



У НАС В ГОСТЯХ ПСИХОЛОГ

Т. БУСЛАЕВА,
методист по библиотечному фонду
Научно – методического центра РОО
Московского района города Санкт-Петербурга

Метод сказкотерапии в библиотеке

Знание и опыт, о которых хочу рассказать, я приобрела, работая методистом по детским библиотекам в ЦБС Фрунзенского района города Санкт-Петербурга. По направлению этой ЦБС обучалась на курсах по сказкотерапии в Ассоциации специалистов по нетрадиционным методам психотерапии “Анима” (Санкт-Петербург). Я успешно использовала полученные знания, работая в детской библиотеке им. Крылова с группами детей, а также во всех сферах своей жизни. Возможно, это будет интересно и школьным библиотекарям.

Курс сказкотерапии адресован детскому началу в человеке, независимо от возраста, – всему живому, естественному, спонтанному, творческому, требующему самовыражения, тому, что подавлено всеобщей социализацией и просят выхода.

Что же такое “сказкотерапия”? Это лечение сказкой, книгой, образом, искусством.

Метод сказкотерапии основан на том магическом воздействии, которое производит на нас сказка. В чем его секрет? Почему все дети, да и многие взрослые так любят сказки? Дело в том, что через сказку ребенок познает мир. Он берет из сказки гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд. Ведь за событийным ее уровнем скрыт другой, глубинный смысл, который воздействует на наше подсознание, на жизненную программу, помогает ориентироваться в жизни. Сказка, особенно народная, содержит в себе всю мудрость человечества, отобранную по крупицам многими поколениями. В сказке, как и в душе человека,



идет борьба двух начал: добра и зла. И так как добро в народной сказке непременно побеждает, то она является прекрасным психотерапевтическим средством.

Целью сказкотерапии является подведение человека к осознанию своей внутренней сущности, своего единства и неповторимости, к ощущению гармонии с собой и миром.

Так как курс сказкотерапии основан на сказке, книге, то он очень уместен в стенах библиотеки, которая становится для читателя не только местом, где хранятся книги, но и центром досуга, тем миром,

где можно проявить себя, научиться общаться, обрести друзей. **Ведь в школьной программе нет таких предметов, где ребенок мог бы свободно выражать свои чувства, и ему бы не ставили за это оценки.**

В курсе сказкотерапии человек учится принимать себя таким, каков он есть, осознавать себя и других людей, каждого, как неповторимую индивидуальность. В каждом человеке живет очень сильная потребность самовыражения. Она, большей частью, остается неудовлетворенной, что порождает внутренний конфликт.

Используя материалы сказки, мы учимся понимать себя, свои чувства, чувства других людей. **Сказка позволяет нам заглянуть в свое подсознание.** Это интересный и творческий процесс, так как для любого человека нет ничего более важного, чем он сам в отношениях с окружающими его людьми. **Наше подсознание – это такая бездна! Ведь только на одну седьмую человек живет сознанием. Соотношение сознательного и бессознательного мож-**



но сравнить с айсбергом, лишь малая часть которого видна. **Остальное скрыто в глубинах. Но иногда посылает нам зашифрованные сигналы в наших предчувствиях, сновидениях, оговорках, рисунках. Так хочется суметь прочесть эти послания, хотя бы чуть-чуть приоткрыв завесу неизвестного, неведомого, заглянуть в себя.** Что мы там увидим? Просторные белые залы или темные лабиринты? Скорее всего, и то и другое. И, конечно, процесс этот будет очень болезненным, но и очищающим. Ведь иногда мы не можем объяснить наши проблемы, неврозы, или объясняем на сознательном уровне, в то время как механизм их лежит в подсознании, истоки их – далеко в детстве или даже во внутриутробном периоде. А все наши сегодняшние проблемы, комплексы заложены в самом раннем детстве. На протяжении жизни они могут лишь трансформироваться. Осознание этого спрятанного механизма и помогает избавиться от невроза.

Остановлюсь подробнее на методике проведения курса сказкотерапии.

