**СОЧИНЕНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СКАЗОК С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ.**

Воспитатель Дмитриева Е.Н.

МБДОУ д/с №9 «Россиянка», г.Протвино.

Сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.

**THE COMPOSITION OF THERAPIUTIC FAIRY TALES WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE, AS MEANS OF PSYCHOLOGICAL WORK WITH CHILDREN’S FEARS.**

Dmitriyeva Е.N.

The fairy tale is used by both doctors, and psychologists, both teachers, and each expert finds that resource which helps it to solve its professional problems in the fairy tale.

 Vachkov I.V.

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Чаще всего это боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями и близкими, повышенное внимание к свое­му здоровью.

Психологи выделяют возрастные периоды особенно яркого проявления определенных страхов: 2-3 года — боязнь животных, темноты, ночные страхи; 4 года — боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев; 5-6 лет — боязнь несчастий, пожаров, катастроф, боязнь школы; с 7-8 лет — страх умереть или боязнь смерти близких.

Как часто ребёнок проявляет свой страх? Стоит ли принимать решительные меры и вести малыша к психологу, или же дать возможность самому справится со страхом.

Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.

У разных детей совершенно разное восприятие мира, разные чувства и разные страхи. Кто-то без причины боится собак, другой темноты, а третий даже рта не открывает в присутствие чужих людей.

Поэтому возникает вопрос, что же делать с этим небольшим (на наш взрослый взгляд), но мешающим ребёнку страхом. Представьте, как сложно малышу в одиночку бороться, например, со страхом темноты, одиночества (ведь ему приходится временами оставаться без мамы и папы), [страхом сделать что-то впервые](http://maminiskazki.ru/skazka-pro-lodochku.html), [быть не таким, как другие](http://maminiskazki.ru/skazka-pro-malenkij-krasnyj-biplan.html), да любым другим страхам. У многих из нас до сих пор остались страхи, которые мы принесли из детства.но, к сожалению, бывают случаи, когда взрослым людям требуется серьёзное лечение у психолога, причиной которому становятся все те же детские страхи.

В интернете сейчас можно найти множество советов профессиональных детских психологов о том, как действовать, если малыш боится. Остановимся на некоторых из них. В большинстве своём они, конечно же, будут касаться сказкотерапии, которая является сильным инструментом при лечение детских страхов.

 **1 .Уважайте страх ребёнка.** Если ребёнок боится, то на это существуют причины. Ребёнок, так же, как и мы, имеет право испытывать те чувства, которые он испытывает. Не говорите: «Ничего страшного! Не бойся, это пройдёт! Это все лишь собака (темнота и т.п.)!». Малышу необходима ваша поддержка, ему надо осознавать, что взрослые серьёзно относятся к его чувствам.

 **2.Бойтесь вместе.** Предложите ребёнку бояться вместе с ним. Страх, поделенный на два, становится меньше в два раза. Возможно в процессе «бояния» ребёнок раскроет причины своего страха. Только не переусердствуйте и не нагоните ещё больше страху на малыша. **Не заостряйте внимание на страхе малыша без причины.**

 **3.Поиграйте в страх.** Предложите ребёнку стать страхом и попугать вас. Это тоже может помочь выяснить причину. Любую болезнь легче вылечить, когда мы знаем её причину, то же относится и к страху.

 **4. Творите волшебства.** Испеките волшебное печенье, которое придаёт храбрости, или придумайте заклинание, которое отпугивает барабашек. Если ребёнок, например, боится говорить прилюдно, запаситесь заколдованной скрепкой, которую надо держать в кулачке, произнося речь в присутствие большого количества людей (желательно иметь несколько таких скрепок, на случай потери).

 **5.Расскажите ребёнку терапевтическую сказку.** Пусть герой этой сказки борется с тем же самым страхом, который есть у вашего ребёнка, и побеждает его. Сказку можно придумать самому, либо же воспользоваться готовой. Такие сказки можно найти в интернете, или купить сборник с терапевтическими сказками.

 **6.Подружите ребёнка со страхом.**  Герой вашей сказки может не только победить страх, но и подружиться с ним. Если ваш ребёнок, например, боится собак, расскажите ему сказку, в которой он сам (а не какой-то другой малыш), знакомится с собакой, которая помогает ему, спасает от опасности, и становится другом вашего ребёнка.

