





Эта книга принадлежит
самому любимому малышу, которого зовут

.....



Кстати... психологи утверждают, что, просто читая детям каждый день сказки, вы повышаете их IQ, пополняете словарный запас и формируете навыки чтения!

Специально для родителей



подсказки психолога; ещё больше информации по QR-кодам



вопросы для беседы с ребёнком (по QR-кодам)



продолжительность чтения

ОЛЬГА СОКОЛОВА

15 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК

ОТ СТРАХОВ И КАПРИЗОВ

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО QR-КОДАМ



«МАСТЫШ»

О ПОЛЬЗЕ СКАЗОК И СКАЗКОТЕРАПИИ

Как вы считаете, что в сказке самое главное? Думаете, всё то, что мы обычно подразумеваем под словом «сказочность»: волшебные предметы, необычные герои, чудесные помощники и другие формы волшебства? Вы не угадали!

Хотя в детстве именно эти свойства сказки делают её такой привлекательной. И только с возрастом начинаешь понимать, что в центре сказочного сюжета всё-таки действия героя, его цели и мотивы. Ну и ещё, наверное, готовность действовать несмотря ни на что! Без этого вряд ли три пары железных сапог износишь да три железных хлеба изгрызёшь. И если намерения героя честны и справедливы, ему будут помогать все силы добра, в том числе и волшебные. Когда же к действию побуждают эгоизм, зависть, корысть и властолюбие, то поведут совсем другие сказочные дороги и станет помогать другое волшебство — злое. Такая особенность превращает сказку в настоящую сокровищницу духовных смыслов. Причём заключены они в форму простую и понятную даже для ребёнка. При этом, конечно, важно помнить, что сказка рассказывает не о конкретных людях и фактических событиях. Она, скорее, повествует о скрытой жизни нашей души, о том важном, что мы не можем познать с помощью органов чувств.

Благодаря сказке у нас появляется шанс раздвинуть границы привычного восприятия и поговорить о том, что остаётся неизменным на протяжении многих столетий: о закономерностях развития человеческой души, об универсальных законах, которые поддерживают порядок в мире и лад в отношениях между людьми. Не случайно на протяжении веков сказка была главным воспитателем, учителем и подсказчиком в трудных жизненных ситуациях.

Всё это позволяет успешно использовать сказку в практической психологии как деликатный метод диагностики, профилактики и коррекции. Метод сказкотерапии становится всё более известным и популярным. Не вдаваясь в тонкости, скажу о самых главных его преимуществах в работе с детьми:

- отсутствие прямой назидательности и директивности;
- взгляд на проблемную ситуацию со стороны;
- исключение «перехода на личность» — всё воздействие осуществляется на уровне самоидентификации с героями;

- возможность общаться с ребёнком на простом, доступном ему языке;

- интерес к сказке со стороны ребёнка.

Сказка создаёт для ребёнка уютное и безопасное пространство, позволяет открыто и свободно переживать всю палитру эмоций, не боясь запрета или осуждения. Уроки сказки входят в наше сознание непринуждённо и естественно. Словно мудрый собеседник говорит нам: «Это уже было. И не только с тобой. Если у тебя есть желание и готовность потрудиться — всё можно изменить к лучшему! Действуй! У тебя всё получится!»

А при вашем желании сказка станет первой психологической помощью на дому. Она поможет вам:

- больше узнать о вашем ребёнке. Дошкольник — существо открытое и эмоциональное. В реакциях на прочитанное, в вопросах, которые он вам задаёт, в ответах на ваши вопросы, в предпочтениях той или иной сказки вам, как на ладонке, будет видно всё самое актуальное для него в этот момент;

- расширить осведомлённость малыша о тех универсальных законах, на которых строится мир человеческих взаимоотношений, обогатить его опыт в выборе верных действий в трудных ситуациях;

- мягко воздействовать на нежелательные формы проявлений. Сказка не про наказание! Вернее, про «наказание», но в первоначальном, утраченном для многих из нас смысле, при котором его синонимом будет слово «научение». Сказка показывает естественные последствия тех или иных человеческих действий. Получается, как в пословице: «Предупреждён — значит вооружён»;

- получить особое удовольствие от общения с ребёнком на языке, который напрямую обращается к нашим сердцам, делая их чуткими и понимающими;

- развить у малыша эмоциональный интеллект, о котором так много говорят в наши дни и который, безусловно, позволяет человеку быть успешным во всех видах общения.

Несколько слов о книге, которую вы держите в руках.

Это сборник сказок, которые написаны для того, чтобы помочь детям старшего дошкольного возраста благополучно справиться с возрастными заболеваниями характера. В основе сборника лежит метод комплексной сказкотерапии, автором которого является

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. Остановлюсь только на тех особенностях метода, которые когда-то сделали его ведущим и любимым в моей психологической практике:

- системный и природосообразный подход к воспитанию ребёнка с использованием лучших традиций народной педагогики;
- опора на душевные ресурсы самого человека. В общении с ребёнком важно увидеть не только его трудности, но и те возможности, которые помогут ему успешно с ними справиться;
- особый взгляд на события, происходящие в жизни человека, как на необходимые уроки, который ему предстоит пройти;
- внимательная и бережная работа со словом, использование богатейших возможностей родного языка в создании «работающих» образов и метафор.

