

Консультация для педагогов: «Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология».

*Составитель:
музыкальный руководитель
Степаненкова Л.А.*

Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. Рождение здорового ребенка в наше время стало редкостью. Причина тому - и плохая экология, и несбалансированное питание, и информационные и нейропсихические перегрузки, и снижение двигательной активности.

Но здоровье - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов; это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия.

Комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников получил общее название - «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, игровая оздоровительная гимнастика).
- Технологии обучения здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самомассаж, активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья», точечный массаж)).
- Технологии коррекционные (артикуляционная гимнастика, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия, арттерапия, сказкотерапия).

Сказкотерапия - один из видов здоровьесберегающих технологий. Является инновационным методом в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи.

Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребенка и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире.

Принципы сказкотерапии заключаются в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене жизненным опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое.

В процессе каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи. Например, отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах.

Функции сказок:

1. Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:

- о жизненно важных явлениях;
- о жизненных ценностях;
- о постановке целей;
- о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки) .

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

- как устроен этот мир, кто его создал;
- что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
- какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
- какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
- какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;
- как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- какими ценностями руководствоваться в жизни;
- как строить отношения с родителями и детьми;
- как прощать.

Одна из важных функций сказочной истории - это хранение опыта, то есть даже после окончания психотерапевтической работы она продолжает оказывать свое действие на ребенка.

Рассмотрим **типологию сказок**, которую предлагает Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева:

1. **Художественные сказки.** К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами.

2. **Народные сказки.** Сюжеты народных сказок многообразны. Среди них можно выделить следующие виды:

Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных.

Бытовые сказки. В них часто рассказывается о превратностях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Они формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях.

Сказки о преобразовании, трансформации. Примером такой сказки может служить сказка Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок».

Страшные сказки. Сказки про нечистую силу. Также сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии:

многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования. Рассказывание страшилок рекомендуется в группе детей (старше 7 лет) и подростков. И конец страшилки должен быть обязательно неожиданным и смешным.

Волшебные сказки. Наиболее увлекательные сказки для тех, кому 6 - 7 лет. Благодаря волшебным сказкам в бессознательного человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

3. Авторские художественные сказки. Чтобы помочь детям осознать свои внутренние переживания, желательно выбрать для работы с ними авторскую сказку.

В работе с особыми детьми подойдет авторская сказка Мамин-Сибиряк Д. Н. «Серая шейка».

При работе с целью, или, когда человек теряет последнюю надежду, не хочет жить или теряет последние силы сказка Л. Пантелеев «Две лягушки».

4. Дидактические сказки. В форме дидактических сказок подаются учебные задания. На занятиях детей можно обучать записывать математические примеры в виде дидактических сказок. В этих историях решение примера - это прохождение испытания, ряд решенных примеров приводит героя к успеху.

5. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.

6. Психотерапевтические сказки. Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее, с другой стороны. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Существуют сказки, воспитывающие женскую мудрость («Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Снегурочка», С. Т. Аксаков «Аленький цветочек», «Золушка», «Спящая красавица» Ш. Перро, «Госпожа Метелица» братьев Гримм и другие) и качества настоящего героя-мужчины и главы семьи («Царевна-лягушка», где хотя и просматривается женский путь, но главным героем является мужчина).

Основные методы, используемые в сказкотерапии:

- Рассказывание сказки.
- Рисование сказки.
- Сказкотерапевтическая диагностика.
- Сочинение сказки.

- Изготовление кукол.
- Постановка сказки

Создавая психокоррекционные сказки, важно знать скрытую причину «плохого» поведения. Обычно их пять.

Ребенок ведет себя плохо, если:

Он желает привлечь к себе внимание. В этом случае в коррекционной сказке будут предложены положительные способы привлечения внимания.

Он желает властвовать над ситуацией, взрослым, сверстниками. В этой сказке основная мысль будет о том, что хороший «предводитель» прежде всего заботится о своих друзьях.

Он желает за что-то отомстить взрослому. При этом в сказке есть указание на искаженное видение героем проблемы и правильная модель поведения.

Ему страшно, тревожно, он желает избежать неудачи. В этом случае герои коррекционной сказки оказывают главному герою поддержку и предлагают способы преодоления страха.

У него не сформировано чувство меры. В этом случае психокоррекционная сказка может довести ситуацию до абсурда, показывая последствия поступков героя, и оставляя выбор стиля поведения за ним («Нехочуха», «Золотая антилопа», «Горшочек каши» и др.).

Для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться **определенных правил ее создания** (данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет):

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.
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.

4. Анализ сказочного сюжета - 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?
- Подумайте, что было бы, если бы главный герой не совершил такого-то поступка.
- Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие (или плохие) герои, что это была бы за сказка?
- Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?

В заключение хочется сказать, что сочинить сказки для детей может каждый. В начале это не легко, но этому можно научиться. Вместо ссор, поучений и наказаний просто... сочините вместе с ребенком сказку. Сказка поможет раннему развитию малыша, снимет стресс у ребенка, подростка или взрослого. И что самое главное - поможет наладить контакт: перекинуть мостик понимания и дружбы между обыденным миром взрослых и волшебным миром детей. Ведь терапевтические истории предлагают различные варианты действий.

Успеха вам!