

Светлана Бирюкова



**ПРАКТИКУМ
«ДЕТСКАЯ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
СКАЗКА»**

Простая пошаговая схема

Светлана Бирюкова

**Практикум «Детская
терапевтическая сказка».
Простая пошаговая схема**

«Издательские решения»

Бирюкова С.

Практикум «Детская терапевтическая сказка». Простая пошаговая схема / С. Бирюкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-533509-8

В бессознательном кроются причины внутренних проблем личности и ресурсы для их преодоления. Терапевтическая сказка — способ обратиться к нему напрямую на его языке, при помощи образов и метафор, и направить подсознание в позитивное русло. Освоив принципы создания сказки, родители смогут лучше понимать своих детей, педагоги и психологи — усилить воспитательный и терапевтический эффект, и любой взрослый человек научится корректировать свое психологическое состояние.

ISBN 978-5-00-533509-8

© Бирюкова С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Почему терапевтические сказки эффективны	7
С чего начать	8
Пять шагов терапевтической сказки	13
Постановка задачи	14
Принцип подобия	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Практикум «Детская терапевтическая сказка» Простая пошаговая схема

Светлана Бирюкова

Художница Анастасия Гук

© Светлана Бирюкова, 2024

© Анастасия Гук, иллюстрация на обложке, 2024

ISBN 978-5-0053-3509-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Данное практическое пособие предназначено для широкого круга читателей. Особенно полезно оно будет тем, кто хочет научиться разговаривать с подсознанием на его языке. Это дает возможность корректировать эмоциональное состояние своих детей, близких и друзей, а также свое собственное. Подсознание – это мир эмоций, здесь все причины любых проблем и все ресурсы для любых изменений. Правильно управляя подсознательными процессами, мы можем исполнять желания, моделировать будущее и решать психологические затруднения.

Изучив эту книгу и применив знания на практике, родители научатся с помощью простого интересного инструмента намного лучше понимать своих детей и мягко, без наказаний направлять их к психологическому комфорту и ценностям, важным для самих себя. Воспитатели, педагоги и психологи смогут применять навык написания терапевтических сказок и навык работы с метафорой в своей практике для лучшего эффекта воспитательного и психотерапевтического процесса. Любой взрослый человек сможет помочь себе в затруднительных жизненных ситуациях улучшить психологическое состояние. Трансформационная сказка также способна помочь материализовать желания и мечты в реальности.

Будучи автором данного пособия, я лично от себя даю гарантию каждому, что после прочтения практикума и применения метода вы станете немного другим человеком, улучшенной версией себя.

Почему терапевтические сказки эффективны

С помощью терапевтической сказки, истории или метафоры можно мягко воспитывать детей и помогать себе или другим взрослым решать любые психологические проблемы и задачи.

Терапевтическая сказка способствует коррекции проблем и развитию личности. Метафоры и образы является языком бессознательного – область применения этого приема не имеет возрастных ограничений.

Управляя образами или метафорой по определенным правилам, а именно разговаривая с внутренним разумом человека на правильном языке, мы направляем бессознательное к позитивной цели – исцелению тела и души, благополучию во всех сферах жизни: психологическое здоровье, личная жизнь, взаимоотношения в семье, работа и карьера, финансы, духовный рост.

Метод применяется одинаково эффективно как для взрослых, так и для детей, подходит для решения всевозможных задач. Проблемы, связанные со страхами и тревогой, агрессией, ревностью к младшим, плохим сном, апатией, потерей интереса к полезным занятиям и книгам; стеснительность; неуверенность; зависимость от компьютера; нежелание учиться или убирать за собой; непослушание; плохая концентрация, память; невнимательность и многое другое.

Нашей жизнью на 95% управляет бессознательное, в котором хранится весь опыт самого человека, всего человечества и мироздания в целом. Весь этот опыт мы можем воспринимать через образы и метафоры. Этим опытом мы можем управлять в определенной степени с конкретной целью. Бессознательное с нами разговаривает во снах, хотя мы мало что понимаем из этих посланий. Также и мы можем поговорить со своим бессознательным на его языке для того, чтобы получить желаемое. Ведь в бессознательном живет наше Высшее Я – совершенный защитник и наставник, с легкостью и радостью готовый нам помочь.

