

## Сказкотерапия

Все мы в детстве любили слушать сказки, особенно перед сном. Но вряд ли кто-нибудь догадывается, что потребность в доброй порции сказок на ночь — не прихоть избалованного вниманием ребенка, не оттягивание момента отхода ко сну.

Сказка также не средство убаюкивания, придуманное родителями для особо неугомонных детей. Роль сказки совсем иная. А какая именно, я узнала, посетив, мастер-класс «Сказкотерапия», который в рамках недели науки в БелГУ провел преподаватель кафедры психологии, кандидат психологических наук С. С. Чеботарев.

...Нежданных и ненужных гостей здесь не бывает. Нас, студентов журфака, участники кружка — студенты-психологи усадили в мягкие удобные кресла, стоящие по кругу (круг — символ единения и равноправия всех собеседников). Здесь в приятной, расслабляющей атмосфере обсуждают проблемы, с которыми сталкиваются в своей практике психологи, и ищут способы их решения.

В этот раз темой разговора стала так называемая сказкотерапия — один из методов арттерапии (т.е. «лечения искусством»), возникшей в 30-х годах прошлого века в США.

Оказывается, сказка полезна не только детям, но и подросткам, и даже взрослым! Ведь с ее помощью человек в символической форме решает свои проблемы, лечит психологические травмы. Представляя себя в роли Иванушки-дурачка, Елены Премудрой и даже Колобка, человек проигрывает варианты своего поведения в той или иной ситуации, а затем переносит их в реальность. А значит, переосмысливает саму проблему, свое отношение к ней и находит достойный выход.

Сказка может дать социально приемлемый выход для агрессии, помочь осознать подавляемые внутренней цензурой человека мысли и желания, развить художественные возможности, повысить самооценку, избавиться от

страхов. И это далеко не полный перечень целительных свойств «плодов народной мысли».

Именно «народной» — ведь авторские сказки существенно отличаются от фольклора. Писатели, сочиняя сказки, излагают свои мировоззренческие позиции, часто неоднозначные, и поэтому плоды их творчества могут содержать негатив. Так, в «Русалочке» у главной героини психологи видят комплекс жертвы несчастной любви, а сказка «Аленький цветочек» отражает заветные чаяния всего женского пола вылепить из «чудовища» «прекрасного принца». Поэтому выходит, что лучшего учителя и лекаря для человеческой души, чем наш мудрый народ, веками слагавший и передававший сказки из уст в уста, для потомков не сыскать.

Мне самой пришлось побыть в необычной для журналиста роли сказочника. Представьте себе: студенты и преподаватель, достаточно взрослые люди, начинают по цепочке сочинять сказку, добавляя к словам предыдущего рассказчика свои собственные.

Вроде бы говорили то, что просто пришло в голову, а оказалось, высказали сокровенные мечты, жаловались на непонимание, невнимание, одиночество. Потому что с точки зрения психологии все процессы, явления, поступки окружающих отражаются в сознании людей. И те картинки, которые мы представляем в воображении, — прямое следствие осмысления нами окружающей действительности. Сказка же несет в себе мудрость целого народа: утверждает победу добра над злом, достижение жизненных ценностей через испытания, учит доверять другим людям, не отгораживаться от мира.

Одна из главных функций сказки — подготовка человека к напряженным эмоциональным ситуациям в будущем. Поэтому чтение сказок так важно в детстве, когда приобретается первый эмоциональный опыт, устанавливаются нормы поведения.

По словам профессора каждый из нас искренне переживал в детстве драму трех поросят, то есть, уже тогда ненавидел жестокого, кровожадного

Волка, жалел оставшихся без крова легкомысленных поросят и восхищался дальновидным, предприимчивым Нуф-Нуфом.

Получается, сказка — своего рода моралите, средство воспитания. А значит, каждый из нас среди суеты взрослой жизни не должен забывать читать вместе со своим ребенком старые, добрые, знакомые сказки.

***Екатерина БАБУШКИНА.***

***Студенческое научное общество факультета журналистики  
БелГУ.***