

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева.

Функции сказок

Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок.

1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что создает особые возможности при коммуникации.
2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:
 - 1) о жизненно важных явлениях;
 - 2) о жизненных ценностях;
 - 3) о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки).
3. В сказке в симфолической форме содержится информация о том:
 - 1) как устроен этот мир, кто его создал;
 - 2) что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
 - 3) какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
 - 4) какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
 - 5) какие «ловушки», искушения, трудности, препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;
 - 6) как приобретать и ценить дружбу и любовь;
 - 7) какими ценностями руководствоваться в жизни;
 - 8) как строить отношения с родителями и детьми;
 - 9) как бороться и прощать.
4. Сказки являются основой для формирования «нравственного иммунитета» и поддержания «иммунной памяти». «Нравственный иммунитет» — способность человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума.
5. Сказки возвращают и ребенка, и взрослого в состояние целостного восприятия мира. Дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире, о человеческих взаимоотношениях.

Принципы психологического анализа сказок

При проведении психологического анализа сказок психологу следует придерживаться трех основных принципов.

1. Принцип безусловного принятия внутреннего мира клиента. Данный принцип позволяет воспринимать мир, представленный в сказке, целостно, безоценочно.
2. Принцип объективности. Рекомендуются рассмотреть сказку с разных точек зрения, исследовать разные ее «слои» и «границы».
3. Принцип результативности. Психологический анализ авторской сказки всегда обусловлен конкретной целью — формированием перспективных задач психологической работы с клиентом.

Схема психологического анализа сказок

Для того чтобы составить схему психологического анализа сказки, необходимо выделить ключевые характеристики сказки.

Под *ключевыми характеристиками* понимаются качественные показатели, с помощью которых можно описать авторскую сказку. Ключевые характеристики помогают психологу выявить отправные точки анализа сказки для понимания внутреннего мира клиента и особенностей его взаимоотношений с окружающим миром.

Ключевые характеристики сказки таковы:

- 1) энергоинформационное поле сказки;
- 2) основная тема сказки;
- 3) сюжет сказки;
- 4) линия главного героя;
- 5) символическое поле.

Энергоинформационное поле сказки

Это особая энергия сказки, оставляющая у слушателя определенное «послевкусие», состоящее из ощущений, чувств, мыслей и впечатлений.

Каждая сказка обладает частью энергии своего автора и содержит информацию о его внутренних процессах. Таким образом, человек, читающий или слушающий сказку, соприкасается с ее энергоинформационным полем.

Это поле может оказывать на нас определенное воздействие — влиять на психосоматическое состояние, настроение, мыслительные процессы. Встречаясь со сказкой, необходимо отмечать изменения в своих ощущениях и впечатлениях, но не следовать за ней, а найти возможность абстрагироваться и «посмотреть со стороны».

У подготовленного психолога возникает адекватный ответ на энергетику сказки и включается «рабочее состояние», первый признак которого — искренний интерес к сказке.

Основная тема

Основная тема — это идея, пронизывающая весь сюжет сказки, отражающая актуальные жизненные ценности, потребности, показывающая то, что оказывается для клиента наиболее значимым в данный момент, к чему он стремится, над чем он сознательно или бессознательно «работает».

Наиболее распространенными темами сказок являются: тема любви, тема детско-родительских взаимоотношений и отношений в семье, тема личностного роста, тема основных жизненных ценностей, тема дружбы.

Чтобы определить основную тему, нужно задать себе или автору вопрос: о чем эта сказка, чему она учит?

Основная тема может быть представлена на нескольких уровнях:

- 1) на ценностном уровне, который содержит общие жизненные ценности, проявленные в сказке;
- 2) на ментальном уровне, который отражает понимание, степень осмысленности автором событий, положенных в основу сюжета сказки;
- 3) на эмоциональном уровне, который показывает качество чувственно-смыслового проживания основной темы;
- 4) на витальном уровне, который говорит о степени удовлетворенности автора в связи с актуализацией основной темы сказки; к этому уровню относится влияние происходящих в сказке событий на жизнедеятельность героев.