 **7.Сделайте страх смешным.** Придумывая сказку, вы можете очеловечить  страх и придать ему смешные качества. Например, приведение, которого боится ребёнок, может оказаться старым смешным старичком, воющим по ночам не для того, чтобы напугать других, а потому, что ему самому страшно. Вы можете даже нарисовать вместе с ребёнком это смешное приведение. **Внимание! Вы можете придать страху смешные, нелепые качества, но никогда не смейтесь над самим чувством страха, которое испытывает главный герой сказки.**

Как пишет Вачков И.В., сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.

Если же страх длится долгое время и мешает ребёнку нормально развиваться, стоит обратить на это внимание. Как уже сказано выше, простым и безболезненным способом помочь боязливому ребёнку является терапевтическая сказка.

**Терапевтические сказки** – это сказки для детей, не столько развлекающие их, но дающие способ подсказать детям, не обижая, выход из различных жизненных ситуаций.

В сказках воссоздается аналогичная ситуация, описывается проблема, взгляд со стороны, рассматривается хотя бы один способ ее решения.

Терапевтическая сказка позволяет отделить от ребенка его проблему, посмотреть на ситуацию в целом. Обычно, дети негативно относятся к советам, которые им дают напрямую, а опосредованный совет воспринимается ребенком, как им самим найденное решение.

**Терапевтические сказки** нужно не только читать, эти сказки после прочтения необходимо обсуждать с ребенком, задавать вопросы: «Как герой мог поступить еще в этой ситуации?», «Что можно исправить?», «Что сделал герой не так?» и т.д.

Существует 3 золотых правила, при помощи которых конструируется волшебная терапевтическая сказка.

1. Сказка обязательно должна отражать актуальную ситуацию и проблему ребёнка. Чем старше ребёнок, тем меньше должно быть прямого сходства. Метафора должна ложиться по касательной. Но для маленьких детей бывает достаточно, чтобы сказка включала в себя любимых главных персонажей. Суть первого правила остаётся прежней – сказка должна отображать проблему ребёнка.

2. Правило второе: сказка должна предлагать замещающий опыт. То есть, ребёнок, пройдя через все события, происходящие в сказке, должен выйти из неё с новым опытом, ресурсом и решением, с новым форматом поведения.

3. И третье правило: такая сказка конструируется в определённой последовательности. Существует так называемая схема сказки. Достаточно ввести 5 абзацев.

1 абзац – «… жили – были», где вводится главный персонаж, понятный ребёнку.

2 абзац – «…и вот однажды», где рассказывается о проблеме, которая беспокоит ребёнка.

3 абзац –«… из – за этого» Как меняется жизнь персонажа из-за этой проблемы.

4 абзац – это кульминация. В ней говорится о том, как развиваются события, что делает герой для того, чтобы разрешить проблему.

И 5 абзац – это развязка. Концовка сказки (обязательно позитивная) Сказка должна заканчиваться счастливо. «Мораль сей сказки такова…» Герои сказки извлекают уроки из своих действий, их жизнь радикально изменяется.

Рассчитывать на то, что терапевтическая сказка поможет с первого раза, было бы ошибкой. Важно помнить, что тревожное состояние длилось какое-то время и по взмаху волшебной палочки от него не избавиться. Здесь нужно терпение, искреннее желание помочь и вовлеченность в терапию. Впрочем, при первых же положительных изменениях эта вовлеченность не может не возникнуть.

На следующий день расскажите эту же, либо другую историю. Можно добавить подробностей, сделать героя очень похожим на самого малыша. Серия сказок об одном и том же персонаже – тоже отличный вариант.

Новый уровень терапии – это когда ребенок сам захочет участвовать в формировании сюжета сказки. Такой прием позволяет говорить о своих переживаниях и не бояться показаться слабым, ведь речь идет о герое, а не о самом ребенке. И не стоит бояться, если сказка покажется пугающей, а вместо счастливого финала карапуз предложит не слишком позитивный конец. Так он в безопасной обстановке исследует свой страх, учится с ним справляться и озвучивает различные варианты решения ситуации. Здесь важно не оценивать, не отрицать, не вмешиваться без приглашения со стороны крохи.

Литература

1. Голутвина В. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться / Вера Голутвина – М. : Гелиос.

2. Ткач Р. М. Основы психологической помощи: пять правил успешной консультации. К.: МАУП, 2006.

3. Р.М. Сказкотерапия детских проблем. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2013.

4. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. - М.: Ось- 89, 2007.

5. http://maminiskazki.ru/skazkoterapiya-i-detskie-straxi.html