

Казкотерапія в сім'ї



Ви запитаете, що таке 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 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 своїх батьків.



У чому відмінність казки від казкотерапії?

Багато хто думає, хіба казка і казкотерапія це 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, визначеної 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 простіше донести серйозну інформацію, використовуючи при цьому фантастичні і неймовірні приклади, які в казках перебільшені, що дає дитині краще усвідомити те, що йому хочуть розповісти.



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 проектуючи 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 дітей 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, втілюючи 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 трапилося, нехай відпочине, трохи відволікнеться і тоді буде простіше допомогти. Для кращого сприймання, дитині потрібно послухати казку перед тим як він лягає спати: вдень або ввечері. Щоб дитина легше змогла зрозуміти, пофантазувати, потрібно почати сеанс казкотерапії словами, наприклад: «колись/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..



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 малюк чимось стурбований, він відразу ж «приміряє» ситуацію з казки на себе, що допомагає йому вирішити, як потрібно діяти. Діти відразу ж переймаються добротою персонажа, тому казкотерапія таким чином допомагає дитині перейняти на себе позитивну сторону персонажа, який, на його погляд, правий.



