

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СКАЗКА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ШКОЛЫ

Уже несколько лет в нашей школе применяется метод комплексной сказкотерапии в работе психолога с детьми и взрослыми. Что же такое сказкотерапия?

Во-первых, сказкотерапия - это **язык**, благодаря которому можно наладить общение с собственной душой. Во-вторых, сказкотерапия – это **воспитательная система**. В-третьих, сказкотерапия – это **система развития эмоционального интеллекта**. В-четвертых, сказкотерапия – это **система представлений об архетипических сюжетах**.

Основное отличие «Комплексной сказкотерапии©» от других методов заключается в том, что психологическое воздействие происходит на **ЦЕННОСТНОМ УРОВНЕ**. Что бы мы ни обсуждали с человеком, мы ведем разговор о базовых жизненных ценностях. Мы говорим о Сотрудничестве, Истине, Любви, Вере, Достоинстве, Покое, Энтузиазме, Доброте и многом другом. Если говорить с человеком об этих важнейших вещах вне сказочного контекста, это будет выглядеть слишком дидактично. Все и так знают, «что такое хорошо, и что такое плохо». Сказочные истории, легенды, мифы, притчи «упаковывают» духовную информацию о ценностях в увлекательные сюжеты. Поэтому зерна «разумного, доброго, вечного» беспрепятственно доходят до души. Но только от человека зависит, даст он им возможность прорасти, или нет. Сказки предупреждают о последствиях разрушительных поступков, но не навязывают жизненных программ. Сказки бывают разные. Есть сказки дидактические — это обучающие сказки. Например, ребенок не может научиться правильно обуваться — все время путает и на правую ногу надевает левый ботинок. Можно создать обучающую сказку, которая поможет малышу делать все правильно. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка, замещения неэффективного стиля поведения на более продуктивный. Есть сказки медитативные, помогающие снять эмоциональное напряжение, расслабиться, отдохнуть, а есть сказки психотерапевтические. Часто в такой сказке описывается актуальная проблема клиента. Трудноразрешимая задача, проблема клиента шифруется за сказочными образами и предлагается сказочное решение. **Психотерапевтическая сказка** позволяет клиенту по-новому взглянуть на волнующую его ситуацию.

Приведу несколько случаев из своей практики и психотерапевтические сказки, написанные для клиентов.

История первая

На прием к психологу пришла женщина. Рассказала о том, что очень ее беспокоит состояние дочери, ученицы 6 класса 12,5 лет. На вопрос психолога, что конкретно ее беспокоит, женщина рассказала такую историю. Дочь Н. всегда училась хорошо, была очень требовательна к себе, ответственна, старалась учиться только на пятерки. Но иногда, как у любого ученика, появлялись в ее дневнике четверки и тройки. Двойки были большой редкостью. Девочка очень переживала, если получала тройку, а уж если получала двойку — это была настоящая трагедия. Не будем говорить о причинах возникновения школьной тревожности девочки, хотя конечно причины были найдены. А для девочки была написана сказка.

История о стране оценок.

Жила была страна оценок. В красивых домах, украшенных белыми цветами, жили пятерки. Дорожки перед домами были посыпаны белым песочком. Все в их домах было чинно и благородно. Садись пятерки есть за красиво убранными столами и ели только правильную пищу : ничего жареного, сладкого и вредного есть было нельзя. А если они съедали что-то очень вкусное, но вредное (как они думали), то сразу покрывались пятнами и прыщами. А еще в этой стране жили в небольших деревушках четверки, тройки и двойки. Четверки старались жить также чинно, как и пятерки и ели только из белой посуды, а не из цветной, но время от времени позволяли себе веселые выходки. Например, наесться мороженого вволю или пойти искупаться в речке без спросу. Веселей жилось в этих деревушках. Конечно, тройки и двойки совсем не хотели жить правильно, они хотели только развлекаться. Они ели только вредные продукты, спали на разноцветных простынях и думали только о развлечениях. Скучные пятерки им совсем не нравились, и они старались видаться с ними как можно реже. Они говорили: «Какие они скучные, эти пятерки! Они во всем себе отказывают, совсем не развлекаются, не посещают наши праздники, не едят мороженого – все боятся простудиться и боятся, что о них кто-то плохо подумает». Вот так и жили они все в одной стране, но наособицу друг от друга. Но однажды случилось удивительное событие. Одна из пятерок захотела пойти на праздник, который организовали тройки, четверки и двойки. Праздник обещал быть сногшибательным – были закуплены сотни фейерверков, сотни килограммов мороженого, были приглашены клоуны и акробаты. Все пятерки были приглашены на этот праздник, но ведь это было неприлично – веселиться!!! «Как это так?!» - возмущались пятерки. Они говорили друг другу: «Им лишь бы веселиться и праздновать, а как же тишина, покой и такой необходимый труд?» Но сейчас речь не об этих скучных пятерках, а о той пятерке, которой захотелось отдохнуть от чинной и

