Автор: admin
05.06.2011 17:58 - Обновлено 01.11.2014 10:17

Что такое сказкотерапия?

Стоит только сказать «Жили-были» или «В некотором царстве – в некотором государстве», как уже ясно, что начинается сказка.

А что такого в этих простеньких словах? – В них заключена таинственная формула, безотказно формирующая пространственный интерес на протяжении тысячелетий, задолго до появления модного ныне нейро-лингвистического программирования. И вряд ли случайность, что одна из самых первых книг родоначальников НЛП называется вовсе по-сказочному: «Из лягушек в принцы»!

Многовековая народная мудрость богаче любой авторской теории, а сказкотерапия базируется на неисчерпаемом богатстве этой мудрости и безбрежном потенциале психологических возможностей.

Простой пример: «Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая…»
Почему-то ни слова о том, как ее поливали, пололи и т.д. Знаете, почему? Эта репка САМА ВЫРОСЛА. И сказка говорит о том, что стоит лишь начать дело, как оно пойдет, и удача непременно улыбнется! – На казенном языке это называлось бы стимулированием труда методом моделирования причинно-следственных связей.
Про репку можно еще почитать здесь.

И про Курочку Рябу – философская история...

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней возможно все, чего не бывает в жизни. И, заметьте, всегда счастливый конец! Слушатель всегда сопричастен с происходящим, он может вообразить себя любым из персонажей, пережить все перипетии сюжета, отзываясь на них душой. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Причем происходит все легко и просто, можно сказать – играючи. Вы скажете: «Зачем

же в таком случае нужен психолог, раз сказка все делает сама?» Ну, например, чтобы задавать вопросы, ответы на которые человек «достает из себя», – потому что их каждый знает сам, только не знает о том, что знает. Психолога, видимо, можно сравнить с живым инструментом, который может сориентировать, показать направление, но не стоит требовать, чтобы он прошел Ваш путь за Вас.

Кое-кто, правда, считает, что сказка уместна в детстве и только. Но в каждом из нас с младых ногтей до самого почтенного возраста уживаются внутренний ребенок, внутренний взрослый и внутренний родитель. Представьте себе, что они живут в уютном домике, занимая по квартирке, ходят друг к другу в гости, дружат, спорят, ссорятся…

Например, Вы случайно слышите обрывок разговора прохожих – взрослого и малыша, в котором старший собеседник старательно сюсюкает. Это значит, его внутреннее «Я – ребенок» заперлось у себя наглухо, захлопнув окна, задернув шторы, не отзываясь на звонки…

Если Вам это сюсюканье режет слух – значит, Ваш собственный внутренний ребенок не собирается стать отшельником, если наоборот – пора подбирать ключи, чтобы вызволять его, пока не задохнулся без света и воздуха.

И это сигнал о душевной травме, случившейся в детстве. Вот здесь-то и пригодится сказкотерапия – волшебная тропинка в прожитое детство – чтобы отыскать в нем приобретенную проблему и разрешить – тоже через сказку. Она умещает в себе всю технологическую «кухню», от диагностики до коррекции, включая профилактику и развитие индивидуальности. К тому же органично синтезируется с другими методами психотерапии, применима в индивидуальной и групповой практике, подходит для любого возраста.

Вы можете сделать сказку помощником в воспитании и обучении детей, в познании себя, во взаимопонимании с окружающими.

Предложите ребенку, которому не даются уравнения, представить, что он – принц, отыскивающий меч-кладенец или украденную драконом принцессу в заколдованном

замке, и должен выбирать среди множества дверей единственно нужную, а потом еще и еще раз, пока не доберется до заветной цели.

Когда у Вас не ладятся отношения с сослуживцами, задумайтесь, на какую сказочную ситуацию это похоже и каким образом она разрешалась героями… Секреты Вашего счастья – в Ваших руках, и все мудрецы мира не смогут Вас научить так, как это сделаете Вы сами, отыскав ключик к своей душе!

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник