



ЩО таке
КАЗКОТЕРАПІЯ та
які проблеми вирішує



Казкотерапія-один із напрямків психології. За допомогою казок фахівці розвивають у пацієнтів емоційний інтелект, покращують соціальні навички, допомагають подолати страхи. Казка в терапії сприймається як код, тому що в кожній історії є прихований зміст, мораль.

- Чому саме казки
- Діти живуть у світі казок, їм простіше фантазувати про неймовірне. Якщо дорослому потрібно спеціальне зусилля, щоб уявити, що ведмідь розмовляє, а скринька перетворилася на принцесу, то для дітей це їхній всесвіт. Коли дорослий починає говорити з дитиною його мовою, виникає особливий простір. Казки допомагають віддалитися від реальних проблем і говорити не про себе, а про вигаданого персонажа.

Які казки використовують у терапії

Казки можна умовно поділити на терапевтичні та виховні. Виховні працюють на більш безпечному рівні та вирішують менш глибокі проблеми. Наприклад, адаптацію дитини у новому суспільстві чи подолання фобій. Терапевтичні казки допомагають працювати з глибшими переживаннями. З їхньою допомогою можна пережити втрату або серйозну травму. Немає універсальних сюжетів. Бувають дуже чутливі діти. Їм не потрібні казки без щасливого кінця. Тому батькам варто бути уважними до того, як діти реагують на різні історії, і відповідно вибирати, що розповідати.



Чи потрібно використовувати готові казки? Чи можна написати самому?

- Для вирішення деяких проблем цілком можуть підійти вже відомі сюжети, але оскільки всі випадки індивідуальні, корисно адаптувати історії під проблеми та почуття кожної дитини. Для терапевтичної казки потрібен герой, який максимально схожий на дитину чи опинився у схожій ситуації. Сюжет потрібно побудувати так, щоб у фіналі герой упорався із проблемою.



Як казки впливають на доросле життя

- Улюблені історії - це індикатор того, що відбувається у людини всередині. Казка - це якийсь сценарій, до якого ми звикаємо в дитинстві і згодом беремо із собою у доросле життя. Гарний кінець у улюбленій казці, де герой впорається з проблемами, дає нам силу та віру у краще. Якщо запитати у дорослої людини, яка у неї була улюблена казка в дитинстві, можна багато дізнатися про те, які переживання їй близьки.





Казкотерапія підходить лише дітям?

Працювати у казкотерапії можуть і дорослі, і діти. Проте відрізняються їх запити. Запит надходить зазвичай від батьків, які хочуть навчитися писати казки для своїх дітей. Твір казок - це найвищий ступінь слова "разом" для батьків та дітей. Це моменти довіри, турботи та єднання батька з дитиною. Це той самий час, якого так не вистачає працюючим мамам та татам. Спільне вигадання казок - чудовий спосіб повеселити, поговорити про важливе. Це одне із найзатишних вражень дитинства.

Як написати власну казку

1. Почніть з фіналу. Секрет професійних сценаристів: усі добрі історії завжди починаються з кінця. Тобто, щоб казка вийшла, перш за все придумайте фінал. Зрозумійте до чого, до яких висновків ви бажаєте привести героїв.
2. Зробіть історію максимально близькою для дитини. Мама та тата найкраще знають, з чого складається день дитини, про що вона переживає, чому радіє.
3. Зробіть фінал казки добрим, світлим. Після доброго кінця історії ми краще спимо і прокидаємося щасливими.