правильной жизни всех остальных пятерок и окунуться в веселье. Наступил вечер и праздник начался. Как же было весело на этом празднике: канатоходцы ходили по канатам, акробаты показывали свои трюки, клоуны развлекали всех присутствующих своими шутками и прибаутками. Вначале пятерка чувствовала себя не очень уютно в этой веселой атмосфере – не привыкла она отдыхать, привыкла трудиться. Но потом ее закружили в хороводе оценки, наряженные в карнавальные костюмы, и вместе со всеми она побежала смотреть, как будут запускать фейерверки. Дух захватывало от такого веселья. Конечно, смущали пятерку не очень опрятные двойки и тройки, но они так искренне радовались празднику, что пятерка простила им и внешний вид и поведение. Довольная и наполненная приятной усталостью вернулась она в свой чистый дом. Еще какое-то время атмосфера праздника не покидала ее, но потом в голову полезли разные мысли, смущающие ее и разрушающие прежние представления. Она думала: «Оказывается эти четверки, тройки и двойки не такие уж и плохие. Ведь мы пятерки все время нос высоко перед ними задирали, они могли бы обидеться и не пустить меня на праздник, а они пустили. Не обижали, а наоборот приглашали веселиться вместе с ними. Конечно, эти неопрятные двойки и тройки не так уж хороши, страшно об них испачкаться, но они дружелюбные, этого у них не отнять. Да, похоже, что мы с моими подругами пятерками были слишком заносчивыми. Может быть, мы и не подружимся с остальными оценками, но надо впустить их в наш мир, как они впустили меня в свой». И на следующий день пятерка пригласила к себе на чай самых чинных и заносчивых из всех пятерок. Она рассказала им о том мире, который она открыла для себя. Долго спорили с ней остальные пятерки, говорили, что нечего остальным оценкам делать в их опрятном и чистом мире, но сомнение было посеяно среди них. И на следующем празднике было уже несколько пятерок. На следующем - еще больше. И постепенно разные оценки начали захаживать друг к другу в гости.

Вначале двойки и тройки приходили в гости к пятеркам грязными и неумытыми, но увидев какие грязные следы они стали оставлять на чистых полах – им стало стыдно. Испытав однажды чувство стыда, они стали изменяться. Конечно, они все равно оставались в душе двойками и тройками, но на них не стыдно было посмотреть и пустить их в свой дом – стали они более чистыми и воспитанными. Если открыть вам правду, не стали пятерки и все остальные оценки настоящими друзьями, не так уж и часто заходили друг к другу в гости, но все таки отношения их изменились. Пятерки больше не морщились, глядя на гостей, а гости старались вести себя настолько прилично, насколько умели и лишней раз в грязных ботинках в гости не заглядывали.

Вот такая история случилась в стране оценок.

История вторая

На прием к психологу пришла опекун девочки четвероклассницы. Опекун была двоюродной бабушкой девочки. Со слов опекуна девочка стала задерживаться после школы, гулять, иногда вообще не приходит ночевать домой — ночует у подруг. В результате беседы выяснилось, что отношения между опекуном и девочкой, требования к ней, не изменялись в течении нескольких лет. Ребенок взрослеет, необходимо постепенно раздвигать границы, несколько изменять требования, но в этой семье этого не происходило. Бабушка не позволяла девочке ни с кем дружить, гулять на детской площадке с одноклассницами. Режим дня не менялся с 6-летнего возраста девочки: сон в 20.30. При этом она говорила, что девочка не может заснуть до 22.00-22.30 и лежит в кровати без сна, но укладывать девочку чуть позже не хотела. Девочке не давались даже небольшие карманные деньги, не было мобильного телефона для связи. После беседы с девочкой выяснилось, что много она не просит: хочет ложиться спать в 21.30, хочет 20-30 рублей в неделю на карманные расходы и чтобы ей разрешили дружить с девочками и иногда с ними ходить гулять на детскую площадку. У девочки в анамнезе трудная социальная ситуация до момента взятия ее под опеку - девочка недоедала, часто ей приходилось ночевать на улице. Возможно поэтому, кризис отношений с опекуном вылился в уходы из дома. С опекуном была проведена консультативная работа и написана терапевтическая сказка.

