

Прием «сочинение сказки» в работе с тревожными детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Ирина РЮМИНА,
педагог-психолог,
г. Новодвинск, Архангельская область

Главная цель российского образования - это полноценное развитие личности ребенка. В новых Федеральных Образовательных Стандартах обозначены задачи: охрана и укрепление эмоционального благополучия ребенка, а также обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи. Тревожность ребенка, сопровождающаяся многочисленными страхами, неуверенностью, заниженной самооценкой, различного рода психосоматическими заболеваниями, является признаком эмоционального неблагополучия ребенка. Тревожный ребенок будет испытывать нарастающие трудности в и детском саду, и в школе, и дома, если вовремя не будет оказана квалифицированная психологическая помощь.

Вспоминая свое детство, слышу мамины слова: «Сказка – ложь, да в ней намек, малым детушкам урок. Вот послушай!..». А дальше следовала поучительная история, в которой главный герой чем-то меня напоминал: то капризничал и упрямялся, то что-нибудь забывал, терял, медленно одевался, а потом куда-то опаздывал..., но в конце повествования – всегда исправлялся и выходил из ситуации победителем. И словно крылья за спиной вырастали после прослушанной истории: появлялась уверенность в себе, желание какой-то добрый поступок совершить. Так мудро и ненавязчиво поступала наша мама, воспитывая нас с младшей сестренкой. Мама следовала своей материнской интуиции, даже не подозревая, что использует при этом мягкий, ненавязчивый, «народный» метод – метод терапевтической сказки-метафоры. Одно из объяснений данного феномена, как утверждает Ахметов Т.И., Жидко М.Е., Миллс Дж., Кроули Р., Оклендер В. и другие авторы [1,3,4], заключается в том, что смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях: сознательном и подсознательном. Сознание ребенка принимает буквальное содержание сказки как вымышленное: ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним и даже, когда узнает свою проблему, он все равно думает, что это не про меня, это понарошку. Подсознание же «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, переоценки ценностей, взглядов и позиций. Заключительная и самая главная часть психотерапевтической сказки – моделирование конструктивного поведения в каждой конкретной ситуации. Всегда позитивный финал формирует у малыша веру в то, что побеждает добро, а не зло, что сильнее мудрость и искренность, а не жестокость и физическая сила.

В своей работе педагога-психолога центра уже на протяжении нескольких лет удачно использую прием «сочинение сказки» для коррекции нежелательного поведения тревожного ребенка (капризы, застенчивость, упрямство, агрессивность, боязливость, неуверенность и т.д.). Сочинить сказку может не только взрослый (педагог, родитель), но и сам ребенок. И это с успехом получается у маленьких фантазеров. Взрослым лучше всего отталкиваться от того, что придумывает малыш, и умело вплетать детские фразы в общее повествование. Сочиненная вместе с ребенком сказка, по мнению Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой [2], позволяет ребёнку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения. Написание психокоррекционной сказочной истории про ребенка, для ребенка, вместе с ребенком по заданному алгоритму помогает найти взаимопонимание, эмоциональный контакт с ребенком, что способствует благополучному решению актуальной проблемы. Через сказку ребенку легче выразить свои переживания

и чувства, о которых он не хочет рассказывать. Так легче не только поделиться своими проблемами, но и попросить совета.

Р.М. Ткач [5] считает, для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.
2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.
3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

Жили-были.

Начало сказки, встреча с ее героями.

Для детей 3-4 лет рекомендуют делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных.

Начиная с 5 лет – фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр.

Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки.

И вдруг однажды...

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с проблемой ребенка.

Из-за этого...

Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

Кульминация.

Герои сказки справляются с трудностями.

Развязка.

Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

Мораль сказки...

Герои сказки извлекают уроки из своих действий. Их жизнь радикально изменяется.

По мнению Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой [2] для создания психокоррекционной сказки психологу можно использовать *следующий алгоритм*.

1. В первую очередь подобрать героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.
2. Потом описать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.
3. Далее поместить героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписать герою все переживания ребенка.
4. Поиск героем сказки выхода из создавшегося положения. Для этого необходимо начинать усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Задача терапевта — через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.
5. Осознание героем сказки своего неправильного поведения и становление на путь изменений.

Перед процессом непосредственного сочинения сказок выстраиваю беседу с ребенком следующим образом:

1. Какой сказочный герой (из мультфильма, кинофильма, литературный герой) тебе нравится? Почему?

2. Как ты думаешь, у него есть отрицательные черты, какие-то недостатки, за которые его может кто-то не любить? Какие? – *взрослый помогает точнее сформулировать проблему ребенка.*

3. А ты хотел бы помочь этому сказочному герою ... обрести друзей (стать смелым, трудолюбивым, добрым) – *проговаривается то, что соответствует проблеме конкретного ребенка.*

4. Давай попробуем сочинить об этом герое сказку вместе!

