

**ЗДОРОВЬЕ  
ШКОЛЬНИКОВ**

**Методика работы со сказкой  
как способ  
арт-терапевтических  
воздействий**

**Валентина  
Онишина,**  
*доцент кафедры  
человековедения  
и физической  
культуры  
ГБОУ МО  
«Академия  
социального  
управления»,  
кандидат  
педагогических  
наук*

**З**доровье мы концептуально понимаем как единство физического, психического и духовно-нравственного аспектов. От того, как человек думает, оценивает окружающий мир, зависит, какие эмоции — позитивные или негативные — он испытывает. Негативные эмоции ведут к разрушению физики тела, потому что гормональный фон при таком положении вещей создаёт условия для поддержания в организме стресса. Позитивные эмоции способствуют самовосстановлению органов и систем человека, поэтому важно научить ребёнка их фиксировать, запоминать, воспроизводить и усиливать.

В представленной методике работы со сказками акцент делается на рефлексии ребёнком своих ощущений и эмоций, возникающих в ответ на знакомство с текстом сказки. Рефлексия способствует «проживанию» информации и закреплению новых знаний в личностном пространстве, помогает ребёнку избавиться от накопившегося напряжения, нейтрализует страхи.

Жанр сказки обращен не к логике, а к образному миру человека, поэтому он наиболее подходит для обучения маленьких детей, так как познавательные процессы и речевые навыки у них ещё недостаточно развиты.

Сказки и былины, пословицы и поговорки, песни и танцы, традиционные ремёсла и т.д. — все это составляет культурный пласт ментальности народа. Их изучение даёт возможность прикоснуться к многовековой мудрости и овладению духовными и нравственными ценностями. Именно поэтому на протяжении веков каждый народ обращается к изучению своего фольклора, используя его как способ обучения своих детей.

При работе со сказками необходимо различать их виды, чтобы эффект необходимого воздействия был максимальным.

Так как именно сказка в раннем возрасте помогает ребёнку усвоить морально-нравственные нормы, характерные для какого-либо народа (культуры), то можно предложить ему для знакомства **бытовые сказки**, воспринимаемые как истории о жизни. Кроме этого, для маленьких детей хорошо подходят **сказки-басни**, проясняющие и закрепляющие некую моральную норму, **сказки-загадки** (истории о хитрецах), активизирующие познание, сообразительность, развивающие жизнестойкость, а также **сказки о животных**, воспроизводящие человеческие взаимоотношения.

**Притчи** — это более сложный вид, предполагающий более широкую трактовку, чем назидание. Притчи не содержат прямых ответов, напротив, требуют самостоятельных размышлений.

Мифологические сюжеты обращают человека к первичным энергиям, как правило, мало осознаваемым, но подчиняющим себе жизнь человека. Их осмысление через проживание (мистерию) помогает человеку обрести другую личность.

**Былины** — героический эпос народа.

Детям постарше можно предложить **волшебные сказки**, которые содержат воспоминания о древних ритуалах и вселенских архетипах, переносят героев в потусторонний мир. Этим волшебные сказки отличаются от сказок бытовых. И если способы работы с бытовыми сказками достаточно очевидны — игра, рисование, лепка и т.п., то с волшебными сказками дело обстоит иначе.

Парадоксальность сюжета и образов волшебной сказки вступают в конфликт с ранее привитыми ребёнку нравственными нормами, что может сказываться на психофизическом состоянии ребёнка (герои могут посылать друг друга на смерть, выгонять из дому, съедать и т.п.). Поэтому важно, чтобы ребёнок имел возможность в своём темпе осмыслить текст сказки. Для этого детям необходимо давать время на «непосредственное переживание» информации, а с помощью правильно поставленных вопросов помогать рефлексировать свои состояния и мысли.

