

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?



«Мам, расскажи сказку!» – требуют дети снова и снова. Причём хотят не из книжки, а чтобы мама сама придумала!

Нам кажется, что придумать сказку очень сложно: «Ой, да я даже с сочинением в школе не могла совладать, а тут целая сказка – с сюжетом, смыслом, героями...»

На самом деле всё проще, чем кажется. Сочинить сказку для своего ребёнка может каждый взрослый. Да не простую, а полезную. Такую, которая не просто развлечёт ваше чадо (что, конечно, и само по себе хорошо), но ещё и поможет прожить то, что нужно ему именно сейчас. Получить необходимый эмоциональный опыт, ощутить поддержку, найти утешение или придумать решение проблемы. Хотите стать мудрым волшебником или доброй феей для своих детей? Тогда эта книга для вас!

«А если у моего ребёнка всё в порядке и нет никаких проблем, нужна ли ему такая сказка?» – спросите вы. Конечно! Можно ведь сочинять истории просто для развлечения, чтобы ребёнку было весело и интересно. Если при этом вы будете соблюдать несколько простых правил, делающих сказку бережной, то просто отлично! Так вы точно не навредите ребёнку и даже сможете помочь в случае необходимости.

Для ребёнка поистине бесценна сказка от мамы. (Папы, бабушки, дедушки, тёти... Любого значимого взрослого. Так как чаще всего сказки рассказывают мамы, я буду говорить «мама». Или «родители». Это проще, чем каждый раз перечислять всех.) Во-первых, такая сказка – о нём самом, а во-вторых, её сочинит любимый и родной для малыша человек. И даже став взрослым, ребёнок будет вспоминать эту сказку с теплом, находя в ней огромный ресурс – вашу любовь.


Если ваши родители сочиняли для вас в детстве истории, то вы знаете, как это важно и приятно. Может быть, они даже интуитивно нащупывали и вкладывали в сказку то, что сделало её не только увлекательной и интересной, но и бережной, тёплой, придающей сил. Но, согласитесь, гораздо проще и надёжнее двигаться не вслепую, наугад, а с навигатором и проводником, зная подводные камни и надёжные маршруты.

Нам с вами повезло. Мы живём в такое время, когда психология и педагогика наработали большое количество самых разных методов. С одним из них – сказкотерапией – мы и познакомимся в этой книге. В дебри теории лезть не станем (при желании можно найти литературу на эту тему). Зато узнаем, как же использовать инструменты сказкотерапии на практике. Готовы? Тогда – вперёд!

Итак, первое, с чего мы начнём, это герой.

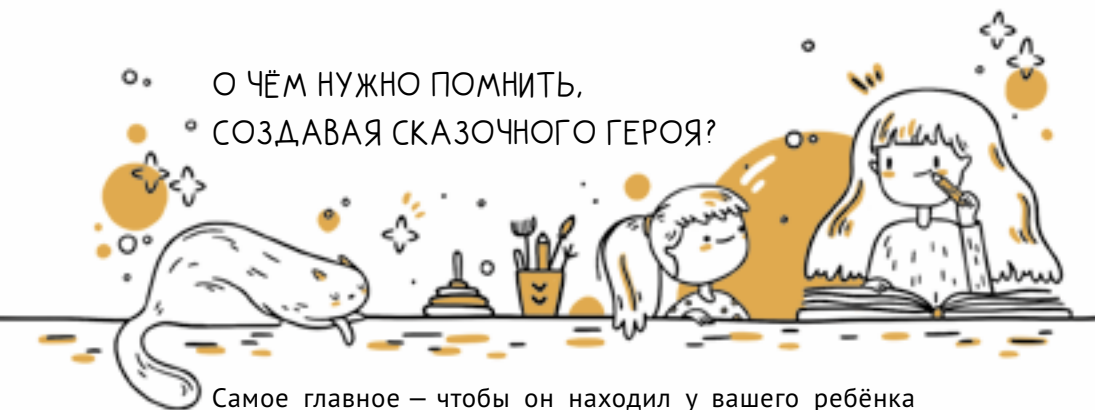






ГЛАВА ПЕРВАЯ  
СКАЗОЧНЫЙ ГЕРОЙ И ВАШ РЕБЁНОК –  
КАКАЯ СВЯЗЬ?

## О ЧЁМ НУЖНО ПОМНИТЬ, СОЗДАВАЯ СКАЗОЧНОГО ГЕРОЯ?



Самое главное – чтобы он находил у вашего ребёнка эмоциональный отклик, был близок и понятен. И здесь нам помогут две вещи: внешнее и внутреннее сходство.

### Для тех, кто любит всё понимать

Обещала не лезть в дебри теории, но есть люди, которым важно знать устройство, представлять механизм работы, видеть причинно-следственные связи. Поэтому немножечко объяснений всё-таки будет. Если вы не из таких, просто пропустите эту вставку (и следующие подобные) и спокойно читайте дальше.

