

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Денисова Е.В.

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого

В статье анализируются специфические особенности сказкотерапии как метода психологического воздействия, ее место и роль в работе практического психолога с детьми. Рассматриваются взгляды и идеи известных сказкотерапевтов. Автор представляет результаты собственного исследования на выявление ярко выраженных проблем у детей в школе, и для примера, рассматривает одну из возможных сказок, которую активно можно использовать в работе с детьми. Авторская позиция заключается в том, что сказкотерапия – универсальный метод работы практического психолога, так как его можно использовать в работе с различными категориями людей и их личностными проблемами.

Ключевые слова: сказка, сказкотерапия, воспитательное средство, подростковый возраст, универсальный метод.

SKAZKOTERAPIYA AS METHOD OF PSYCHOLOGICAL INFLUENCE

Denisova E.V.

Tula Leo Tolstoy State Pedagogical University

The article analyzes specific features of skazkoterapiya as a method of psychological influence, its place and a role of the practical psychologist activity with children. Views and ideas of known skazkotherapists are considered there. The author presents the results of own research to identify distinct problems of children at school, and for an example, considers one of the possible fairy tales that can be used to actively work with the children. The author's position is that skazkoterapiya is a universal method of work of the practical psychologist as it can be used to work with various categories of people and their personal problems.

Keywords: the fairy tale, the skazkoterapiya, the educational means, the adolescent age, the universal method.

Сказка берет свое начало еще в глубокой древности, и с тех пор она выступает как средство воспитания, средство передачи жизненного опыта. Посредством сказок люди передавали из поколения в поколение нравственные ценности, моральные устои, правила поведения. Еще до того, как психотерапия получила официальный статус научного метода, сказки являлись своеобразным инструментом обучения и воспитания, средством народной психотерапии.

Сегодня в практической психологии активно используется такой метод, как сказкотерапия – буквальная расшифровка термина – «лечение сказками». Известный в настоящее время психолог Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева определяет сказкотерапию как набор способов «передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека» [4]. Она говорит о том, что сказкотерапия как некая воспитательная система, сообразна внутренней картине мира человека. Автор пишет о том, что сказкотерапия это «процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем»; «процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни»; «процесс переноса сказочных смыслов в реальность»; «процесс активизации ресурсов, потенциала личности; процесс экологического воспитания детей»; «процесс объективизации проблемных ситуаций»; «процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг» [5].

Как самостоятельное направление в практической психологии сказкотерапия возникла не так давно, и сразу же приобрела большую популярность. В научном мире сказкотерапия существует только 16 лет. Официальной датой основания Института сказкотерапии в России в Санкт-Петербурге считается 1997 год.

На развитие метода сказкотерапии огромное влияние оказали работы Д. Б. Эльконина, Л.С. Выготского, исследования и опыт Б. Беттельхейма, К.Г. Юнга, М.Л. фон Франца, Ш. Коппа, идеи Э. Фромма, Э. Гарднера, Э. Берна, позитивная терапия притчами Н. Пезешкиана, психотерапевтические сказки и идеи А. Гнездилова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, работы И. Вачкова, Н. Сакович, А. Осиповой, Н. Киселевой.

Сегодня к методу сказкотерапии обращаются все больше специалистов: психологи, врачи, дефектологи, педагоги. Появились сказкотерапевтические программы Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Н. Сакович, А. Лисиной и др. В настоящее время существуют новые области применения метода: это не только детские дошкольные учреждения и школы, но и центры реабилитации инвалидов, детей с различными проблемами в развитии, исправительные учреждения (для подростков с девиантным поведением), высшие учебные заведения. Уникальную работу со сказкой проводит известный сказкотерапевт А.В. Гнездилов с больными, страдающими онкологическими заболеваниями и другими сложнейшими пациентами (в хосписе и в созданном им домашнем театре «Комтемук» - Компанейский театр музыкальных картинок, актерами которого выступали онкологические больные, перенесшие хирургическое вмешательство) [4].

Андрей Гнездилов в качестве предмета сказкотерапии определяет «процесс воспитания Внутреннего Ребенка, развития души, повышение уровня осознанности событий, приобретение знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы». И помимо этого, он отмечает, что «сказкотерапия - это еще и процесс «вспоминания» и возвращения подростку и взрослому гармоничного мироощущения» [3]. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева разделяет данное мнение и считает, что «самый главный человек на свете — ребенок» [4].