В конце сказки мы вместе с ребенком делаем вывод, формулируем «сказочный урок». Далее ребенок по желанию рисует к своей сказочной истории иллюстрацию.

Приведу пример нескольких сказок, сочиненных вместе с детьми (имена детей изменены).

Сказка про то, как у Ани появились настоящие друзья.

Алла, 6 лет

Проблема: переживания ребенка в связи с отъездом матери в другой город. Аллу уже более года воспитывала одинокая бабушка. Женщина в солидном возрасте вынуждена работать, чтобы материально обеспечивать внучку и дочь, которая в большом городе пытается устроить свою личную жизнь и ищет работу «по душе». Бабушка совершенно истощена и физически, и эмоционально. Плохо справляясь с капризами, истериками и вспышками агрессии внучки допускала в воспитании попустительство и вседозволенность, идя на поводу и выполняя любой каприз внучки, всячески оправдывая ее агрессивное поведение со сверстниками. Алла, пользуясь таким положением, манипулировала бабушкой, хитрила и добивалась желаемого любой ценой. При сочинении совместной сказки была задействована мечта Аллы успешно учиться в престижной школе. Написанная сказка была инсценирована и показана бабушке. Проблема на некоторое время утихла, но для решения ее было рекомендовано маме, которая приехала к Алле на некоторое время, решать личные проблемы, не травмируя психологически своего ребенка.

В одном городе жила-была девочка Аня. Она была очень симпатичная. Любила играть в нарды, домино, шахматы. Но играла она всегда одна, потому, что у нее не было друзей. Целыми днями она грустила и плакала.

Однажды Аня проспала и опоздала в школу. На уроке учительница ей поставила «2» за неправильный ответ. На перемену пошла Аня в грустном настроении. Подошли к ней ребята, чтобы поиграть, а она им громко крикнула «Нет!» и кинула в них рюкзаком. Попала прямо в лицо Мише, самому умному мальчику из класса. Сказал тогда Миша: «Все, Аня, я на тебя обиделся и больше никто из нашего класса с тобой дружить не будет. Разозлилась Аня на Мишу еще больше, пришла домой и давай кричать на бабушку. Целых пять минут ругалась, а потом заплакала и ушла далеко в лес. Идет и грустит: «Ну вот, у меня теперь никаких друзей нет!». Вдруг она видит: Старичок-Лесовичок сидит на пенечке. Сидит и плачет потому, что потерял волшебную палочку. Лесовичок был стареньким и почти ничего не видел. Тогда Аня сказала: «Не плачь, Лесовичок, я помогу тебе палочку найти» и пошла искать. Долго она по лесу ходила-искала, пока в ямку не упала. Глядит Анечка – глазам своим не верит. Под ногами в ямке волшебная палочка лежит, будто бы ее, Аню, дожидается. Обрадовалась Аня, что палочку нашла. Вручила ее Старичку-Лесовичку. Он и говорит: «Спасибо тебе, девочка. У тебя доброе сердце. Я знаю про твою беду и могу тебе помочь. Возвращайся скорее домой и скажи всем, кого

обидела, доброе ласковое слово. Взмахнул Лесовичок палочкой волшебной, и Аня дома оказалась. На ней платье красивое – подарок Лесовичка за ее доброту. Видит Аня: на кухне бабушка посуду моет, а сама плачет и приговаривает: «Где же моя Анечка? Почему домой не идет? А Аня подошла к бабушке и говорит: «Бабушка моя любимая, дорогая! Прости меня, я тебя больше никогда не обижу и всегда тебе помогать буду! Помыла Аня посуду, ужин приготовила, бабушку поцеловала. А утром пошла в школу, извинилась перед Мишей. Ребята с ней стали дружить, потому, что только добрые слова от Анечки слышали. В школе она получает теперь только «4» и «5» по всем предметам и за хорошее поведение.

Эта история случилась давным-давно, а Анечка и по сей день в школу не опаздывает, с друзьями не спорит и не дерется, получает «5» и бабушку уважает.

Мораль сей сказки такова: *надо быть вежливым и добрым, тогда и с тобой все дружить будут».*

Сказка про волшебную пуговицу

Иван, 6 лет

Проблема: страх высоты у ребенка вследствие падения в раннем возрасте с лестницы. В полтора года Иван, выходя на прогулку в детском саду, по недосмотру педагога упал с невысокой лестницы. Серьезной физической травмы ребенок не получил, но страх закрепился. Ваня боялся спускаться по лестнице один, без помощи взрослого. Сказку Ваня по моей рекомендации сочинил вместе с мамой, выучил наизусть и гордо рассказывал ее детям на сказкотерапевтическом групповом занятии. После проделанной работы страх не исчез полностью, но значительно ослаб, модифицировался в осторожность. В школу ребенок пошел уверенный в том, что преодолел свой страх.

