**Читання замість психолога: які казки позбавлять дитину від комплексів і страхів (батькам)**

|  |
| --- |
| **За допомогою правильної казки можна «вилікувати» дитину від сором'язливості або, наприклад,**  **зрозуміти причини її поганого поводження** |

Кожна мама знає: кращий спосіб вкласти дитину спати, заспокоїти, розвеселити або зацікавити - прочитати казку. При цьому далеко не всі батьки в курсі, що чарівні історії можуть виконувати роль не тільки снодійного і «антидепресанту», а й психолога. За допомогою правильної казки у тебе вийде «вилікувати» дитини від сором'язливості або, наприклад, зрозуміти причини його поганої поведінки.

Незважаючи на те що люди складають чарівні історії багато тисяч років, казкотерапія як окремий напрям в психології з'явилася відносно недавно - наприкінці минулого століття. Як і багато інших ноу-хау, цей метод спочатку використовували у роботі з «особливими» дітьми (аутистами, гіперактивними і т. д.). Результати були приголомшливими: психологи за допомогою казкотерапії змогли добитися значних покращень в стані хворих діток. Самі розумієте, якщо метод працює у дітей зі складними психологічними проблемами, то з капризами і страхами твого крихти впорається тим більше.

**Казкотерапія -** по суті, маніпуляції з чарівною історією, яку дитина повинна не просто вислухати або прочитати, а переробити, дописати на свій лад, розіграти за ролями, пояснити причини поведінки того чи іншого персонажа. Через те що малюк буде наділяти казкових героїв своїми переживаннями, на світ вилізуть всі його образи і комплекси, які до цього моменту ховалися в таємних куточках душі. Зрозумівши, що конкретно терзає, хвилює і турбує твого крихту, тобі буде набагато легше знайти з ним спільну мову, допомогти йому вирішити проблеми.

Хто образив Несміяну?

Щоб застосовувати казкотерапію на практиці, тобі не знадобиться диплом професійного психолога. Просто згадай з дитиною улюблену казку, а потім попроси його розповісти її заново. Будь пильна, не перебивай, але і не забувай ставити уточнюючі питання. У ході вашої бесіди може з'ясуватися багато цікавого. Наприклад, виявиться, що Сірий Вовк з «Червоної Шапочки» був злим, тому що дівчинка і бабуся не хотіли з ним дружити і він відчував себе самотнім. Швидше за все, і твій шибеник часто б'ється на дитячому майданчику зовсім не через кепський характер - просто інші дітлахи чомусь не кличуть його в свої ігри. А царівна Несміяна плаче з ранку до вечора, бо її мама і тато весь час сваряться. У даному випадку сумна королівна - твоя дочка, а її батьки - ти з чоловіком. Мабуть, ваші відносини хвилюють дитину набагато сильніше, ніж ти думала.

Намацавши проблему, переходь до її розв'язання. Постарайся з'ясувати у крихти, що могло б виправити становище і порадувати царівну або як допомогти сірому Вовку. Але ні в якому разі не підштовхувати дитину до відповіді, яка здається правильною тобі. Переробляючи на свій розсуд казку, малюк вибере варіант, найбільш відповідний його внутрішньому стану. І це буде відповідь, що не тільки дасть тобі ключик до вирішення проблеми, але і дозволить дитині звільнитися від внутрішньої напруги.

Будь пильна! Якщо чадо переписує хороший кінець казки на поганий, робить доброго героя надмірно жорстоким і мстивим або, пишучи історію, акцентує свою увагу на агресії і сценах насильства - варто звернутися до психолога. У серйозних випадках психокорекції, нехай навіть казкової, повинен займатися професіонал.

**Заклинання від страхів**

Втім, перероблення відомих історій - не єдиний прийом казкотерапії. Якщо ти давно знаєш про якусь проблему свого чада, підбери або навіть склади сама чарівну розповідь, яка максимально перегукується з його ситуацією. Якщо дитина сором'язлива і переживає через відсутність компанії, нехай герой покаже малюку, як знаходити друзів, а якщо чадо боїться темряви, розкажи про те, як ваш персонаж справився з цією фобією. Придумай чарівне заклинання, яке допомогло герою побороти страх. Озброєний цією диво-замовою, наступного разу, коли погасне світло, твій малюк буде більш спокійний і впевнений у собі та своїх силах.

А ще не заважай дитині фантазувати. Батьки часто дорікають своїх чад у зайвому придумуванню. Інші навіть категорично забороняють «ці дурниці». Не квапся примикати до лав таких серйозних тат і мам. Психологи стверджують, що дитячі фантазії - справжня «самотерапія». Придумуючи історії, дитина проговорює хвилюючі його питання і намагається знайти на них відповіді. Адже казки, які складає твій малюк, не тільки відображають його внутрішній світ, а й сприяють його особистісному розвитку, навчають вирішувати життєві завдання. Не забувай, що будь-яка казка, яку ти читаєш своїй дитині, повинна бути позитивна і добре закінчуватися.

Намагайся уникати історій-фентезі типу «Володаря кілець» Толкієна. Незважаючи на те що добро перемагає зло, в них занадто багато темних, негативних персонажів - навіть самий сонячний малюк може втратити орієнтири, якщо на нього як з рогу достатку посиплються нескінченні батальні битви моторошнуватих монстрів.

**Думка фахівців**

- Вибираючи казку для читання на ніч, уникайте сумних і похмурих сюжетів - позитиву в історії завжди має бути більше, ніж негативу. Легкі чарівні казки - кращий вечірній варіант. Якщо ви читаєте будь-який великий твір і перериваєте на середині, щоб продовжити завтра, робіть це на нейтральній або хорошій ноті. Якщо ви залишите малюка в ліжечку, закривши книгу на негативному моменті (наприклад, Іван-царевич загинув, а Сірий Вовк ще не приніс живої води), не виключено, що дитина буде перебувати всю ніч в напрузі й не зможе спокійно спати.