Необходимо сказать, что сами формы общения с ребёнком во время работы со сказкой внешне могут не отличаться от обычных. Просто взрослому (родителю, воспитателю, логопеду, учителю, психологу) нужно более внимательно следить за зоной напряжения ребёнка. Важно понять, в какой момент ему становится трудно (он боится Бабу-Ягу, тёмного леса и т.п.). В этот период ребёнку необходимо помочь — пройти эту зону вместе или, напротив, отступить до следующего раза (прочтения сказки, занятия).

В идеале столкновение со сказочными архетипами помогает ребёнку прожить, то есть отпустить свои страхи.

Центральным страхом, содержащимся в сказках, является страх смерти. Герой (Дух) отправляется на спасение своей невесты (Души). По дороге ему приходится потерять коня (физическое тело). Он доходит до Бабы-Яги, символизирующей окончательный переход на другой план и обретение мудрости и т.д.

Преодоление сказочных коллизий подготавливает ребёнка к взрослой жизни, к прохождению кризисов, выходу из стресса, преодолению депрессивных состояний.

## Описание методики работы со сказкой

**Ход работы** представляет собой алгоритм, состоящий из 6–7 пунктов.

**1.** Базовый этап начала работы — знакомство с текстом сказки. Если ребёнок знаком со сказкой, то он отвечает на уточняющие вопросы взрослого. Если же он слушает сказку первый раз, то необходимо провести рефлексию по тексту (убедиться с помощью вопросов, что текст понят правильно; если сказка требует времени на эмоциональное переживание — предоставить это время).

Сам процесс чтения требует обычных условий групповой или индивидуальной работы. Но нужно отметить, что, помимо выразительного чтения, очень важно, чтобы работа со сказками проходила в спокойной, творческой обстановке. Все получаемые знания закрепляются вместе с эмоциональным фоном. Если ребёнок раздражён, расстроен, занятие лучше отложить.

**2.** Следующий этап работы предполагает создание у ребёнка игрового настроения (ресурсного состояния сознания) для активизации познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, воображения, восприятия; речи и воли), требующихся для лучшего понимания и запоминания материала. Если тело ребёнка «включилось» в игровую деятельность, то можно быть уверенным в том, что большую часть материала он запомнит.

Основная идея заключается в том, чтобы помочь ребёнку совершить движения, предлагаемые стихотворным рядом.

Например, для сказки «Козлятки и волк» может быть предложен такой вариант:

«Сделай семь прыжков на месте.

Руки врозь, а ноги вместе.

Потихоньку повернись

И козлёнком обернись!»

Ребёнок вместе со взрослым совершает действие, входя в игровое пространство.

**3.** Третий этап работы связан с проживанием ребёнком своих эмоций.

Ребёнок легко идентифицирует себя с героями сказок, поэтому всё, что он станет говорить из роли образа (козлёнка, волка, медведя и т.п.), можно отождествлять с ним самим. В это время задача взрослого заключается в диагностике эмоционального состояния ребёнка: что он прожи-

вает, чего боится, в чём нуждается, какого рода помощь требуется в той или иной ситуации.

Это задание эмоционально заряжено и для взрослого. Понятно, что профессионалы при работе с эмоциями могут использовать весь арсенал знаний, но, облегчая работу родителям и воспитателям, можно предложить, например, такие вопросы:

- А как ты знаешь, что ты чувствуешь?
- А как ты телом знаешь, что именно ты чувствуешь?
- Покажи пальцем, в какой части тела (голова, солнечное сплетение, живот) ты чувствуешь то, что ты чувствуешь.
- То, что ты чувствуешь, это плохое или хорошее?
- А как ты знаешь, что это страх (печаль, горе; радость)?
- Вспомни, в каких ситуациях ты чувствуешь себя очень похоже.
- На отношения с какими людьми похоже то, что ты сейчас чувствуешь?

Вопросы рефлексии могут показаться несколько странными из-за своей лингвистической конструкции. Например, несколько не по-русски звучит вопрос: «А как ты телом знаешь, что именно ты чувствуешь?» Однако здесь нет речевой ошибки, просто эта и подобные фразы выстроены по психологическим законам, которые помогают нейтрализовать или уменьшить сопротивление при работе с негативными эмоциями.

