

У чому відмінність казки та казкотерапії?

Багато задумуються, хіба казка і сказкотерапія не одне і те ж?! Не зовсім. Казки, які ми слухаємо перед сном відрізняються від казки в терапевтичних цілях тим, що сказкотерапія - це спосіб рішення конкретної проблеми, визначеного дитини. У практичній психології досить часто використовується цей метод, який став актуальним в наш час. Діти мислять образно, тому з допомогою казкотерапії ми можемо досягти великих результатів, ніж просто розмовляючи на якісь теми. Дітям до 10 років простіше донести серйозну інформацію, використовуючи при цьому фантастичні і неймовірні приклади, які в казках перебільшені, що дає дітям краще усвідомити те, що йому хочуть розповісти.

Яку користь має казкотерапія?

Малюк, який чує історію з вигаданими персонажами сприймає все реально. У казках використовуються метафори, гіперболи - способи заманити дитину тим, про що розповідається. І діти співпереживають, радіють разом з героями. Але якщо дитина чимось стурбований, він сказу ж «приміряє» ситуацію з казки на себе, що допомагає йому вирішити, як потрібно поступити. Діти відразу ж переймаються доброго персонажа, тому казкотерапія таким чином сприяє дитині перейняти на себе позитивну сторону персонажа, який, на його погляд, прав.



Як правильно скористатися


казкотерапією?

Багато батьків, думаю, що, щоб навчити дитину, потрібно розповідати йому тільки позитивні історії, але не варто цього робити. Ви ж не хочете, щоб ваша дитина сприймала навколишній в рожевому кольорі? Ніхто так і не закликає розповідати дитині, скільки всього поганого може його чекати. Розповідаючи казку, не забувайте, що це фантазія, і намагайтеся, щоб кількість позитивних моментів було приблизно дорівнює кількості негативних.

Просто, щоб дитина краще зрозумів, у чому полягає правильна поведінка, використовуйте наголос, стежте, щоб таких слів, як: упав, розбився, жадливий, злий...була трохи менше, і переважали слова: дружити, сміливий, добрий, гарний.

Як провести казкотерапію?





Для казкотерапії не важливо, чия це буде історія: ваша, авторська або ж народна, основне тут вибрати історію, яку вашій дитині не набридне слухати кілька разів поспіль. У кінцевому рахунку, ви зможете розповідати дитині одну і ту ж історію, лише проектувати його на проблеми, які виникають і підбирати рішення проблеми, яка його турбує.

Щоб було ще легше, варто наштовхнути малюка самого розібратися, і задаючи навідні питання, пропонувати йому самому складати казку. Багато діти так і намагаються вирішити, хвилюючи їх питання. Вони самостійно придумують собі героя, щоб зрозуміти, як би він вчинив і вирішуючи, як це буде справедливо і правильно, втілюють це в життя.

Основні правила казкотерапії:

Щоб не тиснути на дитячу психіку, казкотерапію краще проводити через деякий час після того, коли з дитиною сталася неприємна ситуація. Звичайно, краще попередити дитину за допомогою казкотерапії, розповісти йому, що його чекає, наприклад, в дитячому саду, морально готуючи його. Однак якщо вже з ним щось трапилось, нехай відпочине, трохи відвернеться і тоді буде простіше допомогти. Для кращого підприємства, дитині потрібно послухати казку перед тим як він лягає спати: вдень або ввечері.

Щоб дитина легше зміг зрозуміти, пофантазувати, потрібно почати сеанс казкотерапії словами, наприклад: «коли-то/десь далеко-далеко», «давним-давно, в одному королівстві..». Це допоможе йому уявити місце події.

Можна навіть допомогти дитині «перетворитися» у казкового персонажа, наприклад: вимкнути світло, одягнути дитині квітуасту піжаму..

5. Лікувально-психологічні казки

Казки, які проектують в собі життєві ситуації. Там, де дитина проживає життя разом з головним персонажем і сприймає як перемоги, так і поразки на свій рахунок. Це дає можливість дитині подивитися на себе з боку, і повертаючись у реальність, дитина відчуває себе більш впевненим і захищеним, намагаючись застосувати навички в житті, борючись зі своїми проблемами і страхами.

6. Медитативні казки

Щоб зняти втому і напруга - це найкращий варіант. Якщо дитина емоційно налаштований негативно, сеанс казкотерапії допоможе йому заспокоїтися і знайти спосіб розслабитись.



Казкотерапія в сім'ї



Ви запитаете, що таке казкотерапія? Це спосіб зблизитися зі своєю дитиною.

Особистість людина формується в дитинстві і казкотерапія - це один з найкращих способів донести своїй дитині складні речі, які їй легше сприймати через казку.

Коли діти усвідомлюють, що таке добре і що таке погано від своїх батьків, в родині виникає зв'язок батьків зі своєю дитиною, це сприяє не тільки зміцненню моральних цінностей у дітей, але і підвищує ступінь довіри дитини до свого батькові.