

Чтение вместо похода к психологу или какие сказки избавят ребёнка от страхов и комплексов

Каждой маме известно как лучше и проще уложить ребёнка спать, успокоить, развеселить или заинтересовать. Один из таких способов - прочесть ему сказку. При этом не все родители знают, что волшебные истории могут выполнять роль не только «снотворного и успокоительного», но и психолога. При помощи правильной сказки получится «вылечить» ребёнка от застенчивости или понять причины его плохого поведения.

Несмотря на то, что люди сочиняют волшебные истории многие тысячи лет, сказкотерапия как направление психологической помощи появилась недавно. Метод работает у ребят со сложными психологическими проблемами, то с капризами и страхами вашего крохи справится тем более.

Сказкотерапия - манипуляции с волшебной историей, которую ребёнок должен не просто выслушать или прочитать, а переделать, дописать на свой лад, разыграть по ролям, объяснить причины поведения персонажа. Из-за того что малыш будет наделять сказочных героев своими переживаниями, на свет вылезут все его обиды и комплексы, которые до этого момента прятались в нём. Поняв, что конкретно волнует и расстраивает ребёнка, вам будет легче найти с ним общий язык, помочь ему решить проблемы.

КТО ОБИДЕЛ НЕСМЕЯНУ?

Чтобы применить сказкотерапию на практике, вам не понадобится диплом профессионального психолога. Просто вспомните с ребёнком любимую сказку, попросите его рассказать её заново. Будьте внимательны, не перебивайте, но и не забывайте задавать уточняющие вопросы. В ходе вашей беседы может выясниться много интересного. Например, может оказаться, что Серый Волк из «*Красной Шапочки*» был злым, потому что девочка и бабушка не хотели с ним дружить, и он чувствовал себя одиноким. Скорее всего, и ваш сорванец дерётся на детской площадке вовсе не из-за плохого характера - просто другие ребяташки не зовут его в свои игры. А царевна Несмеяна плачет с утра до вечера, потому что её родители ругаются. В данном случае грустная королева - ваша дочь, а её родители - вы с мужем. Ваши отношения волнуют ребёнка больше, чем вы думаете.

Постарайтесь выяснить у ребенка, что могло бы исправить положение и порадовать царевну или как помочь Серому Волку. Не

подталкивайте ребёнка к ответу, который кажется правильным вам. Надо услышать его ответ и видение.

Переделывая сказку по своему, малыш выберет вариант, наиболее подходящий его внутреннему состоянию. И это будет ответ, который не только даст вам ключик к решению проблемы, но и позволит ребёнку освободиться от внутреннего напряжения.

Будьте внимательны! Если ребенок переделывает хороший конец сказки на плохой, делает доброго героя чрезмерно жестоким и мстительным или, сочиняя историю, акцентирует своё внимание на агрессии и сценах насилия – это звоночек, чтобы обратиться к психологу. В серьёзных случаях психокоррекцией, должен заниматься профессионал.

Я НЕ ТРУС, НО...

Если ребёнок стеснительный и переживает из-за отсутствия компании, подберите или сочините сами волшебный рассказ, максимально перекликающийся с его ситуацией, пусть герой покажет малышу, как находить друзей, а если он боится темноты, расскажите, как ваш персонаж справился с этим. Придумайте волшебное «заклинание», которое помогло герою побороть страх. Вооружённый этим «заклинанием», в следующий раз, когда погаснет свет, он будет более спокоен, уверен в себе и своих силах.

А ещё не мешайте ребёнку фантазировать. Взрослые часто упрекают детей в излишнем сочинительстве. Психологи утверждают, что детские фантазии - «самотерапия». Придумывая истории, ребёнок проговаривает волнующие его вопросы и пытается найти на них ответы. Ведь сказки, которые сочиняет малыш, не только отражают его внутренний мир, но и способствуют его личностному развитию, учат решать жизненные проблемы.

Не забывайте, что любая сказка, которую вы читаете своему ребёнку, должна быть позитивна и хорошо заканчиваться. Избегайте историй-фэнтези типа «Властелина колец» Толкиена. Несмотря на то, что добро побеждает зло, в них слишком много тёмных, отрицательных персонажей - малыш может потерять ориентиры, если на него посыплются бесконечные сражения жутковатых монстров.

ПРИНЦЕССА ИЛИ КОРОЛЕВНА?

Все дети обожают примерять на себя различные роли и переодеваться в сказочные костюмы. Помимо удовольствия, из этой игры можно извлечь огромную пользу. Если, к примеру, вы мама застенчивой, неуверенной девочки - позвольте ей стать прекрасной королевой. Подведите красавицу к зеркалу, и вы увидите, как распрямятся её плечи и изменится походка! А непоседливому сорванцу будет полезно почувствовать себя рыцарем, ответственным за спасение мира.

Сделайте из большой коробки волшебный сундук. Его можно наполнить яркими платками, перьями, шляпами и т.д. Предложите ребёнку доставать эти «аксессуары» и примерять. Попросите его рассказать о персонаже, в которого он переоделся: что он любит, с кем дружит, счастлив ли он, нуждается в помощи? Ваша задача - собрать информацию о придуманном герое, ведь он - отражение личности вашего ребенка. Находясь в образе, малыш может выплеснуть подавленные эмоции и желания и проиграть разные модели поведения, что поможет ему в общении со сверстниками.

Переодевание поможет и вам. Превратившись в волшебницу, королеву или повелительницу джунглей, вы можете привести в чувство своего расшалившегося ребёнка, он примет условия игры и с радостью будет выполнять данные вами «ответственные поручения».

Пользуясь своей «королевской» властью, вам будет проще уговорить непоседу собрать игрушки или, например, застелить кровать.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Выбирая сказку для чтения на ночь, избегайте печальных и мрачных сюжетов - позитива в истории всегда должно быть больше, чем негатива. Лёгкие волшебные сказки - лучший вечерний вариант. Если вы читаете какое-нибудь большое произведение и прерываетесь на середине, чтобы продолжить завтра, делайте это на нейтральной или хорошей ноте. Если вы оставите малыша в кроватке, закрыв книгу на отрицательном моменте (например, Иван-царевич погиб, а Серый Волк ещё не принёс живой воды), ребёнок не сможет спокойно спать.

В 3–4 года детям близки и интересны ***сказки о животных***, причём неважно, что это - стихи Чуковского или незабвенные «Три поросёнка».

С 4,5 лет дети получают огромное удовольствие, слушая ***сказки о взаимодействии животных и людей***. Иван-царевич и Серый Волк, Кристофер Робин и Винни-Пух - идеальные варианты!

С 5–6 лет малыш ***идентифицирует себя с человеческими персонажами: мальчики - с рыцарями, девочки - с принцессами***. Этих герои встречаются в волшебных сказках Шарля Перро и Андерсена. ***Н-р, «Золушка».***

В 6–7 лет ребёнок ***начинает придумывать собственных сказочных персонажей, рассказывать о них окружающим***. Иногда страшные «страшилки». Услышав от него очередную жуткую историю, не хватайтесь за голову: пугая своими рассказами окружающих, ребёнок «прорабатывает» свои страхи.