

# **Казкотерапія як метод корекції емоційних і поведінкових порушень**

## ПЛАН

1. Історія виникнення казкотерапії.
2. Предмет, мета та завдання казкотерапії.
3. Класифікація казок.
4. Терапевтичні казки в корекційній роботі з дітьми.



# Історія виникнення казкотерапії

Казкотерапія - новий сучасний напрям практичної психології. Попри те, що як наукова школа сформувалася лише наприкінці минулого століття, вже починаючи з ХІХ століття чимало відомих науковців спочатку записували, а потім і вивчали зміст фольклорного матеріалу. К. Юнг був першим, хто звернув увагу на психологічне значення казок, міфів, легенд. Завдяки його роботам сучасні казкотерапевти продовжують розробляти ідею про те, що в казках, міфах, легендах *відображена психічна реальність людини, її внутрішні переживання, протиріччя, духовні пошуки.*

# Концепція комплексної казкотерапії

містить гуманістичні ідеї психології, педагогіки, філософії

Засновницею методу комплексної казкотерапії є Т. Зінкевич-Євстигнєєва, яка визначала казкотерапію як набір способів передачі знань про духовний шлях душі та соціальну реалізацію індивіда, як виховну систему, що відповідає духовній природі людини.

Авторка також розглядає цей відносно молодий напрям практичної психології як цілісну систему розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, можливість формування справжніх цінностей людини та її моральності.

Формують  
культуру  
спілкування

Отримують  
цінний досвід

Розвивають  
мислення,  
фантазію,  
креативність

Тренують  
самоконтроль

Діти  
+  
казкотерапія

Підтримують  
віру у власні  
сили

Вчаться  
визначати свої  
цілі і шляхи їх  
досягнення

Навчаються  
бути чуйними,  
сміливими,  
дружніми

Пізнають свій  
характер

# Ознаки казки



- Установа на вигадування (створення в уяві)
- Незвичність подій, про які розповідається
- Невідповідність навколишній дійсності
- відсутність прямих моральних повчань
- опосередковане засвоєння причинно-наслідкових зв'язків

# Предмет казкотерапії

Казкотерапію називають «дитячим методом», бо вона спрямована на вивчення феноменів, що відповідають безпосередньому дитячому сприйнятті дійсності.

Предметом казкотерапії є процес виховання Внутрішньої Дитини, розвиток душі, поглиблення усвідомленості подій, набуття знань про закони життя, способи соціального вияву творчої організуючої сили. Процес створення казки передбачає, що герой із соціальної реальності потрапляє у фантастичний світ, який він створює і наповнює певним змістом, іноді не зрозумілим для інших. По завершенні казки герой знову повертається назад в соціальну реальність, проте тепер він інший, позаяк досвід подорожі у витончений фантастичний світ змінює його.

# Функції казкотерапії

Діагностична  
(виявлення  
життєвого  
сценарію,  
стратегій  
поведінки,  
особливостей  
стосунків, стану  
людини)

Прогностична  
(майбутній  
життєвий  
сценарій)

Терапевтична  
(позитивні  
зміни у  
емоційному  
стані та  
поведінці  
людини)



## Психокорекційний зміст казкотерапії

Казкотерапія сприяє розвитку уяви та творчих здібностей дитини в процесі створення казкової картини світу, Фантастичний сюжет містить метафори, які є головним засобом психологічного впливу на особистість (перенос значення за подібністю, наприклад, поведінка Лисички-сестрички чи Язикатої Хвеськи).

Основним психологічним механізмом особистісних трансформацій є процес ідентифікації з героями казок. Це дозволяє дитині разом із ними пережити важкі емоції, внутрішньоособистісні конфлікти й успішно розв'язати їх.

Казкотерапія - це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні риси особистості, щось нереалізоване, втілитися мрія, при цьому в людини виникає почуття захищеності та загадкової таємничості.

Казка сповна задовільняє природні потреби дитини молодшого шкільного віку - в автономності, компетентності, активності.



# Особливості казкотерапії (за М.Киселевою):

- інформативність;
- екологічність;
- відсутність обмежень і границь;
- феєричність;
- емоційність;
- мудрість;
- відсутність вікових обмежень

# Завдання казкотерапії

- ▶ Зниження рівня тривожності та агресивності в дітей.
- ▶ Розвиток вміння долати труднощі.
- ▶ Виявлення та розвиток творчих здібностей.
- ▶ Формування навичок творчого самовираження.
- ▶ Розвиток здатностей до емоційного регулювання та природної комунікації.

