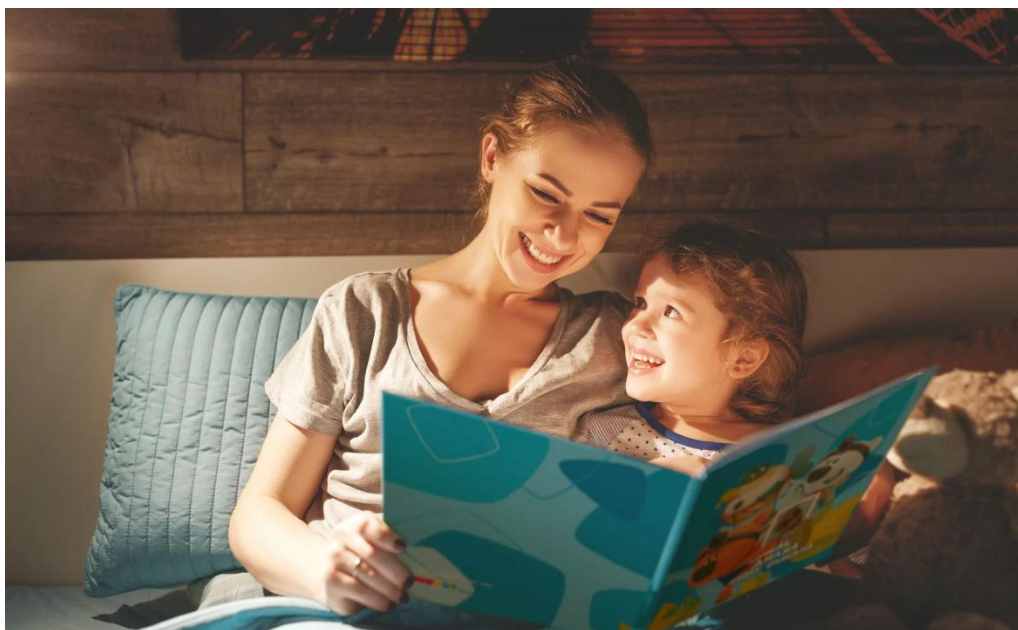


Консультация для родителей

«Что такое сказкотерпия или какие сказки стоит рассказывать ребенку»



Уважаемые родители! Спасибо вам за то, что уделяете внимание вашим детям и регулярно читаете и рассказываете детям сказки.

Но вы, наверное, заметили, что некоторые сказки способны снижать детские страхи, корректировать поведение ребенка, успокаивать. В нашей практике мы используем сказотерапию для снижения тревожности у дошкольников.

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Знания о мире, о философии жизни испокон веков передавались из уст в уста и переписывались, каждое поколение перечитывало и впитывало их. Сегодня под термином «сказкотерапия» понимается способ передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека. Именно поэтому сказкотерапию называют воспитательной системой, сообразной духовной природе человека. Многие считают, что сказкотерапия адресована только детям, причем дошкольного возраста. Однако возрастной диапазон, охватываемый сказкотерапией, не имеет границ.

Можно дать следующие рекомендации родителям по использованию метода сказкотерапии. Родители, как правило, первые могут заметить тревожное состояние ребенка.

Однако, не все взрослые знают, что такие привычные для нас вещи, как поход к стоматологу, визит врача на дом, даже визит в гост может привести ребенка в тревожное и нервное состояние.

Например, накануне визита к врачу, мама сообщает, что завтра они идут сдавать кровь. Сын или дочь может высказать протест, связанный со страхом или тревогой. Страх возникает чаще всего из-за неопределенности. Ребенок не знает, будет ли ему больно или нет. Ребенка следует подготовить к предстоящему событию, которое возможно, вызовет у него тревожную ситуацию.

В этом случае родитель может рассказать «подготавливающую» сказку, в ходе которой герой идет к врачу и там ему берут кровь. Сказку можно наполнить неожиданными приятными сюрпризами, вручением подарков.

В момент предстоящего события, которое вызывает у ребенка тревогу, например, в очереди к врачу, мама может рассказать «сопровождающую» сказку. События этой сказки не должны быть связаны с травмирующей ситуацией. Необходимо отвлечь ребенка интересным сюжетом от тревожных мыслей. Помогает в данном случае сюжет с Дедом Морозом. Например, мама может рассказать, что когда она была маленькой, однажды под Новый год увидела странный туман под елкой. «Что бы это могло быть?». Ребенок погружается в проблемный вопрос, ощущает атмосферу праздника, радости.

После травмирующего события (например, после тяжелой болезни, разлуки и т.д.) рекомендуется рассказывать «посттравматическую сказку». Ее особенность состоит в том, с ее помощью осуществляется выход негативных эмоций. Как правило, дети после перенесенной болезни продолжают играть в больницу, при этом совершают похожие действия, которые их травмировали. Например, они делают «болючие уколы» куклам, заставляя их переживать то, что пережили они. На данном этапе взрослый может лишь задать сюжет

для сказки, которую может продолжить ребенок. Сказку также можно сопровождать куклотерапией. Такой способ – углубление в свои негативные эмоции, их воспоминание, воспроизведение помогает детям их пережить. Эмоции, которые пережиты, теряют свою актуальность. Но страхи и тревоги, загнанные вглубь себя могут приводить в дальнейшем к психологическим проблемам. Психологи говорят, что умом и разумом сложно избавиться от чувства обиды, страха или тревоги. Эмоции можно изменить только на эмоциональном уровне. Поэтому в психотерапии предлагается такой прием, как сказкотерпия. Проигрывая психотравмирующие сюжеты дети через сказку могут донести нам взрослым свою боль, обиду, тревогу, показать, насколько им было плохо, тревожно.

После рассказывания сказки можно дать ребенку положительную установку:

- Мама тебя любит;
- Папа тебя любит;
- Ты хороший мальчик (девочка);
- Ты счастливый;
- Ты здоровый;
- У тебя здоровые ножки (животик, глазки, спинка и т.д.);
- У тебя хороший аппетит;
- Ты спокойный;
- Тебе снятся всегда хорошие добрые сны;

Установку надо давать без частицы «не». Например, фраза «ты не болеешь» - не годится, так как ребенок акцентирует внимание на слове «болеешь». Нужно сказать: «Ты здоровый».

Хорошо такие слова произносить, сопровождая их поглаживанием. Если ребенок возражает, не перебивайте его, подчеркните его положительные стороны, достижения:

- Ты хорошо рисуешь, ты быстро бегаешь, ты хорошо ловишь мяч, ты научился кататься на велосипеде, ты веселый, у тебя много друзей, ты всегда придумываешь интересные игры, друзья любят играть с тобой.

Если сказку рассказывает родитель перед сном, можно в конце сказки погладить ребенка, при этом сказать о том, как вы любите его.

В заключении следует отметить, что родителям необходимо быть особенно внимательными к психологическому состоянию своих детей, помогать им в трудных тревожных минутах их жизни, пусть даже, порой, кажушимися нам взрослым незначительными.