Для того, чтобы осуществлять свои задачи в реальности с помощью внутреннего разума, необходимо уметь правильно озвучивать свои желания и рассказывать о них бессознательному на понятном ему языке.

Этому мы и научимся в данном практикуме. Опыт моей личной психотерапевтической практики и работы моих учеников позволяет смело заявлять о практически 99% эффективности терапевтической сказки по предлагаемому методу при соблюдении важных критериев и принципов.

С чего начать

Начинаем мы с самого начала. Обязательный предварительный этап подготовки – подробное, полное описание проблемы. Даже если отсутствует, казалось бы, явная проблема, у нас есть просто желание, чтобы ребенок лучше учился или чувствовал себя более уверенно при ответах у доски, а может быть, мы хотим научить малыша здороваться или объяснить ему, чем отличается жалость от сопереживания. В любом случае мы отталкиваемся от того, что не устраивает нас, мы обозначаем для бессознательного отправную точку путешествия в светлое будущее.

Личность состоит из множества разных структур, которые отвечают за отдельные установки, эмоции и чувства, за наше поведение и реакции, за жизненные принципы и ценности. Нам необходимо обозначить «пункт А» здесь и сейчас во всем многообразии негативного проявления. Окунаемся в проблему, которая стоит перед нами в настоящий момент времени. Итак, на предварительном этапе нам необходимо описать все, что нас не устраивает в настоящий момент времени. Обратите внимание, мы пишем про настоящий момент, а не про то, что привело нас сюда.

Важно! Следует помнить, что проблема должна быть у того, для кого будет сказка, то есть будущий герой сказки сейчас находится в центре неудобной ситуации, в центре своей собственной проблемы, которую мы должны подробно описать.

Что герой чувствует (рис. 1) – какие чувства и эмоции герой испытывает в момент перед проблемной ситуацией, в процессе нее и сразу после (предполагаем, если не знаем).

Что герой делает (рис. 1) – как проявляется человек в проблеме (перед ней и сразу после). Какие реакции происходят внутри тела и как человек проявляет себя во внешний мир (мимика, жесты, действия, поведение).

Что герой думает (рис. 1) – что герой думает о себе, о других и о ситуации в состоянии проблемы, здесь также имеются в виду неосознанные установки. Может иметь значение, что думает перед или сразу после (в большинстве случаев мы просто предполагаем).

Причины проблемы (рис. 1) – для детей мы предполагаем самостоятельно или спрашиваем их, если позволяет возраст получить ответ; когда пишем для взрослых, то уточняем у клиентов, записываем подробно с их слов. Эти причины мы, вероятнее всего, будем использовать в сюжете сказки.

Какая потребность не реализована или реализована не до конца (рис. 3) – это очень важный момент, который является фундаментальным в возникновении и развитии проблемы. Поэтому в сказке мы прямо или косвенно будем работать на закрытие этой потребности с помощью наших метафор. Когда мы справляемся с задачей, сказка оказывается эффективной не только для заданной проблемы, но и для смежных ситуаций и сфер жизни.

Когда мы пишем для детей, конечно же, мы точно не знаем, что именно ребенок чувствует или думает, но мы обязательно предполагаем ответы на эти вопросы, исходя из идеи, что изначально не полностью реализована или реализована «криво» та или иная базовая потреб-

ность. Исходя из чего, благодаря определенным представлениям, ребенок или взрослый чувствует определенные эмоции и действует в соответствии с ними.

Окружение – здесь мы описываем, кто участвует в ситуации в качестве свидетеля и даже влияет прямо или косвенно, позитивно или негативно. Тут могут участвовать родные и близкие, коллеги, те, с кем герой взаимодействует в ситуации проблемы. Иногда имеет значение время дня, года, место действия, обстановка и даже погода, иногда возраст, пол или статус участников и другое. Необходимо зафиксировать по возможности максимально полно. Потому что в метафоре окружение мы тоже будем менять на уровне отношений, эмоций, поведения и даже состава, что позитивно отразится в реальности.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ (описание проблемы)