Почему же так важно, чтобы герой находил у ребёнка эмоциональный отклик, был близок и понятен? Потому что по-настоящему прожить историю вместе с героем получится только в том случае, если мы «соединяемся» с ним – сочувствуем ему, сопереживаем. А это возможно только тогда, когда мы влезаем в его шкуру, смотрим его глазами, ощущаем, что он такой же, как мы. Благодаря этому мы идентифицируем себя с героем истории.

## ВНЕШНЕЕ СХОДСТВО

Здесь будет довольно много пунктов, некоторые более важны, некоторые менее. Но познакомиться лучше со всеми.

### ❶ СОВПАДЕНИЕ ПОЛА ГЕРОЯ С ПОЛОМ РЕБЁНКА

В сказках для взрослых это не обязательно, но для детских сказок очень важно. Особенно если вы пишете сказку для дошкольника, у которого полным ходом идёт гендерная социализация.

При этом важно понимать, что герои сказки – это не отдельные люди, а разные части одной личности. В каждом из нас есть и герои, и героини. И мужское, и женское. Чтобы в психике ребёнка эти образы работали правильно, герои должны быть мужественными, а героини – женственными.

### ❷ БЛИЗОСТЬ ВОЗРАСТОВ

Совсем не обязательно говорить в сказке напрямую, сколько лет было герою. Но поведение и речь персонажа так или иначе будут выдавать его возраст (по крайней мере психологический). Он должен примерно соответствовать возрасту ребёнка, для которого вы пишете сказку. Тут, конечно, нужно понимать, что это не жёсткое соответствие вроде «моей дочке восемь с половиной лет – значит, и принцессе из сказки ровно столько же».



Может ли герой быть старше ребёнка?

Иногда ребёнку интереснее и важнее герой чуть старше него самого. Потому что сейчас ему, например, шесть лет, и он думает: «Когда мне исполнится семь, я пойду в школу».

А как оно там, в школе?.. Как вообще живут семилетние люди? Они же совсем взрослые, не то что я. Им уже, наверное, всё можно!» Вспомните себя в детстве. Какой огромной тогда казалась разница в целый год, на целый класс! И возможно, вашему ребёнку нужно как бы «заглянуть в будущее», чтобы убедиться: там не страшно, там всё будет хорошо.



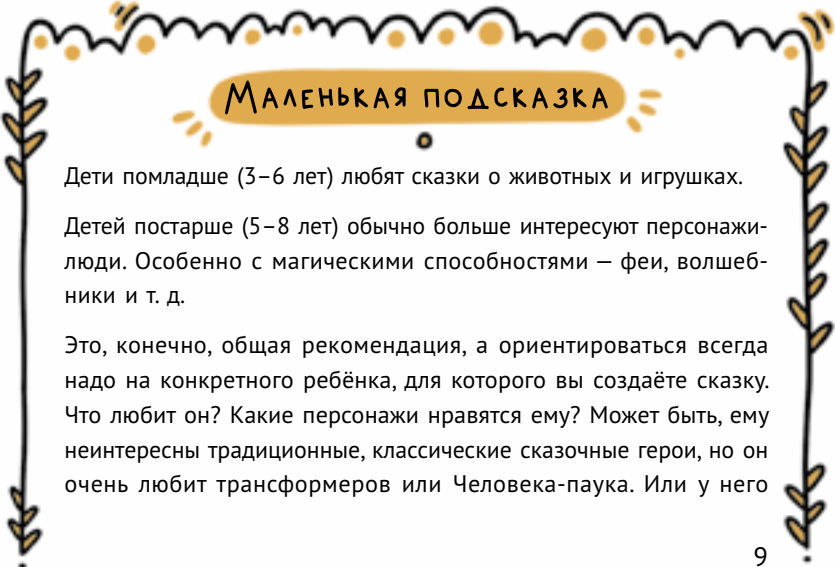
Когда бывает нужен герой помладше?

Бывает и наоборот: ребёнку нужна сказка с героем младше него самого. Скажем, если там, в более раннем возрасте, осталось что-то важное, с чем ребёнок эмоционально так и не справился, что не прожил до конца. Это может быть как грустное событие (например, развод родителей, смерть домашнего животного или кого-то из родных), так и радостное, которое тем не менее сделало жизнь ребёнка сложнее (рождение младшего брата или сестры, переезд и т. д.).

Бывает и так, что, на первый взгляд, нет никакого значимого события в прошлом и кажется, нет причин «возвращаться» в тот возраст с помощью сказки, а ребёнка туда тянет. Может быть, вы замечали, что в играх ваш ребёнок выбирает роль младше, чем он есть сейчас? Допустим, ему уже пять, а он хочет побыть маленькой лялечкой, которой нужно соску и на ручки. Если так, не ругайте ребёнка, не стыдите: «Какая тебе соска, ты уже вон какой большой!» Скорее всего, вашему малышу просто нужно больше внимания и ласки. И кроме порции обнимашек (её обязательно надо выдать!) напишите для него сказку, в которой герой будет младше, чем ваш ребёнок сейчас. И пусть там, в сказке, герой тоже получит много-много любви и заботы, а к концу истории станет старше и самостоятельнее.