Сюжет сказки

Это изложение хода событий. Работая с сюжетом авторской сказки, нужно обратить внимание на три момента:

1. Оригинальность сюжета — это новизна, необычность сюжета, его непохожесть на популярные фабулы. Оригинальные сюжеты придумывают авторы с хорошо развитым воображением, склонные к индивидуализму, стремящиеся к новым ощущениям и переживаниям. Традиционные сюжеты свидетельствуют о вовлеченности автора во взаимодействие с пластами коллективного бессознательного.

2. Жанровые формы сказок могут быть разными, иногда совершенно нестандартными:

- 1) авантюрно-приключенческими — в основу сюжета положены откровенные авантюры или приключения;
- 2) мистическими — основу сюжета составляют мистические события;
- 3) сентиментально-драматическими — основу сюжета составляет рассказ о трогательных взаимоотношениях, имеющих драматические последствия;
- 4) любовно-романтическими — основу сюжета составляет история любви;
- 5) реально-драматическими — в основе сюжета реальные взаимоотношения, драматически окрашенные;
- 6) интрапсихическими — в основе сюжета внутренние переживания автора, выражение его процесса рефлексии;
- 7) морально-нравственными — в основе сюжета описание добродетели или порока с непременно наказанием последнего;
- 8) философскими — в основе сюжета драматизация философской идеи, жизненного принципа или явления;
- 9) историями жизни;
- 10) смешанными.

Жанр сказки указывает на актуальный для автора характер переживаний и область его интересов.

3. Последовательность сказочных событий. Работая со сказкой, важно проанализировать последовательность событий в ней.

Линия главного героя

Это ключевая характеристика, отражающая актуальное самоощущение и стремление автора.

Главный герой — это образ автора, реальный либо идеальный. Важно прояснить четыре момента:

1. Образ себя, отношение к себе, динамика изменений отношения к себе. Это проявляется через характер описания главного героя: каким он перед нами предстает — красивым или безобразным, успешным или неуспешным, меняется ли его статус и возможности в течение сказки.

2. Образ цели, к чему стремится главный герой. Это выясняется из финала сказки, так как возможно ответить на вопрос: чего хотел герой на самом деле.

3. Мотивы поступков главного героя. Определяются по сюжету сказки.

4. Отношения с окружающим миром. Определяются по поступкам героя и характеру влияния на него других персонажей. В этом аспекте также актуален критерий «разрушитель-созидатель».

Символическое поле сказки

Оно отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. Работая с символическим полем сказки, необходимо выписать наиболее яркие образы и исследовать их значение на двух уровнях — личном и глубинном. Личное значение можно определить, задав автору вопрос: «Чем для вас является такой-то образ?» Глубинное значение выявляется путем размышлений и изучения специальной литературы.

После анализа сказки по ее ключевым характеристикам составляется заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки, определяются перспективные задачи психологической работы с автором.

Под конфликтным содержанием сказки понимается совокупность деструктивных элементов, выявленных по каждой ключевой характеристике.

Под ресурсным содержанием сказки понимается совокупность созидательных, конструктивных элементов (духовного, ментального, эмоционального, поведенческого плана), выявленных по каждой ключевой характеристике.

Основные этапы психологического анализа сказок

Аналитическую работу со сказками можно разделить на семь основных этапов.

1. Определить энергоинформационное поле сказки. Необходимо прислушаться к собственным ощущениям и впечатлениям после прочтения сказки: зафиксировать и описать их.

2. Определить основную тему сказки. Необходимо задать себе вопрос: о чем эта сказка, чему она учит? Ответ рассмотреть с точки зрения четырех уровней:

ценностного, ментального, эмоционального, витального.