Существует серьёзная проблема при работе с эмоциями. Ребёнок, как правило, совсем не владеет словарём эмоций. Необходимо быть готовым к тому, что он будет говорить не об эмоциях, а, в лучшем случае, об ощущениях. Если это так, то нужно заменить слово «чувствуешь» на «ощущаешь». Вопросы в этом случае будут направлены на тело: жарко–холодно, сжимается–расширяется, хорошо–плохо, больно–не больно и т.п. Это ни плохо, ни хорошо. И при работе с ощущениями, и при работе с эмоциями ребёнок освобождается от стрессовых, застывших эмоций и чувствует себя лучше (физически и психически).

Собственно, задача взрослого (родителя, воспитателя, учителя, логопеда, психолога) и заключается в том, чтобы предложить ребёнку словарь для перевода языка ощущений на язык эмоций (гневаюсь, страдаю, есть чувство вины; радуюсь и т.п.).

4. Во время четвёртого этапа (дополнительного) можно использовать образы Девочки и Мальчика, сделанные из плотного картона (или игрушки, которые могут быть идентифицированы по половому признаку: он – она). Это образы большой Девочки и большого Мальчика – такими дети станут в недалёком будущем. Сейчас ребёнок маленький – он может чего-то не знать, но когда он подрастёт, то у него появятся ответы на все вопросы. Заглянуть в будущее можно предложить ребёнку с помощью фразы: «Как, если бы...»

**«Как, если бы...»** – это сослагательное наклонение, которое переводит ребёнка в мир сказки, игровой ситуации. Снимает барьер недоверия, убирает страхи.

Образы можно подключать в ситуациях, когда ребёнку сложно переживать эмоции. Обратившись к образам (лучше по половому признаку: девочке лучше играть с Девочкой, мальчику – с Мальчиком), нужно задать дополнительный вопрос. Например: «Хорошо, ты не знаешь, что ты

чувствуешь (или герой сказки), но, **если бы** ты был не ты, а большой Мальчик, то что бы он почувствовал?»

Аналогично можно поступать в проблемных ситуациях. Например: «Хорошо, ты не знаешь, как именно надо поступить, но, **если бы** ты был не ты, а большой Мальчик, то что бы он сказал в ответ?»

5. Совместный поиск преодоления коллизий героев сказки требует постоянного поддержания разговора с ребёнком («А что ты об этом думаешь?»; «Почему это так?»; «А как бы поступил ты в аналогичной ситуации?»; «А почему бы ты поступил так, а не иначе?»).

На этом этапе можно и нужно (в зависимости от временных рамок занятия) подключать лепку и рисование. При этом важно углублять понимание текста посредством активизирующих вопросов:

- Подумай и нарисуй, как бы ты поступил в аналогичной ситуации?
- Подумай и нарисуй ситуации, в которых ты чувствуешь (ощущаешь) себя так же, как герой сказки.
- Подумай и нарисуй, как в обычной жизни ты поступаешь в подобных случаях? (Применительно к сказке «Козлятки и волк» это могут быть рисунки того, как ребёнок себя чувствует, оставаясь дома один или в тёмной комнате, или с незнакомыми людьми и т.п.)

6. Работу со сказкой по алгоритму необходимо продолжить личностным анализом текста. Так взрослый имеет возможность понять, что ребёнок усвоил.

- На этом этапе можно снова обратиться к непонятным словам и прояснить их. Можно попросить ребёнка ответить на вопрос, **о чём** сказка. Это помогает сформулировать тему.
- Другой вопрос, о том, **зачем** она была написана, отсылает ребёнка к её общечеловеческому смыслу и назначению.
- А вопрос, **зачем именно тебе** эта сказка, помогает сделать её **лично значимой** и создать базовое условие для формирования этических представлений ребёнка.