Жил-был мальчик по имени Джек. Это был смелый и веселый мальчик. Но у него была одна тайна – он боялся высоты. Вернее, он боялся высоких лестниц. Давно, когда он еще был совсем маленьким, он оступился и скатился вниз по ступенькам. Он не ушибся и почти сразу забыл об этом происшествии. Но страх остался. Иногда лестницы представлялись ему почти живыми, и он боялся, что ступеньки сами собой выскользнут у него из-под ног. Особенно, если ступеньки были чересчур гладкими и скользкими. Или, наоборот, покатыми. Или по лестнице шло много людей, которые могли случайно толкнуть Джека. Мало ли опасностей может быть на лестнице! Джек старался скрывать свой страх, он обычно пропускал вперед своих попутчиков и спускался позади них по ступенькам, крепко держась за перила. Но все равно кто-то из друзей всегда замечал его страх и начинал смеяться над ним.

Джеку было обидно, но избавиться от страха он не мог. А тут еще, как назло, в его любимый магазин, где продавались самые замечательные игрушки и книги, вела высокая крутая лестница. Джек был уже большим мальчиком и мог один ходить в магазин. Но как в одиночку подняться по крутой лестнице? Несколько раз он подходил к первой ступеньке, ставил на нее ногу, но так и не смог заставить подняться по лестнице. А ведь в магазине было столько всего интересного: там можно было и лепить, и проводить различные эксперименты, и надувать огромные мыльные пузыри! И там были большие игрушечные звери, которые могли двигаться и играть, как настоящие!

И вот в один солнечный летний день он снова пришел в свой любимый магазин и остановился у подножия лестницы.

- Какой сегодня хороший день, - неожиданно услышал Джек тихий голос. Он повернулся и увидел странного старичка с седой бородой, с палочкой в руке. На его голове была черная шляпа, а одет он был в плащ.

- Знаешь, я еле-еле спустился по этой крутой и скользкой лестнице. Хорошо, что я захватил с собой талисман – мою волшебную пуговицу.
 - А что это за пуговица? – с удивлением спросил Джек.
 - О-о, это замечательная пуговица. В детстве я боялся высоты, и эту пуговицу подарила мне моя крестная. Если ты носишь эту пуговицу с собой, то ты никогда не упадешь с лестницы или откуда-нибудь с высоты.
 - Вот бы мне такую пуговицу! – вырвалось у Джека.
 - Что может быть проще, - улыбнулся в бороду старичок. – Возьми.
- И он протянул мальчику голубую пуговицу с двумя дырочками. На вид это была совсем обычная пуговица.
- А как же Вы! – спросил Джек у старичка.
 - Ничего, я живу на первом этаже. И в магазины игрушек я хожу уже совсем редко.

С тех пор Джек все время носил эту пуговицу с собой. Зная, что она защищает его, мальчик смело спускался и поднимался по лестницам. Но однажды мама забрала в стирку его джинсы, в кармане которых и лежала волшебная пуговица. Проверяя карманы, мама вытащила пуговицу и, покачав головой, положила ее в коробку, где лежало не меньше сотни разных пуговиц.

На следующий день Джек, поднимаясь по лестнице в магазин игрушек, привычно засунул руку в карман, но не нащупал там своей волшебной пуговицы. Он развернулся и помчался домой.

- Мама, мама, где моя пуговица?!
- Какая пуговица? – удивилась мама.
- Голубая, с двумя дырочками. Я оставил ее в кармане джинсов.
- А-а, так я положила ее в коробку с остальными пуговицами.

Джек стал искать в коробке свою пуговицу, но там было такое множество голубых! Как будто их специально собирали! Наконец Джек выбрал одну, как ему показалось, наиболее похожую на его волшебную пуговицу. Он положил ее в карман и побежал обратно в магазин. И без страха поднялся по лестнице.

- Действует, это моя волшебная пуговица, - обрадовался мальчик.

Когда он вышел из магазина и спускался вниз по ступенькам, он заметил внизу знакомого старичка. Мальчик быстро-быстро побежал вниз по лестнице и стал захлеб рассказывать, что сегодня приключилось с волшебной пуговицей. А потом показал ее старичку.

- Ведь это та самая пуговица, правда? – спросил Джек.

Старичок, улыбаясь покрутил пуговицу в руках.

- Ты знаешь, я не помню, как точно выглядела та пуговица. Ведь это была совсем обычная пуговица, без меток, - сказал старичок и, заметив разочарование на лице мальчика, добавил. – Самое главное, что эта пуговица уже сделала свое волшебное дело! Ты не боишься лестниц!

Сказка о том, как Мишка-Топтышка стал сильным и послушным.