## Задачі, які вирішують казки (народні, авторські, створені терапевтом чи клієнтом):

- ▶ Першу дослідники називають «задачею дзеркала» : казка може допомогти клієнтові (дитині або дорослому) побачити самого себе, а значить, розвинути самосвідомість і дати змогу гармонізувати свій особистісний простір.
- ▶ Другу задачу називають «задачею кристалу» : казка дозволяє по-новому побачити інших людей і світ навколо себе та побудувати нові, конструктивніші взаємини з людьми та світом.

## Класифікація казок

а) розвивальні;  
б) художні;

в) дидактичні;  
г) психологічні

## Психологічні казки

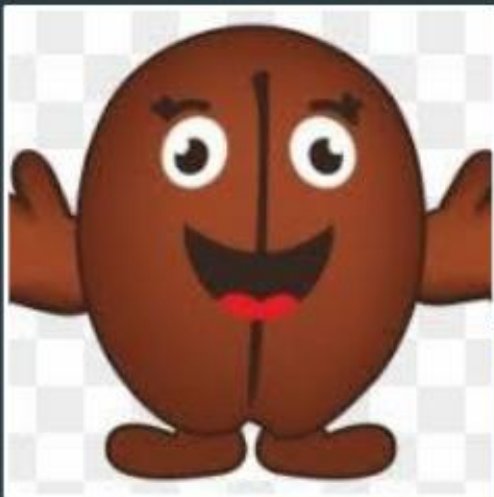
а) психоко-  
рекційні;  
б) психоте-  
рапевтичні;

в) медитативні;  
г) розвивальні



**Психокорекційні казки** створюються для цілеспрямованого впливу на поведінку дитини з метою зміни неефективної форми поведінки на більш продуктивну з відповідними поясненнями наслідків. Застосування методу має вікові обмеження - 11-13 років і у виборі проблематики (неадекватна чи неефективна поведінка).

**Психотерапевтичні казки** спрямовані на надання психологічної підтримки, звільнення від страждань і негативних думок, пов'язаних з проблемною життєвою ситуацією або психоемоційною травмою.



## АЛГОРИТМ СКЛАДАННЯ РАПЕВТИЧНОЇ КАЗКИ

- Визначити проблему чи ситуацію, яка потребує корекції
- Виокремити проблемну поведінку дитини, щоб використати її у казці
- Визначити можливі наслідки проблемної поведінки дитини
- Обрати казкового героя за схожістю з дитиною
- Показати, яким щасливим був герой допоки не почав погано поводитися
- Описати моральні вчинки героя, які свідчать про проблемну поведінку
- Ввести в казку Мудреця, який підкаже вихід із ситуації
- Вихід із казки, повернення до реального життя

## Правила проведення казкотерапії

- Казкотерапевтичні заняття проводять 1 раз на тиждень
- Враховувати вік дітей та їхні індивідуально-психологічні особливості
- Під час занять дітям надавати можливість виразити свої почуття
- Сфокусуватися на моменті «входження в казку» - таємничість і чародійність
- Текст казки має пов'язуватися з вправами, які ми даємо дітям



**Механізми впливу казок на особистість:** казки описують глибинний досвід переживання емоційних криз особистості; вплив казки на несвідомому рівні включає адаптаційні механізми, які допомагають подолати стрес; казка вчить дитину продуктивно переживати страх, що дозволяє зберігати психічну цілісність. Дитині не нав'язують чужу волю і думки, не вчать, як правильно діяти в різних ситуаціях. Діти, слухаючи, складаючи і програвши казки, самі можуть відчувати на собі ситуацію, яка сталася з головним героєм і зрозуміти, як йому правильно вчинити. Дитина через переживання почуттів героя розуміє, як можна позбутися свого власного страху.



Страх темряви є найбільш розповсюдженим страхом у дошкільників. Д. Соколов в книзі «Казки і казкотерапія» пропонує оригінальну картотеку психотерапевтичних вирішень даної проблеми. Можна запропонувати дитині певні казкові сюжети, які побудовані за різними принципами вирішення, що допоможе дитині подолати свій страх.



## Приклад схеми казкового сюжету:

«Зайчик боїться темряви. Якось він зустрів свого друга котика, і пішли вони разом досліджувати нічний ліс. Чудовисько виявилось гілкою, страшне «жовте» око - ліхтариком... Сова, яку вони зустріли, сказала, що діти вночі не гуляють лісом, тому їм потрібно йти спати.»