7. Наиболее ответственный момент наступает в момент постановки «якоря».

Якорение — это процесс, посредством которого стимул может быть связан с некоторой прогнозируемой реакцией психики и всего организма в целом (И. Павлов).

Следует напомнить, что этот эффект хорошо нам известен в обыденной жизни. Мы слышим музыку, которую двадцать лет назад играли на танцах, то есть во времена нашей молодости, и одновременно осознаём, что у нас возникло романтическое настроение, характерное для того времени — времени нашей влюблённости. Мы чувствуем запах одеколона, похожего на тот, которым наш отец душился лет тридцать назад, и автоматически погружаемся в состояние, близкое к своему безмятежному детству. Мы кладём в рот удачно сделанные пельмени, и снова идёт погружение в детство, когда пельмени готовили всей семьёй, и мы были счастливы от близости домашних. Ассоциативный ряд можно продолжать до бесконечности. Так устроена наша психика. Эти реакции — бессознательные. Но в процессе обучения ребёнка (и взрослого) ими можно и нужно управлять.

Якорь может быть поставлен в трёх модальностях: визуальной, аудиальной, кинестетической (через образный ряд, звуковой ряд, телесный ряд).

Якорение нужно проводить на этапе наивысшего подъёма эмоций ребёнка, когда он находится в позитивном образе героя. В этот момент необходимо закрепить его состояние каким-либо физическим действием: это может быть сжатый кулак, протянутая рука, кивание головой и т.п. В дальнейшем жест будет служить стимулом. Реакцией же будет то состояние, которое наступает в результате использования стимула (радость, интерес, энтузиазм, ощущение своей компетентности и т.п.).

Помимо жеста в данной методике в качестве якорения используются и стихотворные строчки (последние в четверостишии). Стихотворная строчка, соединённая с жестом, который делает сам ребёнок, может возвращать его к проживанию того позитивного состояния, которое у него было на момент работы со сказкой. Стихи используются для усиления процесса. Ритм и рифма помогают ребёнку понять и запомнить информацию не только на логическом, но и на эмоциональном уровне её восприятия.

Приведём пример постановки «якоря» по сказке «Козлятки и волк». После прочтения сказки и её анализа можно вернуть ребёнка в проживаемый образ словами:

«Ты попрыгай, как козлёнок,  
Покрутись, ты, как волчок.  
Ну, а если будет страшно,  
**Покажи свой кулачок!»**

В момент, когда будут произнесены выделенные слова, нужно произвести физическое действие. В данном примере ребёнку нужно сжать руку в кулак и показать его, подняв руку над головой. Возникает законный вопрос, кому ребёнок показывает кулачок? Он показывает его страху.

При постановке и закреплении позитивного состояния можно работать сначала начерно, а потом набело. То есть взрослому, работающему с ребёнком, нужно добиться синхронизации **состояния, стихотворных строчек и жеста**.

После того, как удалось всё вместе соединить (поставить «якорь»), необходимо продолжить работу ещё в течение двух, а лучше трёх недель (закрепить «якорь»).

За это время многократно повторенный в различных игровых или проблемных ситуациях «якорь» станет для ребёнка узнаваемым чувством, ощущением, идеей и т.п. А в конечном итоге, этической и мировоззренческой ценностью.

## Варианты работы

### 1. Во время прогулки:

– А что нужно делать, чтобы не бояться? Покажи страху свой кулачок! **(Ребёнок произносит стихотворную строчку и сжимает руку в кулак.)**

Во время чтения:

– А как поступили козлятки в сказке «Волк и козлятки»? Как ты думаешь, как лучше было бы поступить героям сказки «Теремок», чтобы не

бояться? А вспомни, что нужно делать, чтобы не бояться? Произнеси волшебные слова и покажи страху свой кулачок! **(Ребенок произносит стихотворную строчку и сжимает руку в кулак.)**

Перед сном:

– А что нужно будет сделать, если станет страшно находиться в комнате без света? **(Ребенок произносит стихотворную строчку и сжимает руку в кулак.)**

2. Создавая игровую ситуацию для работы с закреплением «якоря», можно использовать активизирующий вопрос, сделанный по одному шаблону. Мы предлагаем ребёнку вспомнить время, когда что-то не получалось—не получалось, а потом взяло и получилось, или чего-то не было—не было, а потом оно вдруг появилось и т.п.