Подробное описание проблемы: <i>Пример. Ребенок очень сильно боится собак и других четвероногих, каждый раз, когда видит на улице животных, впадает в панику, лезет на спину отцу, кричит, начинает плакать... (описание должно быть более подробным).</i>		
<hr/> <hr/> <hr/>		
Что герой чувствует (рис. 1)? <i>Герой чувствует страх, тревогу и беспокойство, беспомощность, слабость...</i>	Что герой делает? <i>Начинает кричать, ныть, плакать, прячется за взрослых, старается залезть выше...</i>	Что герой думает? <i>Я маленький и беспомощный, все собаки злые, мир опасный, я не могу это контролировать...</i>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Описание предположительных причин проблемы: <i>Мальчика раньше кусала собака, поэтому он их боится теперь... А еще однажды наглая обезьяна в Таиланде прыгнула ему на голову и забрала банан...</i>		
<hr/> <hr/> <hr/>		
Какая потребность требует внимания (рис. 2)? <i>В безопасности, защищенности, стабильности и свободе от тревоги и страха.</i>		
<hr/> <hr/> <hr/>		
Окружение героя в проблеме – кто присутствует рядом и как влияет? <i>Участвует ребенок, четвероногие животные, папа и мама...</i>		
<hr/> <hr/> <hr/>		