Спираючись на дані схеми, а також на власні знання і творчі здібності, педагогу чи психологу можна скласти ефективну персоналізовану казку для боязкої дитини, враховуючи її індивідуально-типологічні особливості

## Методика «Казка про страх»

З метою корекції дитячих страхів фахівці пропонують спонукати дітей до вигадування і розповідання вголос страшних історій, або «страшилок». У такий спосіб дитина вчиться самостійно контролювати власні реакції на свої ж емоції та долати свої страхи. Так, методика «Казка про страх» передбачає, що дитина складає і розповідає різні історії, пов'язані з її страхом.



Таким чином, у казках відображена психічна реальність людини – все, що там відбувається так само реально, але не так для світу соціальних стосунків, як для світу внутрішнього, суб'єктивного.

Цей метод дозволяє вирішити низку проблем, що виникають насамперед у дітей дошкільного й молодшого шкільного, а також в осіб інших вікових груп.

Казка, яка має багатоепізодний сюжет із драматичним розвитком подій та переважно щасливим кінцем, ефективно використовується в терапевтичній роботі з дітьми і дорослими, які мають емоційні чи /та поведінкові проблеми.



# Три види медитативних казок

1. Спрямовані на усвідомлення себе в сьогоденні, «тут і зараз». Характер цих казок – подорож. Необхідно згадати ситуацію, коли ми відчували себе щасливими, спокійними, радісними.
2. Відображають образи «ідеальних» взаємин. Образи, що транслюються через казку, можуть стати згодом духовними орієнтирами.
3. Спрямовані на підтримку потенціалу особистості, розкриття філософії взаємин і самореалізації.  
«А що б, якщо....»

# Можливості робіт з казкою: перетин різних технік

1. Казка як метафори. Тексти і образи торкаються внутрішнього світу клієнта, потім ці метафори і асоціації можуть бути обговорені.
2. Малювання за мотивами казки. У малюнку виявляються вільні асоціації, надалі можливий аналіз одержаного графічного матеріалу.
3. Програвання епізодів казки. Можна здійснити постановку казки групою дітей або дорослих.

# Найпростіша техніка створення казки

## «Десять слів і словосполучень»

*Напишіть на аркуші паперу десять слів  
десять іменників загальних, можна  
словосполучень (стіл, стілець, лампа,  
вікно, консервна банка, запашний  
горошок ...). А тепер складіть  
розповідь, використовуючи всі ці десять  
слів і пов'язавши їх між собою за  
змістом.*





# Приклад казкотерапевтичної сесії

## Техніка «Створення медитативної казки» (модифікація О. Тараріної)

**Мета:** посилення особистісного ресурсу, підвищення самооцінки.

### Завдання:

- формування прийняття себе, цінності свого «Я»;
- зняття емоціональної напруги, релаксація.

**Інвентар:** папір, ручка.

**Тривалість роботи:** 40 хвилин.

**Форма роботи:** у парах.

**Вікові рамки застосування:** від 14 років.

### Алгоритм роботи

#### Вступ

Медитативні казки являють собою модель ідеального життя людини, вони створюються з метою зняття психоемоціональної напруги та розвитку особистісного ресурсу. Казки ілюструють ідеальні взаємовідносини людини з іншими людьми і з самою собою.

#### Основна частина

##### Види медитативних казок:

- казки на усвідомлення себе нинішнього, у «тут і зараз» (розвиток різних видів чуттєвості; демонстрація різних способів сприйняття світу);
- казки, котрі відображають досвід ідеальних стосунків між людьми (ефективні для людей з негативним соціальним досвідом);

- казки для актуалізації потенціалу особистості (демонстрація внутрішнього ресурсу, з допомогою котрого клієнт зможе вирішити конкретну проблему).

### Алгоритм створення медитативної казки

- Вибір виду казки відповідно до актуального запиту клієнта.
- Перенесення клієнта у казкову країну (2–3 речення).
- Описання традицій, правил поведінки, життєвого ритму в казковій країні (3–4 речення).
- Докладне описання ідеальної моделі проблемної зони клієнта (5–7 речень).
- Затвердження цієї моделі в минулому, теперішньому та майбутньому (3–4 речення).
- Описання почуттів головного героя у зв'язку з утіленням ідеальної моделі в життя (4–5 речень).
- Завершення казки, котре майже повністю повторює початок (3–4 речення).

**Висновки.** Ресурсна казкотерапія дає змогу актуалізувати впевненість клієнта у своїх знаннях, уміннях, стимулює підвищення самооцінки та базової довіри до світу.