**Сказкотерапия и ее практическое применение**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.  Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. И поэтому актуально значимым сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Очень важным фактором в развитии дошкольников является психологическое здоровье, эмоциональная комфортность при нахождении детей в детском саду.  Психологи советуют обратить свое внимание на метод работы - сказкотерапия.

Что же такое сказкотерапия? Сказкотерапия – это «лечение сказкой», а еще процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

**Цель сказкотерапии**: снизить уровень детской конфликтности и агрессивности, уменьшить число психосоматических заболеваний. Помочь недостатки ребенка превратить в достоинства. Определить главные черты ребенка и облагородить их.

Посредством сказкотерапии можно оказать помощь детям с такими проблемами как:

1. Трудности, связанные с общением (со сверстниками, учителями, родителями)..
2. Переживание ощущения себя человеком, у которого «что-то не так». 3.Страхи и тревоги по самым различным поводам.
раз и боятся – то больше всего. Просто они даже боятся признаться себе в своём страхе.

4.Проблемы, связанные со спецификой возраста.
 Секрет метода сказкотерапии заключается в том, что осмысление сказки происходит у детей на двух уровнях одновременно:

\* на **сознательном уровне** ребенок понимает, что сюжет сказки вымышленный

\* на **подсознательном уровне** ребенок впитывает все услышанное, пересматривает свое поведение, систему ценностей и взглядов.

Существуют несколько видов сказок используемых в сказкотерапии:

**1. Дидактические сказки**

Сказки, которые развивают и обучают. Закладывают в детей основу учебных знаний и дают представление о новых понятиях. В таких сказках возможно одушевлять предметы, буквы, цифры. Сказки рассказывают детям о семье, растениях, животных, правилах поведения, в увлекательной форме.

**2. Художественные сказки**

В народных сказках чтутся традиции и опыт человечества. В этих сказках предпочтительность отдана нравственности – эстетическим принципам, информации о взаимопонимании и взаимоотношении людей, а поэтому их используют в педагогике. Издавна художественные сказки ширились и наполнялись , они содержать вековой опыт.

**3. Диагностические сказки**

Подсознательно, ребёнок выбирает для себя персонажа и действует соответственно, выбранной им модели. Поэтому, девочка выбрав  себе в герои мышку- нарушку, будет хрупкой и застенчивой. А мальчик, выбравший  капитана, будет стараться командовать и чувствовать себя главным.

**4. Профилактические сказки**

Чтобы сформировать личность, в памяти ребёнка, с помощью сказкотерапии, закладывается представление различных ситуаций, знаний об окружающих, о себе. Так и закладывается дальнейшее восприятие мира ребёнка.

**5. Лечебно-психологические сказки**

Сказки, которые  проецируют в себе жизненные ситуации. Там, где ребёнок проживает жизнь вместе в главным персонажем и воспринимает как победы, так и поражения на свой счёт. Это даёт возможность ребенку посмотреть на себя со стороны, и возвращаясь в реальность, ребёнок чувствует себя более уверенным и защищённым, пытаясь применить навыки в жизни, борясь со своими проблемами и страхами.

**6. Медитативные сказки**

Чтобы снять усталость и напряжение  - это самый подходящий вариант. Если ребенок эмоционально настроен негативно, сеанс сказкотерапии поможет ему успокоится и найти способ расслабиться.

Детям 3-5 лет более понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения. С 5 лет ребенок может идентифицировать себя с человеческими персонажами. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. Читая или слушая их, ребенок «вживается» в повествование. Он может идентифицировать себя с главным героем и с другими одушевленными персонажами.

**Для того чтобы сказка оказала помощь или воспитательное воздействие, она должно отвечать определенным условиям:**

* В сказке должна быть описана проблема, в чем-то схожая (но не полностью идентичная) с проблемой ребенка.
* Сказка должна предлагать малышу альтернативный способ решения проблем, предлагать ему новый выбор.

При использовании метода сказкотерапии от взрослого требуется выполнение следующих условий:

- при чтении или рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства. Любой артистизм исполнителя, лишенный искренности, будет напрасен;

- ребенок должен видеть лицо рассказчика, чтобы была возможность наблюдать за жестами, мимикой, выражением глаз;

- нельзя допускать затянувшихся пауз;

- сказочная ситуация не должна иметь правильного готового ответа, должна содержать актуальную для ребенка проблему, вопросы в сказке должны побудить ребенка самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи.

Вот один из примеров терапевтической  сказки, которую успешно используют в процессе психологической, педагогической и воспитательной работы, как психологи, педагоги и родители.

**Сказка о подсолнечном семечке**

**Рекомендуемый возраст:** 3—5 лет.

**Направленность:**

* тревога и беспокойство, связанные с отрывом от мамы и вхождением в детский сад;
* страх самостоятельности, общая боязливость.