Рис. 1

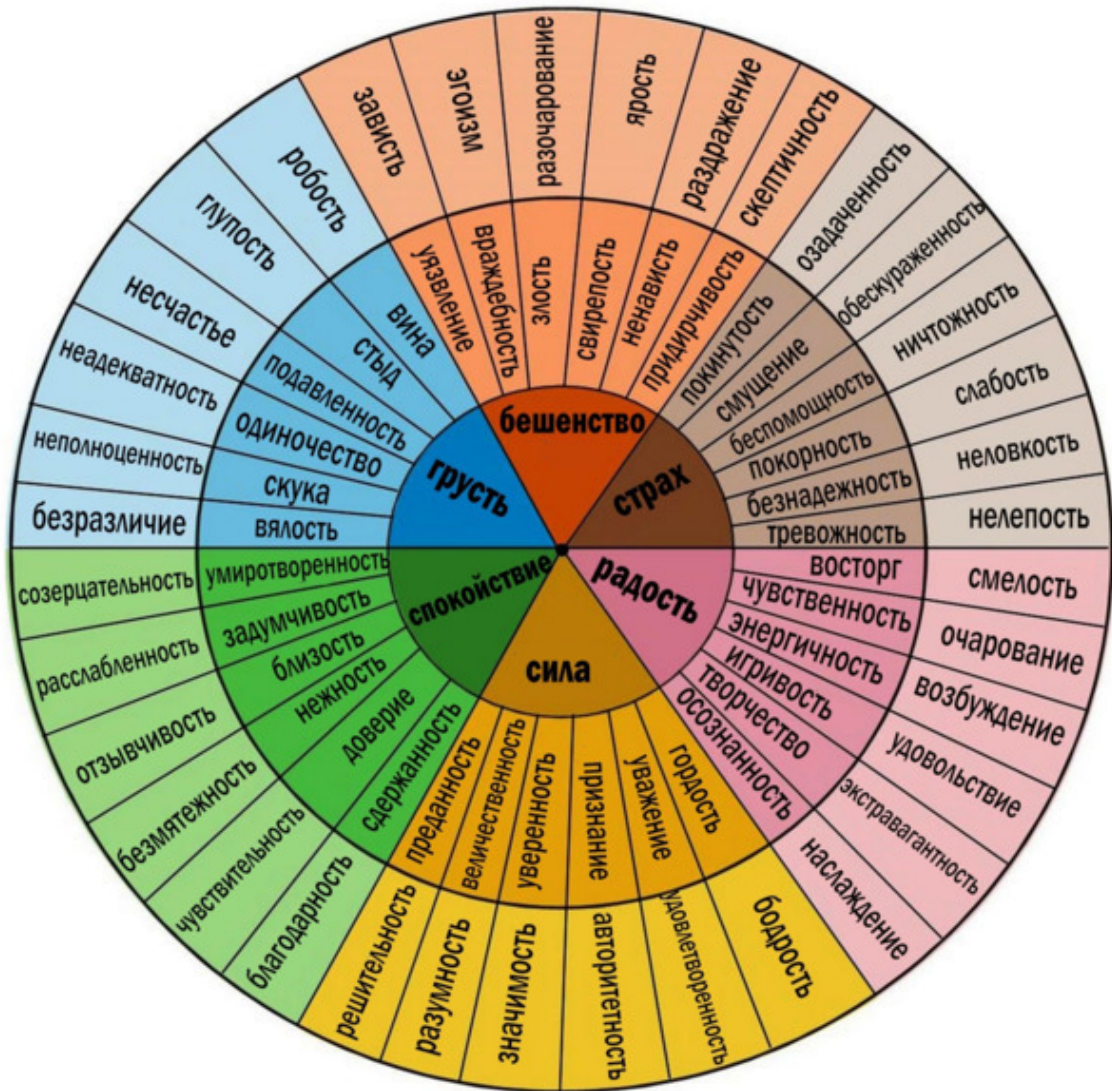


Рис. 2

Потребности по Маслоу

<p>Потребность в самоактуализации в соответствии своей собственной природе, в раскрытии и реализации своих талантов и способностей, в созидании красоты, пользы и блага для себя и всего мироздания</p>
<p>Эстетические потребности в гармонии, порядке, красоте, симметрии, в завершенности, в системе, структуре</p>
<p>Познавательные потребности знать, уметь, познавать, исследовать – когнитивные потребности</p>
<p>Потребность в уважении, почитании в одобрении, достижении успеха, компетентности, в высокой устойчивой оценке своих достоинств окружающими и самим собой</p>
<p>Потребность в принадлежности, связи и любви в связи с родными и близкими, в принадлежности к общности, группе (семья, любая социальная группа – жители страны, ученики школы или класса, участники компании, члены спортивной команды), в принятии социальной группой, в дружбе и любви, в том числе в интимности (с определенного возраста)</p>
<p>Потребность в безопасности в чувстве защищенности, стабильности, в свободе от страха и тревоги, хаоса, потребность в порядке и законе</p>
<p>Физиологические (биологические) потребности состоят из основных первичных потребностей человека, иногда неосознаваемых (голод, жажда, половое влечение)</p>

Рис. 3

Пять шагов терапевтической сказки

1. Постановка задачи
2. Создание героя
3. Погружение в кризис
4. Встреча с помощником
5. Выход из кризиса или преобразование

Постановка задачи

После того, как мы обозначили пункт отправления – точку А, а именно описали проблему, теперь мы с вами обозначим пункт назначения, точку Б – цель, к которой мы хотим привести героя сказки, а соответственно, и ребенка или взрослого, для которого эта сказка предназначена. Правильная постановка цели обеспечивает нам окончание сказки, в самом конце мы просто описываем цель как достигнутую. Нужно помнить, что цель – это не одно предложение или фраза, а перечень всего многообразия желаний и задач, которые наш герой хочет достичь. В некоторой степени это ответ на вопрос – что вы хотите вместо проблемы? Как будет, когда проблема уйдет?

Есть всего три простых правила для постановки цели сказки, цель должна быть:

Позитивная – это значит, что она имеет позитивную формулировку (без частицы НЕ) и указывает, к чему герой идет, а не от чего он убегает. Чтобы не дрался – нет, чтобы вежливо общался – да (чтобы вежливо здоровался, называл свое имя и пожимал руку).

Конкретная – составляйте цели как можно конкретнее, так проще будет придумать пути реализации в метафоре и отследить результат. Так и бессознательному будет понятнее, что же от него хотят. «Чтобы хорошо ел» – нет, «чтобы ел с аппетитом, кашу утром, суп и второе днем, яблоки в промежутках». «Чтобы хорошо спал» – нет, «чтобы в оговоренное время после мультика ложился в кровать и в процессе прочтения первой сказки засыпал». Конечно, мы можем обозначать целью и более широкие понятия – желаемые эмоции или поведение в целом. Например, «чтобы вел себя хорошо в детском саду...» или «чтобы чувствовал себя более уверенным в классе среди сверстников». При этом в сказках для детей все же необходимо для бессознательного описывать, что мы имеем в виду под «хорошо себя вел» и «чувствовал себя увереннее». Здесь не нужно стесняться банальных подробностей, если нужно, то пишем – «чтобы брал салфетку со стола и самостоятельно вытирал сопли». Тут мы скорее опираемся на возраст и оцениваем, какие категории ребенок может уже осознать и понять. «Чтобы, выступая на публике, при любом ее количестве она чувствовала себя спокойно, уверенно, чтобы говорила четко и понятно, с юмором. Чтобы жесты были плавными, мягкими, своевременными, голос звучал уверенно...»