Таким образом вы как бы добавляете своего ребёнка – и поможете ему повзрослеть. Потому что истинное взросление начинается не с того, что у нас появляется больше обязанностей и ответственности, а с того, что мы достаточно напитались родительской любовью.

Стоит отметить, что если мы делаем сказочного героя старше ребёнка, для которого предназначается сказка, то старше ненамного. Понятно, что четырёхлетке вряд ли будет интересна сказка о подростке. Возрастной разрыв должен быть максимум год-два. Если же нам требуется герой младше ребёнка, то тут всё индивидуально. Либо это тот возраст, когда произошло значимое событие, которое всё ещё не до конца прожито ребёнком. Либо тот возраст, в котором была недополучена родительская любовь. Например, когда вы много работали и не могли уделять малышу столько внимания, сколько ему было нужно.



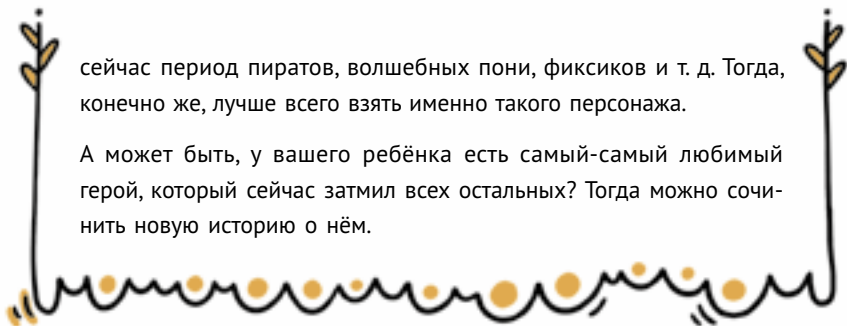
### МАЛЕНЬКАЯ ПОДСКАЗКА

Дети помладше (3–6 лет) любят сказки о животных и игрушках.

Детей постарше (5–8 лет) обычно больше интересуют персонажи-люди. Особенно с магическими способностями – феи, волшебники и т. д.

Это, конечно, общая рекомендация, а ориентироваться всегда надо на конкретного ребёнка, для которого вы создаёте сказку. Что любит он? Какие персонажи нравятся ему? Может быть, ему неинтересны традиционные, классические сказочные герои, но он очень любит трансформеров или Человека-паука. Или у него





Итак, с возрастом героя более или менее разобрались. В чём ещё должно быть его внешнее сходство с ребёнком?

## ● ВНЕШНОСТЬ

Нельзя сказать, что это обязательное условие, жёсткое правило или даже настоятельная рекомендация, как в случае с полом и возрастом. Но в целом внешнее сходство поможет вашему ребёнку быстрее сродниться с героем. Здесь срабатывает эффект узнавания: он такой же, как я! Например, если ваш сынишка темноволосый и темноглазый, ему, скорее всего, будет трудно сразу соотнести себя с образом белокурого голубоглазого мальчика-ангелочка.

Конечно, и здесь есть свои нюансы. Герой может быть чуть улучшенной версией вашего ребёнка. Причём улучшенной именно с его точки зрения. Если ваша пухленькая дочка мечтает быть стройной, то в сказке она может быть изящной феей. Или сын, худенький мальчишка, хочет быть накачанным и сильным — и в сказке оказывается суперменом.

Но помните: здесь важно быть очень и очень осторожными. Иначе, попав в большое место, можно причинить ещё большую боль. Иногда ребёнок воспринимает (не умея

этого объяснить, не понимая, а только ощущая) образ сказочного героя как ваши родительские ожидания. У него может возникнуть чувство, что вы будете любить его тогда и только тогда, когда он станет вот таким – улучшенным, подправленным.

Поэтому подобный вариант выбора героя лучше использовать лишь в том случае, если вы не сами сочиняете сказку для своего ребёнка, а делаете это вместе с ним. Об этом способе – чуть позже, а пока вернёмся к тому, в чём ещё может проявляться внешнее сходство героя сказки и ребёнка, для которого она сочиняется.

## СОЗВУЧИЕ ИМЁН

Опять же это совершенно не обязательно. Но если такое сходство есть, ребёнок быстрее и проще сможет сродниться с героем сказки.

### МАЛЕНЬКАЯ ПОДСКАЗКА

У героев сказки может и вовсе не быть имён!

Можно писать просто: «Жила-была принцесса...» или «Один рыцарь...» – и сразу будет понятно, что это та самая принцесса и тот самый рыцарь.

Ну, или просто девочка и мальчик. Или даже мышка и ёжик. Или вообще кукла и машинка. Всё зависит от пола и возраста ребёнка, его интересов и т. д.