3. Проанализировать сюжет сказки. Необходимо определить степень оригинальности сюжета и его жанр, разобрать последовательность событий.

4. Проанализировать линию главного героя. Линия главного героя рассматривается с четырех сторон: образ себя, образ цели, мотивы поступков героя, отношение с окружающим миром.

5. Проанализировать символическое поле сказки. Необходимо выделить наиболее яркие образы и определить их символическое значение на наличном и глубинном уровне.

6. Составить заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки. Проанализировать ключевые характеристики с позиции отражения конфликтного и ресурсного содержания. Понять соотношение конфликтного и ресурсного аспектов. Определить степень сформированности «нравственного иммунитета».

7. Определить перспективные задачи психологической работы с автором, выявить его «основную проблему» и найти ресурсы для работы с ней. Выявить перспективы и индивидуальные средства формирования «нравственного иммунитета».

СКАЗКОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

Сказка содержит многогранный материал, ее можно широко использовать в психо-коррекционной работе с детьми. В основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций.

Факторы эффективности сказкотерапии

Привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности ребенка заключается в следующем:

- 1) отсутствие в сказках дидактики, нравоучений;
- 2) отсутствие четких персонификаций;
- 3) образность и метафоричность языка;
- 4) психологическая защищенность;
- 5) наличие тайны и волшебства.

Отсутствие дидактики

Самое большое, что может «позволить себе» жанр сказки, — это намек на то, как лучше поступать в той или иной жизненной ситуации. События сказочной истории естественно и логично вытекают одно из другого. Таким образом, ребенок воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, существующие в этом мире.

Отсутствие четких персонификаций

Главный герой в сказке — собирательный образ. Имена главных героев повторяются из сказки в сказку: Иванушка, Аленушка, Марья. Отсутствие жесткой персонификации помогает ребенку идентифицировать себя с главным героем. На примере судеб сказочных героев ребенок может проследить последствия того или иного жизненного выбора человека.

Образность языка. Метафоричность языка

Каждая сказочная ситуация имеет множество граней и смыслов. Ребенок или взрослый, читая сказку, бессознательно выносит для себя смысл, наиболее актуальный для него в данный момент. Благодаря многогранности смыслов одна и та же сказка может помочь ребенку в разные периоды жизни решать актуальные для него проблемы. Наблюдая за судьбами главных героев, проживая сказочные ситуации, воспринимая язык сказочных образов, ребенок во многом формирует для себя картину Мира и, в зависимости от этого, будет воспринимать различные ситуации и действовать различным образом.

Психологическая защищенность

Признак настоящей сказки — хороший конец. Это дает ребенку чувство психологической защищенности. Что бы ни происходило в сказке, все заканчивается хорошо. Оказывается, все испытания, выпавшие на долю героев, были нужны для того, чтобы сделать их более сильными и мудрыми. С другой стороны ребенок видит, что герой, совершивший плохой поступок, обязательно получит по заслугам. А герой, который проходит через все испытания, проявляя свои лучшие качества, обязательно вознаграждается. В этом заключается закон жизни: как ты относишься к Миру, так и он к тебе. |

Наличие тайны и волшебства

Эти качества свойственны волшебным сказкам. Волшебная сказка как живой организм — в ней все дышит, в любой момент любой предмет — даже камень — может ожить и заговорить. Эта особенность сказки очень важна для развития психики ребенка. Читая или слушая сказку, ребенок «вживляется» в повествование. Он может идентифицировать себя не только с главным героем, но и с другими одушевленными персонажами. При этом развивается способность ребенка децентрироваться, вставать на место другого. Ведь именно эта способность человека почувствовать нечто, отличающееся от него самого, позволяет ему ощутить многогранность Мира и свое Единство с ним.