ПТЕНЕЦ.

На утином дворе давным-давно жила одна утка. Утка пользовалась заслуженным уважением всех жителей двора, так как вырастила не одно поколение утят и теперь вступила в тот возраст, когда материнство уже не наступает. Она была хорошей советчицей и помощницей для других взрослых уток, обремененных материнством. Однажды утром утка обнаружила на своем дворе чужое яйцо. Яйцо было не утиное, крупное и в мелкую крапинку, совсем не напоминавшее аккуратненькие утиные яйца. Все утки собрались вокруг яйца и стали решать, что же с ним делать. Одни говорили, что надо выбросить его прочь со двора, другим было жалко, и они говорили, что это как-то не по-утиному. Но никто не решался высидивать это яйцо. Постепенно разговоры затихли и все разбрелись по своим делам, кто на яйца, а кто со своим выводком купаться. А яйцо уже остывало, и тут пожилая утка решила. Она взяла яйцо и отнесла его в свое гнездо. Устроившись на яйце поудобнее, утка задумалась, а по силам ли она взяла на себя задачу, материнство давно уже не наступало у нее

и давать советы молодым уткам стало привычнее, чем самой воспитывать потомство. Страхи стали окружать ее тесной толпой: «А высижу ли? А выращу ли? А что за неведомого птенца я высиживаю – вдруг он станет опасен для всего утиного двора?» Мысли мыслями, а расстаться с этим яйцом у нее уже не было сил. Вспыхнули прежние материнские чувства, и захотелось ей обиходить это яйцо, обогреть его. Вскоре весь двор узнал о том, кто приютил чужое яйцо. Кто-то покрутил пальцем у виска и сказал, что старая утка выжила из ума, взяв на себя такую обузу. Кто-то сказал, что она молодец, что у нее доброе сердце и сейчас таких уток уже не найти, не та закалка. Поговорили-поговорили, да забыли. У всех свои заботы да хлопоты. А утка удивлялась на собственные неведомо откуда взявшиеся силы и желание высидеть это яйцо. Но время шло, а птенец все не вылуплялся. Сильно переживала утка, из-за своих так не приходилось волноваться, а тут из-за неведомо откуда взявшегося яйца столько тревог. Казалось, все сроки прошли и, когда утка совсем уж отчаялась, птенец начал шевелиться и проклевывать изнутри яичную скорлупу. Наконец птенец выбрался на свет. Каким же безобразным он оказался: крупным, черным, перья торчали во все стороны. Но сердце матери радостно забилося – у нее снова есть ребенок! Со всего двора сбежались птичьи жители. Лишь из уважения к почтенному возрасту утки и к ее былым заслугам никто не стал ничего говорить, но когда все разбрелись по своим гнездам, начали судачить: «И что же это за птенец? Совсем рехнулась старая, еще на нас беду нагонит, ведь неизвестно в кого вырастет этот уродец». А птенец подрастал и становился даже симпатичным, но жителям птичьего двора то было неведомо, потому что утка получив свое позднее материнское счастье, никак не хотела с ним расставаться. Она не выпускала птенца из гнезда, а позволяла смотреть на жизнь птичьего двора из-за двери чуланчика, в котором обитала. Как же прекрасен был мир за дверью чуланчика, сколько манящих запахов и событий таил он в себе! Птенец следил за радостной возней утят, за тем как они учатся сами искать червяков, а его приемная мать до сих пор сама приносила ему червяков и приговаривала: «Смотри какой жирненький, скушай малыш!» Когда птенец стал настойчиво проситься поиграть с утятами, искупаться в большой луже, да просто походить по двору, утка не разрешила. Она сказала, что мир опасен, что его могут заклевать, так как он не такой как все. И тут птенец впервые задумался: «А чем же я отличаюсь от других?» Утка ему рассказала, как яйцо оказалось на их дворе и никому-то оно не было нужно, а вот она- то его и приютила. Птенец вначале был благодарен приемной матери за ее поступок, но потом сомнения стали разъедать его маленькое сердечко. Стал он думать: «Зачем меня взяли, чтобы в чуланчике только держать?» И решился птенец на побег. Нет, не думайте, это был не настоящий побег, а просто

