

Сказкотерапия – как один из эффективных способов борьбы со страхами у детей

У психологов существует много способов для лечения детских комплексов истрахов, но одним из самых любимых форм работы является сказкотерапия. Именно при помощи сказки ребенок в игровой манере может избавиться от страхов, побороть боязнь, стать уверенным и самостоятельным.

Еще в древности считалось, что сказка лечит душу человека. А еще сказка учит жизни, и в сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять (*не так обидно, не так больно*). Множество авторов-психологов придумали свои сказки и рассказы на все случаи жизни.

Сказки удовлетворяют у детей очень важные психологические потребности:

* **Быть самостоятельным** - они учат его при помощи героев сказки принимать самостоятельно решения, делать выбор, полагаться на себя и свои силы.

* **Быть активным** - персонаж любой сказки всегда в поиске действий, он куда-то идет, что-то ищет, кому-то помогает, с кем-то борется. То есть он учит ребенка проявлять себя и свою активность в любой ситуации.

* **Потребность в социализации** - учат находить общий язык с другими людьми, проявлять внимание, сочувствие и сострадание. Выбирать адекватные способы общения и учитывать интересы других.

В работе с детскими страхами лучше всего использовать психотерапевтические сказки.

Так откуда же появляются детские страхи? Может, вылезают темной ночью из ящика с игрушками или из стенного шкафа? Дети часто фантазируют и придумывают их подобным образом. В темной детской комнате страх может притаиться везде. И под одеялом, и под кроваткой, и за батареей. Существует много способов борьбы со страхами, рассмотрим вариант сказки, который каждый родитель может прочитать или рассказать своему малышу дома.

“Как Кенгуреныш стал самостоятельным”

Возраст: 2-4года.

Направленность: Страх расставания с мамой. Переживания, тревога, связанные с одиночеством.

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

Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньkim, и мама носила его в своей сумочке на животе.

Там, в этой маминой сумочке, Кенгуренышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поесть, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуреныш засыпал, и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сжался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще Дети, они играли и веселились, звали Кенгуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые Дяди и тети и спрашивали, почему такой большой Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.

День за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девчонками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуреныша и сидела с ним все время. Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуреныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила.

Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчиков, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный. Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин — ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы. Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же? Почему теперь Кенгуренок не боится оставаться один, без мамы?

Сказка для борьбы со страхом темноты, ночными кошмарами

“Серое ухо”

Возраст: 4—5 лет.

Направленность: Страх темноты. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Как темно и страшно!»

В одном лесу жил Зайчишка Серое ухо, у которого было много-много друзей. Однажды его друг Ежик Маленькие ножки пригласил Зайчишку на свой день рождения. Зайчишка очень обрадовался приглашению. Он пошел на дальнюю поляну и набрал для Ежика целую корзину земляники, а потом отправился в гости. Его путь лежал через лесную чащу. Светило солнышко, и Зайка весело и быстро добрался до домика Ежика. Ежик очень обрадовался зайчику. Потом к ежику пришли Белка Рыжий хвостик и Барсучонок Мягенький животик. Они все вместе танцевали и играли, а после пили чай с тортом и земляникой. Было очень весело, время бежало быстро, и вот уже начало темнеть — пора было гостям собираться домой, где их ждали родители. Друзья попрощались с ежиком и пошли по своим домам. И наш Зайчишка отправился в обратный путь. Сначала он шел быстро, пока тропинку было хорошо видно, но вскоре совсем стемнело, и Зайчику стало чуть-чуть страшно. Он остановился и прислушался к темному и совсем неприветливому ночному лесу. Вдруг он услышал странный шорох. Зайчишка прижался к траве и задрожал. Потом подул ветер, и Зайка услышал страшный скрип и скрежет — он посмотрел направо и увидел что-то огромное и страшное: у него было много длинных и корявых рук, которыми оно размахивало и при этом издавало тот самый страшный скрежет... Зайчонку стало совсем страшно, он подумал, что это Чудовище, что оно сейчас схватит его своими корявыми ручищами, а потом съест... Бедный Зайчишка накрыл лапками ушки и закрыл глазки, чтобы не видеть и не слышать страшного Чудовища и стал дожидаться своей смерти.

Так прошло некоторое время и... ничего не случилось. А затем Зайка сказал сам себе: «Неужели я так и буду лежать здесь и умирать от страха? А что будет с моей мамой, если я умру, ведь она не переживет этого?». Зайка собрался с силами, открыл глаза и смело посмотрел на Чудовище. И вдруг он заметил, что Чудовище совсем не Чудовище, а старый Дуб, с которым Зайка всегда здоровался, гуляя по утрам, а огромные руки — всего-навсего ветви, на которых днем поют птички. Скрипел же старый Дуб потому, что на ветру раскачивалась его старая растрескавшаяся макушка. Наш Зайка громко рассмеялся, оттого, что испугался старого своего друга — доброго Дуба. Зайка продолжил свой путь домой, он теперь знал, что ничего страшного в ночном лесу не может быть. И после этого случая Зайка Серое ухо никогда больше не боялся темного леса.

Вот такая случилась история с храбрым Зайчиком Серое ухо.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Зайчик?

Каким образом Зайчик увидел, что Чудовище — совсем не чудовище?

Почему теперь Зайчика называют храбрым?