МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина

Консультация для педагогов «Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология»

Воспитатель Медведева С. В.

Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. Рождение здорового ребенка в наше время стало редкостью. Причина тому – и плохая экология, и несбалан6сированное питание, и информационные и нейропсихические перегрузки, и снижение двигательной активности.

Но здоровье - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов; это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия.

Комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников получил общее название - «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, игровая оздоровительная гимнастика) .

Технологии обучения здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самомассаж, активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья», точечный массаж).

Технологии коррекционные (артикуляционная гимнастика, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия, арттерапия, сказкотерапия).

Сказкотерапия – один из видов здоровьесберегающих технологий. Является инновационным методом в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи.

Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребенка и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире.

Принципы сказкотерепии заключаются в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене жизненным опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое.

В процессе каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи. Например, отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах. Функции сказок:

Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:

о жизненно важных явлениях;

о жизненных ценностях;

о постановке целей;

о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки) .

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

как устроен этот мир, кто его создал;

что происходит с человеком в разные периоды его жизни;

какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;

какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;

какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;

как приобретать и ценить дружбу и любовь;

какими ценностями руководствоваться в жизни; • как строить отношения с родителями и детьми;

как прощать.

Одна из важных функций сказочной истории – это хранение опыта, то есть даже после окончания психотерапевтической работы она продолжает оказывать свое действие на ребенка.

Рассмотрим типологию сказок, которую предлагает Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева:

Художественные сказки. К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами.

Народные сказки.

Сюжеты народных сказок многообразны. Среди них можно выделить следующие виды.

Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных.

Бытовые сказки. В них часто рассказывается о превратностях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Они формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях.

Сказки о преобразовании, трансформации. Примером такой сказки может служить сказка Г. Х. Андерсана «Гадкий утенок».

Страшные сказки. Сказки про нечистую силу. Также сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

Рассказывание страшилок рекомендуется в группе детей (старше 7 лет) и подростков. И конец страшилки должен быть обязательно неожиданным и смешным.

Волшебные сказки. Наиболее увлекательные сказки для тех, кому 6 – 7 лет. Благодаря волшебным сказкам в бессознательного человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

Авторские художественные сказки. Чтобы помочь детям осознать свои внутренние переживания, желательно выбрать для работы с ними авторскую сказку.

В работе с особыми детьми подойдет авторская сказка Мамин-Сибиряк Д. Н. «Серая шейка».

При работе с целью, или, когда человек теряет последнюю надежду, не хочет жить или теряет последние силы сказка Л. Пантелеев «Две лягушки».

Дидактические сказки. В форме дидактических сказок подаются учебные задания. На занятиях детей можно обучать записывать математические примеры в виде дидактических сказок. В этих историях решение примера — это прохождение испытания, ряд решенных примеров приводит героя к успеху.

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.

Психотерапевтические сказки. Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее, с другой стороны. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны.

Существуют сказки, воспитывающие женскую мудрость («Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Снегурочка», С. Т. Аксаков «Аленький цветочек», «Золушка», «Спящая красавица» Ш. Перро, «Госпожа Метелица» братьев Гримм и другие, и качества настоящего героя-мужчины и главы семьи («Царевна-лягушка», где хотя и просматривается женский путь, но главным героем является мужчина). Основные методы, используемые в сказкотерапии:

* Рассказывание сказки.
* Рисование сказки.
* Сказкотерапевтическая диагностика.
* Сочинение сказки.
* Изготовление кукол.
* Постановка сказки

Создавая психокоррекционные сказки, важно знать скрытую причину «плохого» поведения. Обычно их пять.

Ребенок ведет себя плохо, если:

Он желает привлечь к себе внимание. В этом случае в коррекционной сказке будут предложены положительные способы привлечения внимания. Он желает властвовать над ситуацией, взрослым, сверстниками. В этой сказке основная мысль будет о том, что хороший «предводитель» прежде всего заботиться о своих друзьях.

Он желает за что-то отомстить взрослому. При этом в сказке есть указание на искаженное видение героем проблемы и правильная модель поведения.

Ему страшно, тревожно, он желает избежать неудачи. В этом случае герои коррекционной сказки оказывают главному герою поддержку и предлагают способы преодоления страха.

У него не сформировано чувство меры. В этом случае психокоррекционная сказка может довести ситуацию до абсурда, показывая последствия поступков героя, и оставляя выбор стиля поведения за ним («Нехочуха», «Золотая антилопа», «Горшочек каши» и др.) .

Для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания (данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет) :

Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.

Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы.

Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

Жили-были.

Начало сказки, встреча с ее героями.

Для детей 3-4 лет рекомендуют делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных.

Начиная с 5 лет – фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр.

Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки. • И вдруг однажды…

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с проблемой ребенка.

Из-за этого…

Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

Кульминация.

Герои сказки справляются с трудностями.

Развязка.

Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

Мораль сказки…

Герои сказки извлекают уроки из своих действий. Их жизнь радикально изменяется.

4. Анализ сказочного сюжета - осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, за конструкцией сюжета, за поведением героев. Например, для анализа выбирается известная сказка. После прослушивания детьми сказки им задается ряд вопросов:

Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?

Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)

Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?

Подумайте, что было бы, если бы главный герой не совершил такого-то поступка.

Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие (или плохие) герои, что это была бы за сказка?

Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?

В заключение хочется сказать, что сочинить сказки для детей может каждый. В начале это не легко, но этому можно научиться. Вместо ссор, поучений и наказаний просто… сочините вместе с ребенком сказку. Сказка поможет раннему развитию малыша, снимет стресс у ребенка, подростка или взрослого. И что самое главное – поможет наладить контакт: перекинуть мостик понимания и дружбы между обыденным миром взрослых и волшебным миром детей. Ведь терапевтические истории предлагают различные варианты действий. Успеха вам!

Использованная литература:

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А. Проективная диагностика в сказкотерапии.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Практикум по сказкотерапии».

Заряна и Нина Некрасовы. Как найти контакт с ребенком? Сказочные возможности!