1) Сказки разделяют на традиционные (народные) и авторские. Можно выделить несколько разновидностей народных сказок:

- 1) бытовые (например, «Лиса и журавель»);
- 1) сказки-загадки (истории на сообразительность, истории хитреца);
- 2) сказки-басни, проясняющие какую-нибудь ситуацию или моральную норму;
- 2) сказки-страшилки, истории о нечисти;
- 3) сказки-притчи;
- 4) сказки о взаимодействии людей и животных;
- 3) притчи (истории о мудрых людях или о занимательных ситуациях);
- 4) сказки о животных; мифологические сюжеты (в том числе истории про героев);
- 5) волшебные сказки, сказки с превращениями («Гуси-лебеди», «Крошечка-хаврошечка» и т. д.).

Волшебные сказки являются непосредственным отображением психических процессов коллективного бессознательного.

У каждой группы сказок есть своя возрастная детская аудитория. Детям 3—5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами: Принцами, Царевнами, Солдатами и пр. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает мир.

Примерно с 5—6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки.

Коррекционные функции сказки

К коррекционным функциям сказки принято относить следующие:

- 1) психологическая подготовка к напряженным эмоциональным ситуациям;
- 2) символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов;
- 3) принятие в символической форме своей физической активности.

Возможности работы со сказкой

Сказка — богатый терапевтический материал, который может быть использован в нескольких аспектах.

1. **Использование сказки как метафоры.** Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, касающиеся личной жизни клиента. Затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.
2. **Рисование по мотивам сказки.** Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и дальше возможен анализ полученного графического материала.
3. **Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа** служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека в категориях «хорошо-плохо».
4. **Проигрывание эпизодов сказки.** Проигрывание эпизодов дает возможность ребенку почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.
5. **Использование сказки как притчи-наравоучения.** Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.
6. **Творческая работа по мотивам сказки** (дописывание, переписывание, работа со сказкой).

Особенности сказкотерапии с детьми

Для индивидуальной или групповой работы может быть предложена любая сказка, ее необходима прочитать вслух.

Сказочная ситуация, которая задается ребенку, должна отвечать определенным требованиям:

1) ситуация не должна иметь правильного готового ответа (принцип «открытости»);

2) ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;

3) ситуация и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и проследивать причинно-следственные связи (откуда это взялось, почему это происходит, зачем это нужно; что будет, если произойдет то-то и то-то).

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева предложила систему «сказкотерапевтической психокоррекции», которая понимается как процесс знакомства с сильными сторонами личности ребенка, расширения поля сознания и поведения ребенка, поиск нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, безусловное принятие ребенка и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой.

Разработанный автором курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, позволяющих развивать творческое мышление, воображение, внимание и память, восприимчивость и координацию движений, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать.

Основные приемы работы со сказкой

1. Анализ сказок

Цель — осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, за конструкцией сюжета, за поведением героев. Например, для анализа выбирается известная сказка.

После прослушивания детьми сказки им задается ряд вопросов:

- Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?
- Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)?
- Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
- Придумайте, что было бы, если бы главный герой не сделал того-то поступка?
- Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие герои (или одни плохие герои), что это была бы за сказка?
- Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?

Данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет и подростков. Анализ сказок и сказочных ситуаций может быть построен в форме как индивидуальной работы, так и групповой дискуссии, где каждый высказывает свое мнение относительно того, что «зашифровано» в той или иной сказочной ситуации.

2. Рассказывание сказок

Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрации. Ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба-Яга или Василиса

Премудрая. «Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы-Яги, Лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок».

3. Переписывание сказок

Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку или подростку чем-то не нравится сюжет, поворот событий, ситуаций, конец сказки и т. д. Это — важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения — в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

4. Постановка сказок с помощью кукол

Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствоваться и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить.

5. Сочинение сказок

Ребенок может сочинять сказку, самостоятельно выбирая тему или по заданной первой фразе. В первой фразе психолог может указать главных героев и место действия. В своей собственной сказке ребенок отражает свою проблемную ситуацию и способы ее решения. Она дает возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения.