

Сложные ситуации в вопросах и ответах

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

Уважаемые читатели!

Рубрике «**Актуальный разговор**» исполнилось два года. За это время мы подробно рассмотрели 12 психологических тем, обращая особое внимание на физиологические составляющие развития, и ответили более чем на 80 поступивших от вас вопросов. Хотим в очередной раз поблагодарить всех за активность. Отдельное спасибо за предложения и рекомендации, которые вы присылали, и конечно, за откровенность, с которой делились сокровенными актуальными вопросами.

В 2019 г. в каждом номере продолжим рассматривать актуальные вопросы. Кроме того, предложим примеры использования одного из самых действенных методов работы с психологическими трудностями – сказкотерапии. Мы познакомим вас с приемами составления психотерапевтических сказок, а также с конкретными примерами по отдельным темам.

«Актуальный разговор» начнем с вопросов, связанных с интересом к чтению, также коснемся общей технологии составления психотерапевтических сказок.

С наступившим Новым годом!



? **Каким образом можно привить ребенку интерес к чтению? И с какого возраста лучше начинать?**

Основная рекомендация: не заставлять читать или же, если речь идет о малышах, которые этого делать пока не умеют, не принуждать их слушать сказки или рассказы, когда они этого не хотят. Важно, чтобы этот процесс вызывал чувство удовольствия.

Интерес к чтению можно и нужно прививать ребенку с самого рождения. В этом процессе как никогда важен пример родителей. Чтение должно быть регулярным, совместным и долгожданным. Пусть это будет радостное и приятное событие, которое сопровождается рассматриванием картинок, играми и пением. Чтение должно стать увлекательной игрой, квестом с вопросами и заданиями, а не скучной обязанностью, которая быстро надоест. Превратите его в настоящий ритуал: ежедневно, в определенное время, с чашкой какао или в ванной, а может, с любимой игрушкой, которой «тоже интересно послушать». Содержание ритуала зависит от интересов малыша и вашей фантазии.

Оптимально читать каждый день, но выбирать время, когда ребенок в хорошем настроении. Продолжительность чтения зависит от его возраста и интереса. Время будет постепенно увеличиваться от четырех–пяти минут для детей в возрасте до полутора лет к 20–25 минутам после трех лет и до 30–40 минут в старшем дошкольном возрасте. Важно прекращать чтение, как только малыш теряет интерес, или предлагать ему самому «дочитать», т.е. досочинить историю.

Элементы творчества смело вводим после трех лет: сочинять сказку заново, переделывать, продолжать. Это будет закреплять интерес к процессу. До этого возраста можно просить переворачивать страницы или рассказывать, что ребенок видит на картинке. Полезен любой интерактив: раскрасить, наклеить, вырезать или смастерить. Книги можно делать и самостоятельно. Большое значение имеет также обсуждение после прочтения, вопросы, которые вы задаете ребенку, а также ответы на его вопросы. Когда малыш учится читать, можно читать сказки и рассказы по очереди. Позже просить его почитать вам и хвалить за это.

Важно читать эмоционально, с удовольствием, по ролям. Читайте ребенку книгу столько раз, сколько он просит. Это важный процесс подготовки к вдумчивому, внимательному чтению в будущем, а также источник его психологического комфорта и чувства безопасности. Читать можно везде, не только дома, пусть в вашей сумке всегда лежит любимая книга малыша.

Можно использовать книги для утешения расстроенного или капризничаящего ребенка. В случае провинности лишение чтения может использоваться в качестве наказания. Это закрепит отношение к чтению как к удовольствию и интересному делу.



У малыша должно быть право выбора, какую книгу почитать. Вплоть до поступления в школу это легко устроить. Посещение детских библиотек и книжных магазинов может стать семейной традицией.

? **Будут ли давать эффект сказки, которые придумывают для детей родители? Или лучше использовать готовые психотерапевтические сказки?**

Готовые психотерапевтические сказки составлены профессионалами в соответствии с требованиями к их созданию и возрастными особенностями детей. С другой стороны, родители лучше всего знают своего ребенка и понимают, какие истории будут для него наиболее полезны и эффективны. Поэтому можно модифицировать уже готовые психотерапевтические сказки под особенности конкретного малыша, а также сочинять их самим, но только опираясь на конкретные методические рекомендации.



Основные рекомендации по созданию и использованию психотерапевтических сказок

- Напомним, что использовать метод сказкотерапии можно начиная с двухлетнего возраста или даже раньше. Главное, чтобы ребенок понимал прочитанное. После трех лет можно подключать малыша к сочинению сказки. Однако наиболее действенным такой прием будет в возрасте пяти–восемь лет.
- Составление сказки начинаем с анализа проблемы, которая тревожит вас или ребенка. Необходимо обдумать, как она воспринимается малышом. Необходимо четко и ясно обозначать проблему, без метафор, недосказанности и полутонов. Проблема должна быть конкретна и максимально идентична той, которая беспокоит вас или вашего ребенка. Например, герой боится темноты, грубит родителям, много смотрит телевизор и т.д.
- После обозначения проблемы обдумываем, какое решение или комплекс действий хотим предложить малышу, какие мысли и идеи передать с помощью сказки. Иными словами, обозначаем желаемый результат и конкретные шаги по его достижению. Решения должны быть простыми и понятными ребенку, реализуемыми. Например, подружиться с темнотой, поиграть с ней, заменять грубые слова на приятные родителям, выключить телевизор и начать читать веселую книгу с картинками. Основные категории решений:

приобрести новые знания и навыки, получить поддержку у близких и друзей, найти нестандартное решение или ритуал по преодолению проблемы. Если сочиняете вместе с ребенком, то необходимо озвучить ему несколько вариантов решения на выбор. После пяти лет можно предложить придумать решение самому.

- Сказка должна быть простой, доступной пониманию ребенка. Продолжительность ее зависит от возраста (не более 10 минут в возрасте до трех лет, не более 15 – до пяти лет, не более 20 – до семи лет), при этом чем короче будет история, тем лучше. Эти нормы приблизительные. Ориентируйтесь на ту продолжительность, которая подходит вашему ребенку. Примерно столько и должна длиться психотерапевтическая сказка. После того как вы записали историю, необходимо перечитать и максимально упростить ее, сделать четкой и лаконичной.
- Сказка должна быть реалистичной. Это достигается за счет описаний и диалогов. Важно, чтобы в истории присутствовали описания зрительных образов, звуков, запахов, тактильных и вкусовых ощущений, а диалоги героев вызывали разные эмоции: радость и печаль, тревога и спокойствие, любовь и ненависть.
- Сказка неизменно начинается с описания главного героя или героев. Он или они должны быть одного пола с вашим малышом, но носить выдуманные имена. Это может быть как человек, так и игрушка, герой мультфильма. Если главный герой – детеныш животного, можно обойтись без имени. Этот вариант особенно подходит для детей до четырех–пяти лет. Ребенок должен максимально идентифицироваться с главными героями, поэтому они обязательно обладают не только схожими проблемами и тревогами, но и чертами характера, интересами и привычками. Добавьте в описание положительные стороны характера и таланты вашего малыша. Например, медвежонок, который боялся Бабу Ягу, но был очень дружелюбным и красиво пел, или девочка Люлю, которая постоянно лезла в драку, но помогала родителям и хорошо рисовала. Хороший эффект дает использование в сюжетах ситуаций, имевших место в жизни ребенка совсем недавно.
- Далее следует описание антигероя, с которым у главного героя назревает конфликт, или же он или кто-то из его близких попадает в беду, а ее преодоление – это и есть решение проблемы. Например, появляется та самая Баба Яга, она забирает младшую сестру медвежонка, и ему нужно ее освободить; или девочка Люлю, которая подралась с сыном злого волшебника, и он превратил ее в комарика.
- Главный герой успешно разрешает конфликт или преодолевает проблему. Возможные решения: пожалеть или прийти на помощь (например, медвежонок помог Бабе Яге), играть (например, со страхом), договориться (например, со шнурками, которые не хотят завязываться), научиться (например, Люлю научилась, как поступать с гневом и раздражением, и снова превра-

тилась в девочку), защититься (например, от микробов), понять (например, природу пугающих явлений: грозы или землетрясения), дружить (например, с зубной щеткой), отдать (подарить свою неаккуратность) или настроить себя (например, улыбнуться, когда расстроен).

- Для повышения эффективности воздействия истории можно ввести ритуал, о котором герой рассказывает в конце сказки. Например: считалка (противострашное заклинание), песня (чтобы подружиться с темнотой), талисман (камень, который успокаивает, когда хочется кого-то ударить), ритуал (действие, которое помогает успокоиться во время грозы, например, глубокое дыхание), музыка (которая успокаивает перед походом к врачу) и т.д.
- Лучше всего не читать, а рассказывать сказку. Если вы создаете ее сами, это не составит труда. Можно добавить в начало рассказа немного юмора. История должна нравиться не только ребенку, но и рассказчику – т.е. быть интересна вам. Рассказывайте эмоционально, по ролям. Во время первого прочтения обратите внимание на те моменты, которые особо интересны ребенку (их необходимо оставить), а также на то, что вызывало у него скуку, – это нужно будет заменить, придумать что-то новое. Оптимально менять сказку до тех пор, пока она не станет интересна малышу практически от начала до конца. Читаем и рассказываем ребенку сказку, только когда он в хорошем настроении, и прекращаем, как только теряет интерес.
- После прочтения сказка обязательно обсуждается с ребенком. Взрослые просят его вспомнить сюжет, спрашивают, что интересно, а что нет, кто понравился, а кто нет, про отношение малыша к чувствам героев и выбранным ими решениям. Обсуждение происходит после каждого прочтения, но вопросы меняются. Если они появляются в процессе чтения или рассказывания, то сразу же отвечаем на них или просим ребенка порассуждать на этот счет. Во втором случае переадресовываем малышу его вопрос: «А как ты думаешь? Давай попробуем угадать».
- Эффективность психологического воздействия сказки повышается, если ее разыгрывать, используя игрушки. Это может быть как кукольный спектакль, который смотрит малыш, так и совместная игра, в которой он принимает непосредственное участие. Историю допустимо рисовать, лепить, снимать на видео сам рассказ или спектакль. Любая инсценировка будет усиливать эффект.
- Начинаем внедрять предложенное решение в жизнь. С ним должен согласиться ребенок. Поддерживайте его в случае неудач и хвалите за малейшие достижения в преодолении проблемы. Если получается не сразу, расскажите, что у героя сказки сначала тоже так было. Если малыш разочарован, время идет, а результата нет, необходимо предложить ему через сказку другое решение. Герой может остаться прежним.

- Сказку не обязательно записывать от и до. Вы можете составить план истории по приведенной ниже схеме. Важно отрепетировать повествование (оптимально рассказать себе вслух или даже записать на диктофон и прослушать) и после уже делиться сказкой с ребенком (при составлении рекомендаций использованы схема Д. Бретт и рекомендации И.В. Маниченко).

Универсальная схема психотерапевтической сказки

1. Простое название, в котором обозначена проблема. Например, «Медвежонок и Баба Яга», «Как Яша укулов боялся».
2. Главный герой, у которого есть та же проблема, те же черты характера и привычки, что и у вашего малыша.
3. Главный герой попадает в беду. По сути – это та же проблема, которая беспокоит вас или вашего ребенка. Альтернативный вариант – вводится антигерой и конфликт, который развивается у него с главным героем.
4. Главный герой успешно преодолевает проблему или разрешает конфликт.
5. Ритуал для закрепления.

Анонс

В следующем месяце рубрика будет посвящена девайсам и интернету. Кроме ответов на вопросы, вас ждут актуальные сказки. Ждем от вас предложений и замечаний.

Также просим ответить на вопросы:

- Какой главный герой мог бы стать универсальным героем психотерапевтических сказок?
- Может таких героев быть несколько? Как их зовут? Как они выглядят? Расскажите о них.

Адрес не изменился: info@dovosp.ru

Пишите с пометкой: Рубрика «Актуальный разговор».

