где ребенок может свободно выражать свои эмоции.

Обсуждайте решения, которые нашел герой: Как он справился с проблемой? Что помогло ему?

3. Творческие задания:

Рисование: Попросите ребенка нарисовать любимого героя или эпизод из сказки.

Лепка: Сделайте фигурки персонажей из пластилина или глины.

Инсценировка: Разыграйте сказку вместе с ребенком.

Придумывание продолжения: Попросите ребенка придумать, что произошло дальше с героями.

Сочинение собственной сказки: Предложите ребенку придумать свою сказку, в которой герой сталкивается с похожей проблемой.

Примеры использования сказкотерапии:

Страх темноты: Сказка о храбром фонарике, который освещал путь в темноте, может помочь ребенку понять, что темнота – это не всегда страшно, и что можно найти способы с ней справиться. Обсудите с ребенком, как фонарик победил страх, и предложите ему придумать свой способ борьбы с темнотой, например, использовать ночник или фонарик.

Агрессия: Сказка о добром великане, который научился контролировать свой гнев, может помочь ребенку понять, что агрессия – это плохо, и что можно найти другие способы выражения своих чувств. Обсудите с ребенком, что вызвало гнев у великана, и предложите ему альтернативные способы решения конфликтных ситуаций, например, поговорить, посчитать до десяти или заняться физическими упражнениями.

Ревность: Сказка о двух принцессах, одна из которых завидовала другой, может помочь ребенку понять, что ревность – это нормальное чувство, но оно может разрушать отношения. Обсудите с ребенком, почему принцесса завидовала, и предложите ему способы справиться с ревностью, например, говорить о своих чувствах, ценить свои достоинства и радоваться успехам других.

Проблемы в общении: Сказка о дружбе между разными животными, которые научились понимать друг друга, может помочь ребенку понять, что общение – это важно, и что можно найти общий язык с разными людьми. Обсудите с ребенком, как животные преодолевали трудности в общении, и предложите ему способы улучшения коммуникации, например, слушать других, говорить о своих чувствах и находить компромиссы.

Важно помнить:

Сказкотерапия – это не панацея. Она может быть эффективным

инструментом, но не заменит профессиональную помощь психолога в сложных случаях.

Будьте терпеливы и внимательны к ребенку. Не давите на него, если он не хочет говорить о своих чувствах.

Создайте атмосферу доверия и безопасности. Ребенок должен чувствовать, что его любят и принимают таким, какой он есть.

Не бойтесь экспериментировать. Используйте разные сказки, творческие задания и подходы, чтобы найти то, что подходит вашему ребенку.

Сказкотерапия – это увлекательный и эффективный способ помочь ребенку справиться с трудностями, развить эмоциональный интеллект и стать более уверенным в себе. Это волшебный путь, который может привести к гармонии и счастью в детской душе.