Всем известно, что примерно до 10-12 лет у детей преобладает образный тип мышления, т.к. ведущая работа приходится на правое полушарие головного мозга. Соответственно, наиболее необходимая для их развития и социализации информация должна быть передана через яркие образы. Именно поэтому, по мнению А.В. Гнездилова, сказки являются лучшим способом передачи ребенку знаний о мире и нравственных ценностях [3].

В подростковом же возрасте активно начинает работать левое полушарие (абстрактно-логический тип мышления). Поэтому работа со сказками с подростками должна быть

дозированной, умеренной. Эмоциональный аспект сказкотерапии является дверью к их внутреннему миру. Погружаясь в сказку, подростки, открыв в себе некие внутренние ресурсы, переключаются на события своей собственной жизни, осмысливают их и приступают к конструктивному социальному моделированию различных ситуаций [3].

И.В. Вачков говорит о том, что сказку, притчи, мифы используют разные специалисты: психологи, педагоги, врачи, но независимо от этого каждый из них находит в сказке что-то свое, именно то, что помогает решать их профессиональные задачи [1]. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева также говорит, что читая или слушая сказки, человек в своем бессознательном накапливает символический «банк жизненных ситуаций». В процессе работы с ребенком специалист обращается как к жизненному опыту человека, так и к сказочному «банку жизненных ситуаций», и именно это часто позволяет найти нужное решение той или иной ситуации [5].

В своей книге «Гуру: метафоры от психотерапевта» Шелдон Копп рассказывает об уникальной роли сказок на примере своего детства и о том, как он понял всеобъемлющую силу сказок, как воспитательного средства. Научные исследования и теории не затрагивают душу человека, в то время как сказки, созданные самыми разными культурами мира, западают в нее глубоко и надолго [9].

А.А. Осипова выделяет различные формы работы со сказкой. Использование сказки как метафоры; рисование по мотивам сказки; проигрывание эпизодов сказки; использование сказки как притчи-наравоучения; творческая работа по мотивам сказки: рассказывание, переписывание, сочинение сказок позволяют открыть творческую энергию воображения. Анализ сказок и обсуждение поведения и мотивов действий персонажа помогают изменить взгляды на жизненные ситуации, соприкоснуться с нравственными ценностями [7].

По мнению Н. Пезешкиана, сказки выполняют следующие функции [8]:

1. *функция зеркала* (сказки отражают внутреннюю картина мира человека, являясь тем самым зеркальным отображением);
2. *функция модели* (сказки отражают различные проблемные ситуации и предоставляют возможные пути их решения, т.е. сказки представляют собой некую модель поведения, предоставляют жизненный урок);
3. *функция опосредования* (сказка является посредником между воспитанником и психологом, что позволяет воспитаннику идти по пути меньшего сопротивления);
4. *функция хранения опыта* (сказка создает в бессознательном запас знаний, опыта, силы, которые продолжают действовать в повседневной жизни человека и после работы над ней);

5. *функция возвращения на более ранние этапы индивидуального развития* (сказка помогает прикоснуться к волшебству, открывает дверь детства, фантазии, яркости, образности, творчества);

6. *функция альтернативной концепции* (сказка выступает альтернативной концепцией, которая предоставляет неоднозначную жизненную ситуацию для восприятия, которую он либо принимает, либо опровергает);

7. *функция изменения позиции* (сказка помогает сформировать новый взгляд на какую-либо жизненную ситуацию и перейти на более высокий уровень ее осмысления).

Спорным в науке остается вопрос о классификации сказок. В настоящее время наиболее популярной является классификация Т.Д. Зинквич-Евстигеевой, которая включает в себя следующие виды сказок: художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические и медитативные. Она говорит о том, что художественные сказки могут быть народными и авторскими, и в каждой такой сказке есть дидактический, психотерапевтический, психокоррекционный и медитативный аспекты. И это свидетельствует о недостатке данной классификации. Логичнее было бы разделить сказки на народные и авторские, и в каждом из этих видов выделить подвиды: художественные, дидактические, психотерапевтические, психокоррекционные и медитативные сказки. Художественные сказки – это все известные литературные произведения, которые мы всегда называли сказками, легендами, историями и т.п. Дидактические сказки – это сказки, которые используют для мотивации к учебному процессу. Очень часто ими пользуются педагоги для объяснения материала, инструкции к заданиям и т.п. Психокоррекционные сказки – сказки, сочиняемые психологами, врачами, педагогами, родителями. Они отражают различного рода проблемы клиента (пациента): эмоциональные затруднения, проблемы в общении, тревогу, страхи, неприятие себя и др. Главный герой такой сказки является прототипом клиента, а психолог, описывая жизнь героя, при помощи метафоры передает реальную жизнь клиента. Очень часто в подобных сказках «шифруется» модель конструктивного выхода из сложившейся ситуации. Психотерапевтические сказки – это сказки, которые в буквальном смысле затрагивают, «лечат» душу клиента. В них можно найти глубинные рассуждения о насущных философских вопросах: добре, любви, дружбе, жизни и смерти. Подобные сказки помогают человеку изменить себя, свое мироощущение. К психотерапевтическим сказкам прибегают тогда, когда другие приемы не помогают, когда речь идет о смерти близкого человека, о принятии ситуации, которую нельзя изменить и надо с ней смириться. Медитативные сказки – сказки, способствующие такому процессу, как медитация. Их главная задача – снятие напряжения, невротических симптомов, передача положительных эмоций [4].