В сборнике сказки условно размещены по темам. Их всего три: страхи и преодоление трусости, капризы и истерики, тревожность и неуверенность. Почему именно эти? Потому что они чаще всего звучат в запросах родителей к психологу.

Общение со сказками вы можете организовать по своему усмотрению. Например, читать все истории подряд. Это в любом случае будет полезно для любого ребёнка 5–8 лет. Но на всякий случай я раскрою вам общий алгоритм, на котором строится терапевтическое воздействие любой сказки. С его помощью вы сможете подобрать историю, которая нужна именно вам, или создать собственную.

Итак, для начала помним, что «сказочность» для нас не первична. Она только помогает легче донести до ребёнка основной смысл. В терапевтической сказке важна сама история, которая «почему-то» задевает за живое. Поэтому основное внимание уделяем самой истории и тому, что способствует её развитию: устремлениям, чувствам и намерениям героя.

- Главный герой. Желательно, чтобы он был чем-то похож на вашего ребёнка, чтобы тот мог легко представить себя в его роли.

- Описание жизни героя. В нём должно замечаться определённое сходство с жизнью ребёнка, которое сделает историю актуальной для него.

- Проблемная ситуация. Естественно, она напоминает конкретную проблему из жизни ребёнка.

- Поиск выхода из ситуации. На этой стадии важно найти под-

ходящих помощников и советчиков. Здесь нелишней будет и «сказочность». Главное, чтобы ребёнок сам понял основной смысл любой сказки: выбор пути должен основываться на законах добра и любви, тогда тебе будут помогать добрые силы.

■ Перемены в герое. Они меняют его жизнь к лучшему и одновременно стимулируют ваше чадо тоже что-то поменять в своих действиях.

После прочтения вам предстоит перекинуть мостик от сказки к реальности — вместе с ребёнком разобраться, чем эта история может помочь в жизни. Для этого пригодятся вопросы (желательно не прямые, а требующие развёрнутого ответа), обмен мнениями и мыслями по поводу прочитанного. Уместно будет поделиться и своими детскими воспоминаниями на эту тему.

Ребёнку будет полезно выразить эмоции, пережитые при общении со сказкой, с помощью любого вида изобразительной деятельности: рисования, лепки, сочинения собственной истории и пр. Прекрасно, если вы проиграете сюжет истории, придумав вместе с малышом детали костюмов и реквизит.

К сказочной истории можно (и нужно) возвращаться через какое-то время, особенно в случаях рецидива. Только делайте это ненавязчиво и тактично, чтобы у ребёнка не возникло отторжения.

Специально для вас к сборнику написаны краткие комментарии, которые помогут понять основные принципы использования сказочных историй во благо вам и вашему чаду.

И напоследок...

Дорогие друзья! Пусть общение со сказкой помимо пользы подарит вам настоящее удовольствие! Постарайтесь в полной мере разделить со своими детьми радость открытия и постижения сложного и прекрасного мира человеческих отношений. Мы живём среди людей. От того, какие чувства рождаются в нас от осознания этого, во многом зависит наше счастье.

*Ольга Соколова, психолог, сказкотерапевт,
член Международного союза сказкотерапевтов*



Бонусная сказка с подсказками здесь

СТРАХИ И ПРЕОДОДЕНИЕ ТРУСОСТИ



ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Появление страхов у детей свидетельствует о нормальном развитии. В возрасте 3–6 лет ребёнок становится способным создавать мысленные образы и управлять ими. Но иногда эти образы выходят из-под контроля, так как детям ещё трудно чётко разграничить мир настоящий и мир собственных вымыслов. Необходима поддержка взрослого, чтобы благополучно «вернуться» в надёжную реальность. Для этого нужно привлечь все органы чувств: смотреть, слушать, прикасаться. Но что делать, если страхи по-настоящему мучают вашего малыша, не давая ему радоваться жизни? Вот несколько советов для первой психологической помощи.

1. Страхи не любят, когда их извлекают на свет. Поэтому о них нужно говорить с ребёнком.

2. Нельзя замалчивать страхи ребёнка, смеяться над ними, стыдить за переживания, отмахиваться от проблем.

3. Желательно, чтобы у страха появился конкретный образ. Его можно рисовать, лепить, создавать его портрет в сказке. Можно расспросить страх о том, зачем он пугает ребёнка. А вдруг окажется, что у него просто работа такая?

4. Страх можно сделать смешным, нарисовав его в нелепой одежде или в неожиданной обстановке. В крайнем случае страх можно «изолировать», посадив в клетку и повесив большой замок.

5. Старайтесь очистить собственное душевное пространство от тёмных страхов и неоправданных тревог.

6. Не замалчивайте проблемы, осторожно говорите о них ребёнку. Отсутствие информации — благоприятная почва для появления страхов.

Больше информации по теме здесь



Вопросы к сказкам здесь