К постановке целей, особенно для детей, нужно подходить очень внимательно. Иногда мы хотим сделать детей удобными, «хорошими», «правильными» просто для того, чтобы самих себя чувствовать «хорошими» и «правильными». Мы сами находимся под влиянием оценки социума, в страхе негативной оценки, транслируем эту оценку своим детям. Таким образом мы поощряем, одобряем условно хорошее поведение и агрессивно реагируем на условно плохое. В большинстве случаев мы «хорошее» поведение просто игнорируем, а вот «плохое» активно выделяем осуждением, обвинениями, наказаниями. Часто дети в дальнейшем, научившись получать внимание, хоть и негативное за счет «плохого» поведения, продолжают проявляться «плохо», дабы то самое необходимое любому ребенку внимание привлечь. Здесь еще есть один очень важный момент. Принимая «хорошую» часть ребенка, мы отвергаем «плохую». Это значит, что мы не любим ребенка целиком, и он вынужден адаптироваться под нашу любовь, отвергая, пряча себя настоящего. Больших трудов, денег, времени и эмоциональных усилий стоит потом уже взрослому человеку соединиться с самим собой. Потому что именно возвращение целостности, принятие себя во всем многообразии проявлений, установок, чувств ведет

к любви к себе, радости и счастью. Возвращение себе себя ведет к состоянию потока, к изобилию и благополучию.

В правильной постановке цели всегда есть решение, сам собой запускается процесс достижения.

Достижимая – здесь мы смотрим, просто с точки зрения возраста и уровня развития на данный момент, может ли ребенок делать или понимать то, чего мы от него хотим. «Хочу, чтобы ребенок научился ясно выражать свои мысли сложноподчиненными предложениями, анализируя мнения других и высказывая свое во время публичных выступлений...» Ребенку два года.

Важно! В цели должно быть описано закрытие потребностей, которые, как мы выяснили на предыдущем этапе, остаются открытыми. Далее привожу участок рабочей тетради, где мы ставим цели и прописываем задачи.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ (постановка целей и описание задач)

Подробное описание того, что будет вместо проблемы:

Пример. Ребенок спокойно реагирует на уличных собак или кошек, он понимает, что у животных своя собственная жизнь и свои заботы, хотя некоторые иногда хотят познакомиться, потому что ты им очень нравишься. Если собака обращает внимание и подбегает, то ребенок спокойно останавливается, улыбается ей и смотрит на уши, а потом идет своей дорогой. Мальчик чувствует себя уверенно и спокойно на улице в любом месте, потому что в любом месте на самом деле безопасно, если соблюдать правила поведения на дороге и на улице – отказываться говорить с незнакомыми людьми и осторожно себя вести около мест, где ездят машины, то мир на самом деле безопасный...

Что герой чувствует (рис. 1)?	Что герой делает?	Что герой думает?
<i>Герой чувствует себя уверенно и спокойно, защищенно и надежно...</i>	<i>Начинает кричать, ныть, плакать, прячется за взрослых, старается залезть выше...</i>	<i>Я маленький и беспомощный, собака очень страшная, она опасная – может укусить очень больно...</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Рис. 4

Принцип подобия

Для эффективности терапевтической сказки имеет большое значение принцип подобия, или, научным языком, изоморфизм. Представленная метафора на бессознательном уровне должна соотноситься с ситуацией ребенка или клиента и отражать собой проблему или событие, включая окружение, чувства и поведение участников. Иными словами, все этапы создания терапевтической сказки включают в себя реальность, изложенную в метафорической форме по определенным правилам. Часто похожесть явно или не очень просматривается и на сознательном уровне. В данном случае возможно включение механизмов сопротивления сознания, что приведет к ослаблению эффективности сказки или даже к нанесению вреда личности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.