

## **Казкотерапія в сім'ї**

*Казкотерапія – це спосіб зблизитися зі своєю дитиною. Особистість людини формується в дитинстві і казкотерапія – це один з найкращих способів донести своїй дитині складні речі, які йому 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.

### **У чому відмінність казки та казкотерапії?**

Багато задумуються, хіба казка і казкотерапія не одне і те ж?! Не зовсім. Казки, які ми слухаємо перед сном відрізняються від казки в терапевтичних цілях тим, що казкотерапія - 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 скаже 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 розповісти 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 розповісти 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, жахливий, 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 квітчасту піжаму..

### **Види терапевтичних казок**

#### **1. Дидактичні казки**

Казки, які розвивають і навчають. Закладають у дітей основу навчальних знань і дають уявлення про нових поняттях. У таких казках можливо одушевляти предмети, літери, цифри. Казки розповідають дітям про сім'ю, рослинах, тварин, правила поведінки, в захоплюючій формі.

#### **2. Художні казки**

У народних казках шанують традиції і досвід людства. У цих казках перевага віддана моральності - естетичним принципам, інформації про взаєморозуміння і взаємовідносини людей, а тому їх використовують у педагогіці.

Здавна художні казки ширилися й наповнювалися, вони містять віковий досвід.

#### **3. Діагностичні казки**

Підсвідомо, дитина вибирає для себе персонажа і діє відповідно, обраною ним моделі. Тому, дівчинка вибравши собі в герої мишку - нарушку, буде

крихкою і сором'язливою. А хлопчик, який вибрав капітана, буде намагатися командувати і відчувати себе головним.

#### **4. Профілактичні казки**

Щоб сформувати особистість, в пам'яті дитини, з допомогою казкотерапії, закладається уявлення різних ситуацій, знань про оточуючих, про себе. Так і закладається подальше сприйняття світу дитини.

#### **5. Лікувально-психологічні казки**

Казки, які проєктують 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 розслабитися.