**Ключевая фраза:** «Не уходи. Я боюсь!»

В огороде на высоком подсолнухе жила большая семья семечек. Они жили дружно и весело. Однажды (дело было в конце лета) их разбудили странные звуки. Это был голос Ветра. Он шелестел все громче и громче. «Пора! Пора!! Пора!!!»— звал Ветер. Семечки вдруг поняли, что им действительно пора покидать корзинку родного подсолнуха. Они заторопились и стали прощаться друг с другом.

Одних забирали птицы, другие улетали вместе с ветром, а самые нетерпеливые сами выпрыгивали из корзинки. Те, кто остался, с увлечением обсуждали предстоящее путешествие и то неизвестное, что ожидало их. Они знали, что их ждет какое-то необычайное превращение.

Только одно семечко грустило. Ему не хотелось покидать родную корзинку, которую все лето грело солнышко,
и в которой было так уютно.

«Куда вы торопитесь? Вы никогда раньше не покидали дома и не знаете, что там, снаружи! Я никуда не собираюсь уходить! Я останусь здесь!»— говорило оно. Братья и сестры смеялись над семечком, говорили: «Ты трус! Как можно отказаться от такого путешествия?»

И с каждым днем в корзинке их оставалось все меньше и меньше. И вот, наконец, пришел день, когда семечко осталось в корзинке одно-одинешенько. Никто над ним больше не смеялся, никто не называл его трусом, но и никто не звал его больше с собой. Семечку вдруг стало так одиноко! Ах! Ну почему оно не покинуло корзинку
со своими братьями и сестрами! «Может, я и правда трус?»— думало семечко.

Пошел дождь. А тут еще и похолодало, и Ветер стал злым и уже не шептал, а свистел: «Торопис-с-с-с-с-сь!»
Подсолнух гнулся до земли под порывами Ветра. Семечку стало страшно оставаться в корзинке, которая, казалось, вот-вот оторвется от стебля и покатится неизвестно куда. «Что будет со мной? Куда унесет меня Ветер? Неужели я больше никогда не увижу своих братьев и сестер? — спрашивало оно себя.— Я хочу быть вместе с ними. Я не хочу оставаться здесь один. Неужели я не смогу преодолеть свой страх?»

И тут семечко решилось: «Будь что будет!»— и, собравшись с силами, прыгнуло вниз.

Ветер подхватил его, чтобы оно не ушиблось, и бережно опустил на мягкую землю. Земля была теплой. Где-то наверху Ветер уже завывал, но отсюда его шум казался колыбельной песней. Здесь было безопасно. Здесь было так же уютно, как когда-то в корзине подсолнуха, и семечко, утомленное и измученное, незаметно для себя уснуло.

Проснулось семечко ранней весной. Проснулось и не узнало самого себя. Теперь это было уже не семечко, а нежный зеленый росток, который тянулся к ласковому солнцу. А вокруг было множество таких же ростков, в
которые превратились его братья и сестры-семечки.

Они все были рады встретиться снова, а особенно они радовались нашему семечку. И теперь уже никто не называл его трусом. Все говорили ему: «Ты молодец! Ты оказался таким смелым! Ведь ты остался один и некому было тебя поддержать». Все гордились им. И семечко было очень счастливо.

**Вопросы для обсуждения:**

- Чего боялось семечко?
- Что решило сделать семечко? Правильно оно поступило или нет?
- Что бы произошло, если бы семечко продолжало бояться?

Тексты сказок и последующая беседа с детьми по их содержанию могут быть успешно использованы и родителями, неравнодушными к своим детям. Вопросы по содержанию сказок составлены таким образом, чтобы укрепить связи на эмоциональном и вербальном уровне родителей с детьми, дать возможность поговорить о важных и значимых проблемах в непринужденной форме, соотнося свои чувства и мысли с чувствами и мыслями персонажей прочитанных сказок.

В результате применения сказок у детей формируется «механизм самопомощи». Они усваивают такой подход к жизни: «Ищи силы для разрешения конфликта в себе самом, ты их обязательно найдешь и наверняка победишь трудности». Таким образом, они начинают следовать основной идее сказки: «В сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху».

**Рекомендуемые сайты:**

1**.**«Встреча в театре поучительных сказок» - куклотерапия и сказкотерапия как средство формирования привычки к здоровому образу жизни

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/03/13/vstrecha-v-teatre-pouchitelnykh-skazok-kukloterapiya>

## **2.Персональный сайт педагога-психолога** **Платоновой Юлии Владимировны Сказкотерапия**

<http://iulyaplatonowa.narod.ru/index/0-181>

3. Лабиринт души. Терапевтические сказки (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева)

4.Терапевтические сказки. Обучалки и развивалки для детей. <http://www.detkiuch.ru/index/terapevt_skazki/0-53>

5. Терапевтические сказки. <http://maminiskazki.ru/skazki/terapevticheskie-skazki-skazki>