Кто может вести занятия? Это может быть психолог, но не обязательно. Это может быть любой человек (например, школьный библиотекарь), который знаком с основами педагогики и психологии, интересуется этими вопросами, которому интересен человек вообще и каждый конкретный человек в частности. **Сказкотерапевт должен обладать выдержкой и тактом.** Идет погружение во внутренний мир другого человека. Это должно делаться очень осторожно, чтобы не принести ему вреда.

Набирается небольшая группа: в пять – шесть человек, близкие по возрасту, интеллектуальному развитию, интересам. В зависимости от этих критериев для каждой группы можно порекомендовать определенное направление сказкотерапии.

Так, старшеклассникам и взрослым рекомендуется аналитическое направление. Оно состоит в пошаговом анализе сказки. Участники тренинга учатся читать сказки, понимать их глубинный смысл, находить в них ответы на все принципиальные вопросы. Все многообразие сказочного материала можно условно поделить на несколько групп.

Сказки о путях самосовершенствования – “Три царства – медное, серебряное и золотое”, “Иван-царевич и серый волк”, “Царевна-лягушка” и т.д. Ситуация: главный герой в ходе своих поисков попадает под землю. Можно предположить, что эта ситуация символизирует спуск в подсознание, погружение в себя, свой внутренний мир с целью понять, что же происходит внутри меня, как и что я чувствую, что мне надо. В

сказках герой обязательно возвращается на землю, как бы хорошо ему ни было под землей. Это говорит о том, что необходимо переносить положительный подсознательный опыт в сознательные процессы для гармоничного существования здесь и сейчас.

Другие группы сказок помогают работать с проблемами в детско-родительских взаимоотношениях – “Волк и семеро козлят”, “Марья-Маревна” и другие.

Сказки о колдовстве и негативной психологии – “Упырь”, “Сказки о ведьмах” и “Звериное молоко”; **сказки о выборе пути** – “Кощей бессмертный”, “Сказка о молодце-удальце, молодильных яблоках и живой воде”.

На материале сказок можно рассматривать **ситуации запрета внешнего или внутреннего** – “Иван – вдовый сын”, “Иван бесталанный и Елена Премудрая”.

Поскольку у каждого члена группы возникают свои чувства и ассоциации в связи с этим, то в процессе обсуждения сразу становятся заметны внутренние проблемы каждого участника. И задача ведущего заключается в ликвидации этой тормозящей структуры. Процесс обсуждения заключается в свободном обмене мнениями, ассоциациями между членами группы. Необходимо отметить, что приведение всех членов группы к единому мнению, к одинаковому восприятию различных ситуаций не является целью данного тренинга. Цель обсуждения – рассмотреть событие, ситуацию с разных сторон, обогатить мнение каждого члена группы, дать человеку почувствовать, что существует множество систем восприятия и каждая имеет право на существование.

С ребятами младшего школьного возраста также можно говорить о характере и поступках героев сказок, но более применимо для них другое направление сказкотерапии – рассказывание сказки (индивидуальное и групповое). Это направление развивает образное мышление, которое большей частью спит у современных детей. Также можно продолжить уже известную сказку, спросить, что хотелось бы в ней изменить, с каким героем вы себя отождествляете.

Когда на одном из занятий мы с группой работали с известной всем сказкой “Красная шапочка”, изменяя ее, то в корзинке у главной героини оказались:

- Кисточки и краски (Таня, 8 лет);
- Змея (Маша, 9 лет);
- Котенок (Ксения, 7 лет);
- Гранаты и патроны (Женя, 9 лет);
- Корзинка была пуста (Валера, 9 лет);
- Корзинка была потеряна (Лена, 9 лет);
- Письмо (Костя, 10 лет).



От этапа к этапу все яснее вырисовываются личностные психофизиологические особенности ребенка. Наиболее ярко они проявляются в сочинении сказки. Когда группа сочиняла свою сказку по кругу, и в ней возникла ситуация встречи с медведем, то реакция на эту встречу тоже была разнообразной:

Саша, 9 лет – отшвырнул медведя в канаву;
Виталик, 7 лет – подарил медведю букет полевых цветов;

Боря, 8 лет – подумал за медведя: “почему я не белый, а бурый?”;

Сереза, 8 лет – обнялся с медведем, и они заплакали;

А Маша и Костя (9 и 10 лет) – убежали;

Таня, 8 лет – решила взять медведя с собой.

