

Сказка лечит

Стать Андерсеном, чтобы исправить свою жизнь

С древних времён люди рассказывали Их, чтобы крепко спать, интересно жить, делиться опытом и даже манипулировать друг другом. Современная психология доказывает, что Они сегодня сами способны поведать Человеку многое о нём. Как обычные сказки избавляют от депрессии, помогают познать мир и меняют человеческую жизнь, мы разбирались с Оксаной Ахметовой, психологом-сказкотерапевтом Московского района.

Проблемы – в песок

Я давно не хожу в детский сад, закончила школу и университет, но передо мной – песочница, в которой я, взрослый человек, рисую страны под названиями «Страна отношений», «Страна путешествий», «Страна дружбы». Это не так сложно, как в жизни: достаточно кисти и воображения, чтобы менять это золотистое пространство. Мне предлагают выбрать игрушки, которые я ассоциирую с собой и окружающими людьми. описать картинку.

борется с проблемой, выстраивает мост между вымыслом и реальной жизнью человека.

Способы достижения эффекта разнообразны. Сказки инсценируют. Так, например, чтобы показать ребёнку, как правильно распознавать зло и не давать ему нанести боль, Оксана Абаевна ставит с детьми сказку «Заяц и лиса». Примерная роль зайца, клиент учится провозводить манипуляциям, оставаясь добрым и вежливым.

ента рассказать о себе на языке метафор, после в той же стилистике отвечает на вопросы, которые ставит перед собой человек. На этом Оксана Абаевна съела собственную жизнь. Пять лет назад, когда судьба подкинула ей сложную задачу, решение помогли найти всё те же сказки: «Каждый день я сама сочиняла про себя истории со счастливым концом. Не поете рите, но всё, о чем я так долго в них мечтала, сегодня осуществилось».

У направления, которое за-



ют выбрать игрушки, которые я ассоциирую с собой и окружающими людьми, описать картинки, придумать завершение показанным на них сюжетам.

Занятие кажется детской забавой до тех пор, пока Оксана Абаевна не начинает задавать абсолютно точные вопросы и давать меткие комментарии, полностью отражающие мою жизнь. По выбранным образам, символам и замечаниям сказкотерапевт определяет психологическое состояние и помогает справиться с возникшими трудностями.

Подобное занятие – лишь часть целого течения в психотерапии, использующего ресурсы сказок для коррекции поведения, воспитания, развития личности. Сегодня сказкотерапию применяют как в работе со взрослыми людьми, так и с детьми. Разговаривая с клиентом сказочной метафорикой, специалист преодолевает психологическое сопротивление и направляю

нипуляциям, оставаясь добрым и вежливым.

Не доктор, а сказка

Сказки рассказывают. «При помощи образов сказкотерапевт может расчистить внутреннее пространство человека, наладить его каналы связи с добром», – объяснила Оксана Абаевна. Сказки читают, смотрят и слушают. Однако не все они одинаково полезны. Без разумных комментариев взрослых не рекомендует читать детям, казалось бы, старую добрую «Курочку Рябу» – разбитое яйцо, которое не сберегли Бабка с Дедкой, сегодня, когда недавно прокатилась волна детских самоубийств, может вызвать ассоциации с концом света. Мультфильм «Кунг-фу панда», напротив, содержит традиционный архетип «Дорога к мастерству», учит ребёнка идти к успеху при помощи усердия и труда.

И, наконец, сказки сочиняют. Сказкотерапевт просит кли-

так долго в них мечтала, сегодня осуществилось».

У направления, которое за просто перепутаешь с обычным чудом или везением, есть чёткое научное обоснование. В Москве и Петербурге созданы институты, занимающиеся проблемами сказкотерапии, в них готовят специалистов и разрабатывают новые методы. Многие из них помогают адаптироваться в обществе людям с ограниченными возможностями. В 663 школе Московского района в течение полутора лет проходили занятия по сказкотерапии, совершенно бесплатно их проводила Оксана Абаевна. Детям, которые острее других нуждаются в заботе взрослых, педагог помогала разрешить внутренние конфликты и снять эмоциональное напряжение каждый раз новой сказкой. Регулярно метод используют специалисты 594 школы нашего округа.

Антонина Перова