В работе со сказкой «Козлятки и волк» это может быть представлено вопросом: **«Вспомни время, когда ты боялся-боялся, а потом взял и перестал бояться!»**

В момент, когда ребёнок вспоминает свой позитивный опыт, происходит резкий всплеск энергии. Ребёнок начинает себя лучше чувствовать, становится более внимательным, позитивно мыслящим и т.п. Этим приёмом можно пользоваться, если ребёнку (или группе детей) нужна дополнительная психическая энергия на обучение чему-то, на выполнение творческого задания. Такой приём практически за несколько секунд полностью меняет настрой человека (это касается не только маленьких детей). В случае с ребёнком это действие поддержит его работоспособность на ближайшие 7–10 минут.

К изученным сказкам можно обращаться повторно для усиления эффекта. Так, если у ребёнка есть проблема (например, страх чего-то), то можно многократно обращаться к сказкам, где прорабатываются страхи. Если ребёнок обижен, можно возвращаться к сказкам, где прорабатывается прощение и принятие и т.п.

В связи с этим представленная методика может оказаться востребованной специалистами, занимающимися коррекцией психической сферы человека:

- вопросы, проясняющие ощущения и эмоции, могут быть применены к разным возрастным группам;
- якорение (стихотворных строчек вместе с жестом) можно использовать при создании необходимых ценностных ориентаций у детей и у взрослых.

Элемент якорения может быть использован и школьными учителями. Хорошим примером служит книга Валентина Пикуля «Мальчики с бантиками», в которой приведены стихотворные строки капитана парусного судна Лухманова, описавшего ими когда-то трудную науку — метеорологию. И сейчас мы ими пользуемся, например: «Если небо красно с вечера — моряку бояться нечего. Если красно поутру — моряку не поутру!»; «Радуга утром — дело плохое. Радуга вечером — дело иное!»; «Если солнце село в воду — жди хорошую погоду. Если солнце село в тучку — берегись, получишь взбучку!»

Если учитель для закрепления материала воспользуется стихотворными строками и картинкой, рисуемой в воображении, то материал ребята

тами будет усвоен очень качественно. Проблема, правда, заключается в том, что их предстоит создать самостоятельно.

Необходимо сделать акцент и на работе начальной школы. Вторая половина дня у ребёнка может быть связана с обязательным пребыванием в школе. Методика работы со сказкой может быть привнесена, например, в программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьника. Это может быть целая программа, которая будет реализовываться в течение целого года. Сказки, былины, притчи в этом случае учитель подбирает сам и создаёт под них методическое обеспечение (стихи-якоря) или использует в работе только элементы методики.

Напомним о том, что человек воспринимает не более 20% информации, если она даётся только на слух, не более 40% — если информация имела визуальный ряд. И до 90% информации остаётся, если её проигрывали. Поэтому, если во время внеучебной работы будут использоваться игры и игровые элементы, это будет способствовать профилактике психофизических заболеваний у школьника, возникающих в ответ на учебную перегрузку, а также формированию позитивных ценностных установок в неназидательной форме.

Работать со сказкой никогда не поздно, будь это первичное знакомство со сказкой или сказкотерапия. И взрослым, и детям сказки помогают избавиться от накопившегося напряжения, нейтрализуют страхи, на символическом языке знакомят человека с духовной жизнью: готовят ребёнка к взрослой жизни, а взрослому помогают преодолеть сложные жизненные ситуации.