Далее идет сочинение собственной сказки каждым членом группы и рассказывание ее.

Миша (9 лет) написал такую сказку:

“Жил-был один мальчик. Ему не разрешали одному выходить из дома. Однажды он очень захотел пойти с приятелем в зоопарк. И пошел. Там было очень весело. Он увидел там много зверей знакомых и незнакомых. Но возвращаться домой ему было страшно. Он знал, что его накажут. И не разрешат уже никогда выходить из дома...”

К счастью, сказка не только высвечивает острую психологическую проблему ребенка, но и содержит ее решение. Если ребенок не может сам позитивно закончить свою сказку, необходимо помочь ему в этом всей группой. Мише понадобилась помощь, так как сказка становилась все страшнее. Конец был очень жестоким. Группа предложила Мише другие варианты:

Маша (9 лет): *“Тут он услышал веселую песенку и увидел множество разноцветных воздушных шариков. На них прилетел волшебник. Он протянул мальчику свою руку, и вместе они полетели над городом. Неожиданно он оказался у себя дома. Самое удивительное, что родители даже не заметили его отсутствия. Наверное, в этом ему помог волшебник”.*

Таня (8 лет): *“У выхода мальчик неожиданно встретил своих родителей, которые как раз сегодня хотели повести его в зоопарк, и они все вместе еще раз посмотрели зверей. У всей семьи было хорошее настроение”.*

Леша (10 лет): *“Когда мальчик уже подходил к выходу, он вдруг услышал детский крик, плач. Оказывается, маленькая девочка свалилась в бассейн к белым медведям. Ее мама разговаривала со своей подругой, отвлеклась, и не уследила за дочерью. И мама, и подруга были в ужасе. Рядом не было ни одного мужчины. Мальчик уже спускался по решетке в бассейн. Он всю жизнь очень боялся белых медведей, но сейчас раздумывать было некогда. К счастью, он*

опередил хищника. Взял девочку на руки и, подняв, передал ее маме. Он даже не успел испугаться. После этого ему очень захотелось домой. Все страхи казались смешными. Он подумал: “Все-таки родители не медведи. Я смогу с ними договориться”.

Костя (10 лет): *“Хотя и было страшно, но мальчик все-таки пошел домой. А когда пришел, увидел празднично накрытый стол и торт с десятью свечками. Скоро собрались гости. Оказалось, что он забыл, что сегодня у него день рождения. Родители подарили ему огромного плюшевого белого медведя и сказали, что ему уже десять лет, он взрослый и его будут отпускать гулять одного. Это был настоящий праздник!”*

Миша принял помощь группы и выбрал последний вариант. Работая с группами детей, я заметила, насколько благотворно влияет участие группы на каждого ребенка. Группа дает каждому именно то, что ему нужно. Помогает раскрыться стеснительным детям, снимает агрессивность, когда это необходимо.

Каждый этап сказкотерапии можно сопровождать рисунком (или серией рисунков). Можно предложить следующие темы:

- мое состояние в данный момент;
- мой любимый сказочный герой;
- какой я вижу сказку;
- мое заветное желание и т.д.

Рисунок также очень хорошо отражает психофизиологические особенности и чувства человека. Этому посвящено специальное направление психотерапии – арт-терапия. Кроме того, рисунок сам по себе является прекрасным психотерапевтическим средством. Все скопившиеся в нас за день эмоции (в том числе отрицательные — страх, агрессию, гнев, отчаяние) мы можем выплеснуть в рисунок, избавившись, таким образом, от них, а не загоняя вглубь, что приводит к неврозам.

Последний этап сказкотерапии – выбор группой сказки для постановки и шитье кукол. Распределяются персонажи, ребята выбирают, кто какую куклу будет шить, эту же роль он будет исполнять в спектакле. Изготовление кукол позволяет выразить себя в полной мере, развивает фантазию, образное мышление, эстетическое чувство.

Кульминацией курса является постановка сказки. Немецкая школа сказочной сценографии, взятая за основу, позволяет любому ребенку, даже закомплексованному и не очень коммуникабельному, принять участие в творческом процессе, выразить свои эмоции, получить навык общения.

Весь курс сказкотерапии является для человека красочным праздником, который навсегда остается с ним.