

Консультация для родителей из серии «Советы психолога»

Сказкотерапия - как один из способов борьбы со страхами у детей

У психологов существует много способов для лечения детских комплексов и страхов, но одной из самых любимых детьми форм работы в этом направлении является сказкотерапия. Именно при помощи сказки ребенок в игровой манере может побороть боязнь и избавиться от страхов, стать уверенным и самостоятельным. Еще в древности считалось, что сказка лечит душу человека. А еще сказка учит жизни, в сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять (*не так обидно, не так больно*). Есть множество авторских психологических сказок и рассказов на все случаи жизни. Сказки удовлетворяют важные психологические потребности детей:

* *Быть самостоятельным* - они учат при помощи героев сказок принимать самостоятельно решения, делать выбор, полагаться на себя и свои силы.

* *Быть активным* - персонаж любой сказки всегда в поиске действий: он куда-то идет, что-то ищет, кому-то помогает, с кем-то борется. То есть он учит ребенка проявлять себя и свою активность в любой ситуации.

* *Потребность в социализации* - учат находить общий язык с другими людьми, проявлять внимание, сочувствие и сострадание. Выбирать адекватные способы общения и учитывать интересы других.

Откуда появляются детские страхи? Может, вылезают темной ночью из ящика с игрушками или из стенного шкафа? - Дети часто фантазируют и придумывают их подобным образом. В темной детской комнате страх может притаиться везде, и под одеялом, и под кроваткой, и за батареей. Существует много способов борьбы со страхами, в работе же с детскими страхами лучше всего использовать психотерапевтические сказки.

Рассмотрим вариант сказки, который каждый родитель может прочитать или рассказать своему малышу дома.

“Как Кенгурёныш стал самостоятельным”. (Возраст: 2 - 4 года)

Направленность: Страх расставания с мамой. Переживания, тревога, связанные с одиночеством.

Ключевая фраза: «Не уходи. Я боюсь один».

Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгурёныш. Поначалу Кенгурёныш был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке, Кенгурёнышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгурёныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поесть, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгурёныш засыпал, и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгурёныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать. Он кричал до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгурёныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку, но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгурёныша не помещались. Кенгурёныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгурёныш изо всех сил сжался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще дети, они играли и веселились, звали Кенгурёныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые дяди и тети и спрашивали, почему такой большой Кенгурёныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгурёныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.

День за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгурёнышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и

девчонками, но ему очень страшно было уходить от мамы. Вот поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгурёныша и сидела с ним все время. Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгурёныш проснулся, увидел, что он один и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила. Вдруг в окно Кенгурёныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгурёныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.

Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин — ведь Кенгурёныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгурёнышу.

Вопросы для обсуждения с ребёнком: Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же? Почему теперь Кенгуренок не боится оставаться один, без мамы?

“Серое ухо” (Возраст: 4—5 лет)

Направленность: Страх темноты. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Как темно и страшно!»

В одном лесу жил Зайчишка Серое ухо, у которого было много-много друзей. Однажды его друг Ежик Маленькие ножки пригласил Зайчишку на свой день рождения. Зайчишка очень обрадовался приглашению. Он пошел на дальнюю поляну и набрал для Ежика целую корзину земляники, а потом отправился в гости. Его путь лежал через лесную чащу. Светило солнышко, и Зайка весело и быстро добрался до домика Ежика. Ежик очень обрадовался зайчику. Потом к ежику пришли Белка Рыжий хвостик и Барсучонок Мягенький животик. Они все вместе танцевали и играли, а после пили чай с тортом и земляникой. Было очень весело, время бежало быстро, и вот уже

начало темнеть — пора было гостям собираться домой, где их ждали родители. Друзья попрощались с ежиком и пошли по своим домам. И наш Зайчишка отправился в обратный путь. Сначала он шел быстро, пока тропинку было хорошо видно, но вскоре совсем стемнело, и Зайчику стало чуть-чуть страшно. Он остановился и прислушался к темному и совсем неприветливому ночному лесу. Вдруг он услышал странный шорох. Зайчишка прижался к траве и задрожал. Потом подул ветер, и Зайка услышал страшный скрип и скрежет. Он посмотрел направо и увидел что-то огромное и страшное: у него было много длинных и корявых рук, которыми оно размахивало и при этом издавало тот самый страшный скрежет... Зайчонку стало совсем страшно, он подумал, что это Чудовище, что оно сейчас схватит его своими корявыми ручищами, а потом съест... Бедный Зайчишка накрыл лапками ушки и закрыл глазки, чтобы не видеть и не слышать страшного Чудовища и стал дожидаться своей смерти.

Так прошло некоторое время и... ничего не случилось. А затем Зайка сказал сам себе: «Неужели я так и буду лежать здесь и умирать от страха? А что будет с моей мамой, если я умру, ведь она не переживет этого?». Зайка собрался с силами, открыл глаза и смело посмотрел на Чудовище. И вдруг он заметил, что Чудовище совсем не Чудовище, а старый Дуб, с которым Зайка всегда здоровался, гуляя по утрам, а огромные руки — всего-навсего ветви, на которых днем поют птички. Скрипел же старый Дуб потому, что на ветру раскачивалась его старая растрескавшаяся макушка. Наш Зайка громко рассмеялся, оттого, что испугался старого своего друга — доброго Дуба. Зайка продолжил свой путь домой, он теперь знал, что ничего страшного в ночном лесу не может быть. И после этого случая Зайка Серое ухо никогда больше не боялся темного леса.

Вот такая случилась история с храбрым Зайчиком Серое ухо.

Вопросы для обсуждения: Чего боялся Зайчик? Каким образом Зайчик увидел, что Чудовище — совсем не чудовище? Почему теперь Зайчика называют храбрым?