прогулка, на которую его никогда бы не отпустили. Вечером, когда утка ушла посудачить с соседками, птенец вначале несмело, а затем уже побыстрее вышел на середину двора. Его обступили утята, которые были более дружелюбны, чем их матери и сказали: «Давай с нами играть». Птенец обрадовался и побежал с утятами. Как же было ему весело, и ни разу он не вспомнил о надоевшем гнезде, о постылых разговорах. Вокруг было столько червяков, которых надо было добывать самому, была чудесная теплая лужа, в которой он мог купаться и веселые друзья, которые его ни в чем не упрекали. Но наступил момент расплаты. Утка нашла птенца и, сердито выговаривая ему, потащила его в гнездо. Чего только не услышал птенец: и неблагодарный он, и неизвестно откуда взявшийся, и если так еще поступит, так пусть и уходит в страшный мир – за птичий двор. А что там за мир неведомо, но где-то своим детским умишком понимал птенец, что там действительно плохо. Что-то стало вспоминаться – чувство холода и одиночества. Попросил птенец прощения и вроде бы все стало вставать на свои места. Мать-утка продолжила таскать птенцу жирных червяков, а он с тоской смотрел из-за двери чуланчика на веселую возню своих уже бывших друзей. Но однажды вновь позвал его мир, и он откликнулся на этот зов. И снова было весело, и снова была расплата, снова слова покаяния и прощения. Затих птенец на какое-то время, затаился, и утка затихла, задумалась: «А все ли я делаю правильно?» Ей казалось, что до сей поры она делала все хорошо: взяла яйцо, когда никто не хотел брать? Взяла! Высидела? Высидела! Растит как свое дитя, оберегая от всех невзгод? Растит! Да что же ему еще надо? И пришло ей во сне откровение. А сон был такой. Приснилось ей, что нет ее на птичьем дворе, будто она смотрит на все происходящее сверху и видит все события, которые там происходят, но очень быстро. Времена года сменяют друг друга, появляются яйца, затем птенцы, затем они вырастают и заводят собственные семьи. Каждый птенец и каждая утка проходят определенные циклы: рождения, роста, зрелой жизни и умирания. Все в природе последовательно и все циклично. Птенец не может оставаться яйцом, он должен расти, развиваться и превратиться во взрослую птицу и далее должен прожить все циклы, которые проживают все живые существа. Увидела утка этот сон и все поняла. Вот и сказке конец, а про судьбу того птенца мне пока неведомо, это уж утке решать, как истории дальше сказываться.

История третья

Эта история о том, как одного ребенка не могут «поделить» его родные. Обратилась ко мне мама мальчика семиклассника. Мальчику 13 лет, и за эти 13 лет успел он пожить с мамой, потом с бабушкой, а теперь с папой. До трех лет ребенка воспитывали оба родителя. Затем мама отдала его бабушке, т. к. хотела

устроиться на новом месте жительства, подзаработать денег. В результате этот период затянулся до 6 лет. За это время мама успела развестись со своим мужем и стали жить вместе: мама, бабушка и ребенок. Этот период, относительно спокойного существования, продлился 3 года. Потом мама вышла замуж и забрала ребенка к себе. Но опять условия для проживания с ребенком показались ей недостаточно хорошими и мальчик отправился жить к отцу, у которого давно уже была новая семья. На момент обращения мама хотела, чтобы ребенок пожил временно с отцом, пока у нее не улучшатся условия проживания. Отец хотел жить с сыном, а бабушка страстно желала забрать внука к себе. Какие при этом происходили конфликты между родственниками, и что при этом чувствовал мальчик - вы можете догадаться. Работа велась со всеми членами семьи, а после очередного конфликта, когда бабушка пыталась забрать ребенка, была написана эта история.

