**Что такое сказкотерапия и как она помогает детям**

**Сказкотерапия**— это одно из направлений психологии. С помощью сказок специалисты развивают у пациентов эмоциональный интеллект, улучшают социальные навыки, помогают преодолеть страхи. Обычно сказкотерапия проходит в формате групповых занятий или вебинаров, но можно найти и индивидуальные консультации от специалистов, занимающихся сказкотерапией.

Часто к сказкотерапии обращаются с тяжёлыми чувствами у ребёнка (грусть, тоска, страх, обида, чувство вины, стыд). С помощью сказкотерапии можно также выработать или улучшить социальные навыки или примириться со страхами.

***Почему именно сказки***

Дети живут в мире сказок, им проще фантазировать о невероятном. Если взрослому нужно специальное усилие, чтобы представить, что медведь разговаривает, а соринка превратилась в принцессу, то для детей это их вселенная.

Когда взрослый начинает говорить с ребенком на его языке, возникает объединяющее пространство. Сказки помогают немного отдалиться от реальных проблем и говорить как бы не про себя, а про выдуманного персонажа. С помощью создаваемой дистанции можно многое понять, потому что на языке метафор комфортно говорить даже о самых неудобных чувствах. Родитель может получить много информации о ребенке: узнать, о чем он думает, кто его обидел. Выдуманные сюжеты дают ощущение безопасности: даже если история глубоко трогает ребенка, потому что он сталкивается с похожей проблемой, у него есть возможность абстрагироваться: «Все страшное происходит с лисичкой, а не со мной».

***Какие сказки используют в терапии***

Сказки можно условно разделить на терапевтические и воспитательные. Воспитательные работают на более безопасном уровне и решают менее глубокие проблемы. Например, адаптацию ребенка в новом обществе или преодоление фобий. Терапевтические же сказки помогают работать с более глубокими переживаниями. С их помощью можно пережить утрату или серьезную травму.

**Виды сказок в сказкотерапии:**

*Художественные сказки.* Сюжеты, наиболее приближенные к обычному фольклору, универсальны и редко адаптируются под конкретного ребёнка. В основном они используются в качестве поддерживающей терапии и не применяются для корректировки более серьезных проблем. Главным принципом художественных сказок является «не навреди».

*Психокоррекционные сказки.* Подразумевают мягкую коррекцию некоторых черт характера и поведения. Часто используются для детей с гиперактивностью и агрессивными проявлениями. Эти сказки обязательно должны быть проработаны психологом индивидуально.  Психотерапевтические сказки. Применяются при работе с детьми от 3-х до 8-ми лет после поверхностного изучения проблем ребёнка. Именно психотерапевтические сказки являются основным инструментом корректировки страхов и фобий. Есть и универсальные психотерапевтические сказки, которые могут применяться без адаптации психологом под конкретного ребёнка. В этом случае фактором, повышающим эффективность сказки, является персонализация: главным героем сказки является сам ребёнок. Обычно используются готовые сборники терапевтических сказок по наиболее частым проблемам (боязнь темноты, жадность и др.).

*Медитативные сказки.* Отличаются отсутствием конфликтов и злых героев. Они разработаны для расслабления после психологической загруженности. Являются самым сложным типом в сказкотерапии, потому что не нацелены на решение конкретной проблемы. Медитативные сказки часто рассказываются в формате диалога с ребёнком, что помогает рассказчику-психологу менять сюжет, опираясь на явные или скрытые потребности малыша.

*Дидактические сказки.* Часто используются для дошкольников и детей младшего школьного возраста. Их назначение — научить ребёнка в интерактивной форме чему-то новому. Применяются в начальной школе как часть учебной программы. С помощью такой сказки можно проработать с ребенком ту или иную ситуацию, модель поведения, систему поиска решения.

Не существует универсальных сюжетов, которые однозначно плохо или хорошо влияют на детей, потому что люди индивидуальны. Бывают очень чувствительные дети. Им не нужны сказки без счастливого конца, где кто-то умирает или превращается в чудовище и не возвращается. Если для кого-то «Русалочка» — слишком трагичная история, то для другого именно она окажется историей, которая поможет преодолеть трудности. Специалисту стоит быть внимательными к тому, как дети реагируют на различные истории, и в соответствии с этим выбирать, что они будут рассказывать.

***Нужно использовать готовые сказки? Или можно сочинить самому?***

Для решения некоторых проблем вполне могут подойти уже известные сюжеты, но так как все случаи индивидуальны, полезно адаптировать истории под проблемы и чувства каждого ребенка. Поэтому часто сказкотерапевты самостоятельно составляют истории для детей.

Для терапевтической сказки нужен герой, который максимально похож на ребенка или оказался в похожей ситуации. Если ребенок хочет справиться со страхом, нужно выбрать соответствующего персонажа. Можно выбрать зайчика, потому что они ассоциируются с пугливостью, а можно сделать главного героя медведем и в начале истории пояснить, что обычно медведи бесстрашные, а наш боится всего. Сюжет нужно выстроить так, чтобы в финале герой справился с проблемой.

С помощью сказкотерапии специалисты могут не просто научиться составлять сюжеты для детей, но и понять, как составить терапевтическую сказку. Это позволит вовлечь ребенка в процесс и помочь ему обратить внимание на существующие конфликты.

Сочинение сказок — это высшая степень слова «вместе» для родителей и детей. Это моменты доверия, заботы и единения семьи. Это то самое личное время, которого так не хватает работающим мамам и папам. Совместное придумывание сказки — отличный способ пошалить, подурачиться, поговорить о важном, рассказать о своей любви — вместе. Это одно из самых уютных впечатлений детства.

***Как написать собственную сказку***

* Начните с финала. Секрет профессиональных сценаристов: все хорошие истории всегда начинаются с конца. То есть, чтобы сказка получилась, прежде всего придумайте финал. Поймите, к чему вы хотите привести героев, к каким выводам.
* Сделайте историю героя максимально близкой для детей. Сказка, написанная специально для ребенка и максимально похожая на его реальность, поможет разобраться в переживаниях.
* Сделайте финал сказки добрым, светлым. После хорошего конца истории мы лучше спим и просыпаемся более счастливыми. Смысл истории и имена героев могут забыться, а приятное ощущение после прочтения останется надолго.

***Как сказки влияют на взрослую жизнь***

Любимые истории — это индикатор того, что происходит у человека внутри. Сказка — некий сценарий, к которому мы привыкаем в детстве и впоследствии берем с собой во взрослую жизнь. Хороший конец у любимой сказки, где герой справляется с проблемой, дает нам силы и веру в лучшее. Если спросить у взрослого человека, какая у него была любимая сказка в детстве, можно многое узнать о том, какие переживания ему близки.

***Сказкотерапия подходит только детям?***

Работать в сказкотерапии могут и взрослые, и дети. Однако у них отличаются запросы. Дети в принципе живут в мире сказок, им не нужно учиться писать терапевтические или воспитательные истории. Запрос поступает обычно от родителей, которые хотят научиться сочинять сказки для своих детей. Часто к сказкотерапии обращаются и взрослые. Например, некоторые сочиняют сказки, чтобы улучшить коммуникацию с партнером.

<https://www.labirint.ru/now/skazkoterapiya/>

<https://psychologos.ru/articles/view/skazkoterapiya>

<https://rosuchebnik.ru/material/skazkoterapiya-teoriya-i-prakticheskoe-primenenie/>

педагог-психолог

Коркодинова К. В.