Максим, 10 лет

Проблема: переживания матери, которая одна воспитывает ребенка и часто срывается на нем. Семья находится в трудном материальном и жилищном положении. У сына большие проблемы со здоровьем, из-за частых пропусков занятий по болезни - неуспехи в школе. У Максима высокая школьная тревожность, заниженная самооценка, сложности в отношениях с учителем и одноклассниками, пропуски уроков физкультуры, которые он скрывает от матери из-за страха наказаний и запретов. Сказка, совместно сочиненная мной и Максимом, «смягчила» материнское сердце. Она прониклась переживаниями

своего ребенка, стала избегать категоричных оценок, бессмысленных наказаний. У матери с сыном появились «задушевные» беседы, а вместе с ними большее взаимопонимание.

Жил-был в дремучем лесу у болота Мишка-Топтышка. Жил Мишка вдвоем с мамой в берлоге. Берлога была старая: потолок тек, под ногами были лужи, которые приходилось постоянно затирать. Из-за того, что берлога была старая, мама-медведица сильно переживала и даже иногда ругала медвежонка. Мишка-Топтышка любил смотреть в телескоп на крыше. Рассматривал он звезды в небе и мечтал быть астрономом, когда вырастет. И так иногда он мог замечтаться, что забывал приходить на урок физкультуры.

И вот однажды, когда медвежонок в очередной раз не пришел на урок физкультуры, учительница поставила Топтышке двойку и вызвала маму в школу. Мама медвежонка поругала и наказала. Медвежонок долго обижался на маму, с ней не разговаривал, сидел в своей комнате и дулся. Решил Топтышка, что не будет жить с такой злой мамой, уйдет от нее. И ночью, когда медведица уснула, он тихонько открыл двери и пошел в лес. Ходил-ходил медвежонок по лесу и проголодался. Стал он искать себе пропитание самостоятельно, потому что денег у Мишки не было, работать он не умел, ничего делать сам не мог. И вдруг до Мишки-Топтышки дошло известие, что мама его в больнице лежит и может умереть от сильных ушибов. Оказывается, когда мама-медведица не обнаружила медвежонка, пошла она его везде искать. Вспомнила, что он любил на крыше в телескоп смотреть, и полезла туда. А крыша у берлоги была старая и провалилась... Хорошо, что мимо проходили заяц и еж, и вовремя маму в больницу доставили. Испугался медвежонок, когда узнал про такую беду и пошел к маме в больницу. «Мамочка, - говорит медвежонок, - прости меня, я не хотел, чтобы ты упала. Я почию крышу, пока ты в больнице лежишь. Я сильный и все смогу!» Мама ничего не могла сказать, только глазами моргала, а из глаз у мамы текли горькие слезы. Прибежал медвежонок домой, достал инструмент, чтобы крышу починить. Оказалось, что бревна нужны. Пошел Топтышка просить бревна у зайца, а заяц не дает, говорит: «Самому нужны! Ты иди, Мишка, сруби деревья сам, и будут у тебя бревна». Пошел Мишка в лес, а не может ни срубить, ни утащить дерева. Сил у него не хватает. Понял он, что напрасно уроки физкультуры прогуливал, на которых учили силе и ловкости. И решил медвежонок пойти на физкультуру заниматься, мышцы качать. Утром в школе занимается, вечером бревна заготавливает и крышу чинит. И так каждый день... Целый месяц Топтышка трудился.

А через месяц мама поправилась, пришла из больницы домой и глазам своим не верит: у берлоги крыша новая, крепкая, бревенчатая, на ней телескоп стоит починенный. А рядом – медвежонок. Обрадовались мама с сыном друг другу. Обнялись, помирились. И решили больше никогда не ссориться. А Мишка-Топтышка с тех пор физкультуру не пропускает, маму не огорчает, стал сильным, ловким, крепким, и во всем ей помогает. И мама-медведица теперь улыбается чаще.

В заключении хочется отметить, что прием «сочинение сказки» в работе с детьми и родителями показал себя достаточно эффективным. Больше всего порадовало то, что сказки, написанные детьми, стали самым коротким мостиком к сердцу родителей в понимании своих детей, помогли мне, как специалисту, донести до родителей ту необходимую информацию, которую, изначально они слышать не хотели. Но согласитесь, ведь почти всегда решение проблемы полностью зависит от позиций и установок взрослых, ибо детские проблемы – это проблемы самих родителей. Или вы считаете по-другому?

Литература:

1. *Ахметов Т.И. , Жидко М.Е.* Психотерапия в особых состояниях сознания: история, практика. М.: АСТ; Харьков: Фолио, 2001.
2. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
3. *Миллс Дж., Кроули Р.* Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
4. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
5. *Ткач Р.М.* Сказкотерапия детских проблем. СПб.: Речь, 2013.

Статья опубликована на сайте «Школьный психолог» 15.12.2014г.