В оправдание такому набору разных видов сказок является то, что сказкотерапия применяется для разрешения самых разнообразных проблем: трудности в обучении, тревога, страхи, отсутствие навыков конструктивного общения, поиск своего предназначения, проблема выбора и др.

Нами был проведен констатирующий эксперимент на выявление ярко выраженных проблем у детей в школе. Выборку исследования составили учащиеся 9 класса МОУ «Самарской средней общеобразовательной школы» Куркинского района Тульской области в количестве 12 человек: 7 девочек и 5 мальчиков в возрасте 14-15 лет. Исследование проводилось в ноябре 2012 года. Нами был рассмотрен такой показатель, как школьная тревожность на основе методики «Тест школьной тревожности Филлипса». Из общей выборки 58% учащихся класса имеют повышенную тревожность. Уровень тревожности был рассмотрен по 8 факторам: общая тревожность в школе (повышен у 33%); переживание социального стресса (повышен у 42% детей); фрустрация потребности в достижении успеха (повышен у 33% детей); страх самовыражения (повышен у 33% детей); страх ситуации проверки знаний (повышен у 75% детей); страх не соответствовать ожиданиям окружающих (повышен у 67% детей); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (повышена у 8%); проблемы и страхи в отношениях с учителями (повышен у 42% детей).

Для примера сказкотерапевтической работы с тревожными детьми рассмотрим одну из возможных сказок, которую можно активно использовать в работе. Все знают и любят сказку «Три поросенка». Особенно привлекательным для детей является Старший Поросенок, который может построить дом, повеселиться, приютить друзей, позаботиться о них, и сохранить свою жизнь. Он очень гибко соотносит удовольствие и реальность, являясь примером социально адаптированного поросенка. Бессознательно идентифицируя себя со Старшим Поросенком, ребенок может научиться прогнозировать свои проблемы, неудачи и вовремя находить путь их конструктивного разрешения, гибко совмещая удовольствия и необходимые дела. Тем самым ребенок избавляется от чувства тревоги. В сказках нет нравоучений, никто не говорит, как нужно делать, а как делать не стоит. Все моменты сказки естественны и логичны, вытекают один из другого. И тем самым, ребенок воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, закономерности, существующие в мире.

Проанализировав различные идеи Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, А.В. Гнездова, И.В. Вачкова, А.А. Осиповой, Э. Берна, Э. Фромма и других ученых по проблеме применения сказкотерапии в работе практического психолога, можно сделать вывод, что сказкотерапия – универсальный метод работы практического психолога. Как метод практической психологии она имеет мало ограничений по сравнению с другими направлениями. Сказкотерапию можно

использовать как в работе с «нормально развивающимися» людьми, так и с людьми с особенностями интеллектуального и психофизического развития. У нее нет возрастных границ: для каждого возраста и для каждой ситуации можно подобрать свою сказку [3].

Список литературы

1. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
2. Вачков, И.В. Введение в сказкотерапию или Избушка, избушка, повернись ко мне передом... / И.В. Вачков // Школьный психолог. - 2011. - №17. – С. 2-9. Вачков, И.В. Сказка в работе психолога: определение и типология / И.В. Вачков // Психология воспитания. 2010. - №2. – С. 80-86.
3. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балю) / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика Сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Златоуст, 1998. – 352 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: ООО Речь, 2004. - 310 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева // Школьный психолог. 2001. - №26. – С. 72-78.
7. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А.А. Осипова. М.: СФЕРА, 2009, 510 с.
8. Пезешкиан, Н. Творец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии : Пер. с нем./Общ. ред. А.В. Брушлинского и А.З. Шапиро, предисл. А.В. Брушлинского, коммент. А.З. Шапиро. — М.: Прогресс, 1992. — 240 с.
9. Копп, Ш. Гуру: метафоры от психотерапевта / Ш. Копп. - М., 1971. – 21 с.