МЕДВЕДЬ.

Однажды три друга пошли в лес на охоту. Охотиться решили на медведя. Целый день бродили по лесу, но медведя не нашли. Решили друзья переночевать и продолжить охоту на следующий день. Собрали сучья, развели костер, достали нехитрые припасы, и потекла неспешная беседа. Один охотник говорит:

- Вот если мы завтра убьем медведя, я хочу забрать себе его сердце. Сварю его, съем и буду обладать звериным чутьем.

Второй охотник засмеялся и сказал:

- Не говори чушь, какая разница, что он чувствует. Вот я заберу медвежьи лапы, велю жене сварить их и съем. Говорят, кто съест медвежьи лапы, станет сильным, как медведь и все дела будут ему по плечу.

А третий охотник послушал их и сказал:

- Нет, друзья — лапы, сердце — это все ерунда. Я заберу голову и спину медведя — повешу на стену. Любой, входя в мой дом, будет знать, что я настоящий охотник.

Но усталость брала свое и охотники уснули. Из-за дерева выглянула грустная медвежья морда. Оказывается, что медведь, которого искали охотники, был совсем рядом и все слышал.

- Эх, люди-люди, - сказал медведь - что же вы делите шкуру не убитого медведя. Придется уйти мне из этого леса. Может быть тогда вы найдете другой способ научиться чувствовать, стать сильными и перестанете хвастаться.

Грустно вздохнул медведь и ушел.

Много дней охотники ходили по лесу, но кроме медвежьих следов и объеденных кустов малины ничего не нашли. Устали они, истощали, но уйти из леса не могли. Ведь они не только друг перед другом хвастались, но и вся деревня знала о том, что один хочет обладать звериным чутьем, другой силой, а третий просто хочет стать хорошим охотником, слава о котором пойдет далеко.

Долго ли, коротко ли, а однажды тропа привела их к маленькой избушке. Жил в той избушке старичок-лесовичок. Встретил он охотников с открытым сердцем — накормил, напоил, в баньке напарил, спать уложил. А на следующее утро попросил рассказать, что с ними приключилось. Рассказали охотники свою историю, что не могут они вернуться домой, пока не убьют медведя.

- Знаю я этого медведя - сказал старичок-лесовичок, - приходил он ко мне, жаловался. Плохое дело вы задумали. Не принесут вам счастья ни чужие чувства, ни чужая сила, ни чужая мощь. Тебе — сказал он первому охотнику, — надо научиться чувствовать собственным сердцем. Оглядишься вокруг — мир полон красоты и первозданного чуда. Присмотришься, прислушаешься, и сердце твое откроется чуду жизни. Тебе — сказал он второму охотнику,- надо вернуться домой, к семье. Дом твой обветшал, забор покосился, дети есть просят. Трудись, трудись на радость себе, своей семье и сила будет в тебе прибывать., благодать рода будет тебя питать. А тебе — сказал он третьему охотнику, — вот мой наказ. Вешать на стены мертвые головы не надо, не станешь ты от этого хорошим охотником, не пойдет о тебе слава. Слава приходит к тем, кто помогает людям, да братьям нашим меньшим.

Получили охотники мудрые напутствия, задумались. Поблагодарили старика, да пошли с миром домой. Так долго их не было в деревне, что не ждали их уже живыми увидеть. Обрадовались родные-близкие охотников, да и соседи не скрывали радости. С тех пор охотники больше не охотились. Первый научился слушать свое сердце — стал песни складывать такие, что заслушаешься. Второй стал крепким хозяином. Все в его доме стало хорошо, жена довольна, дети веселы, старики присмотрены. А третий охотник стал лесничим. За лесом смотрел, да зверей подкармливал в лютые холода. Вот однажды и случилась с ним удача великая. Увидел он издали медведя того самого. Возрадовалось сердце его — жив, здоров медведюшка. Да удивился

недомыслию своему давнему. Только подумал и будто вдали старичок-лесовичок показался. Улыбается, шляпку свою снимает, да кланяется.

Написание терапевтических сказок — хороший способ деликатно донести до клиента нужную информацию. Вы спросите, как писать эти сказки? Слушайте свое сердце, и оно вам подскажет. Доверяйте себе и у вас все получится.