

---

## Основные элементы терапевтической истории

---

Начать можно со стандартной схемы волшебной сказки: "Герой, похожий на малыша, идет решать идентичную проблему, обретает друзей, навык и волшебное средство с помощью чего побеждает злодея". Если размахнуться, то этого достаточно для создания эпического произведения, но для обычной сказки на ночь не надо особых подробностей описательного характера. Скажем, если вы не можете придумать, что случилось по дороге с главным персонажем, достаточно общей фразы "долго ли, коротко ли, а пришел наш герой...". Ребенок будет рад, если он сможет сам добавлять какие-то детали.

Для этого, например, его можно специально подталкивать дополнять вашу историю: "Может быть, к подножью огромной горы? Или к избушке на курьих ножках?" И пусть ребенок сам скажет, куда же отправился его протагонист. Чем больше он включается в сочинение сказки, тем больше она ему нравится и тем лучше она работает. Главное – это соблюсти некоторые правила:

**1. Главный герой всегда имеет элементы схожести с ребенком.** Ему должен нравиться тот же цвет одежды или герой мультфильма, у него должна быть схожая комплекция и схожая проблематика. Это может быть его любимое животное или какой-то сказочный персонаж: эльф, фея, трансформер-бакуган или кто угодно еще.

**2. Для героя необходимо создать безопасное волшебное пространство.** Не все дети готовы слушать сказку про девочку, которая пачкает штанишки и получает двойки каждую неделю. Поэтому мы погружаем героя в "давным-давно, в некотором царстве", "На другой планете", "В одном обычном городе, только в Африке, где много диких обезьян". В волшебном мире совсем не страшно столкнуться со своей проблемой, но если он будет слишком похож на настоящий, то это станет повторением опасной ситуации, что уж точно не является ничем полезным для ребенка.

**3. В сказке всегда присутствует друг героя – его помощник.** Он может быть с ним с самого начала, а может прийти в "дороге". Как его придумать? Очень просто. Если у ребенка есть любимая игрушка. Скажем, Мишка, с которым он спит, то другу надо придать его черты. Например,

сказать: "кстати он очень был похож на твоего котика Пуфина..." Очень хорошо, если он будет смешным – будет шепелявить, есть конфеты тоннами, падать в лужу и попадать в смешные ситуации. Смех, крик, дрожь, слезы, которые помогают ребенку прожить сказку со своим героем, разряжают эмоции и оказывают терапевтическое воздействие.

**4. Герой со своим обретенным другом пытаются разрешить какую-то проблему.** Для этого ему, например нужно выполнить три задания дарителя, спасти друзей, претерпеть удивительное преобразование и получить волшебный артефакт для победы над злодеем.

**5. Злодей.** Никогда не должен быть слишком уж страшным, его можно победить каким-нибудь простым и доступным ребенком способом, этот способ можно проиграть тут же – нарисовать и разорвать, избить подушкой, рассмешить, чтобы он лопнул или применить полученное от дарителя волшебное средство.

**6. Обучающие ситуации, где герой впервые побеждает благодаря помощи.**

Они нужны, чтобы закрепить правильный способ реагирования, а также расширить возможный репертуар действия в сложных ситуациях, т.е. показать: можно справиться так, а вот смотри, есть и еще такой способ. Некоторые сложности в преодолении препятствий могут решаться разными путями, например:

- **Прямая агрессия:** сразить дракона мечем, т.е. решить проблему с помощью силы (часто используется при работе с неуверенностью, неспособностью дать отпор обидчикам в реальной жизни). Другой вариант - использование хитрости, умение посмотреть на ситуацию с другой стороны, обернуть ее в шутку, ведь иногда смекалка и ум бывают сильнее физической силы. (Пример с Котом в сапогах, победившим Людоеда).
- **Использование волшебных предметов и помощников** (передача герою оберегающих его предметов-талисманов, внушение чувства защищенности и уверенности);
- **Совет мудреца.** Например, главный герой получает совет крайне уважаемого персонажа в волшебной стране и следует ему.

## **7. Герой самостоятельно преодолевает все препятствия.**

Получены новые знания, опыт правильного поведения, но он еще должен перейти во «внутренний план» и стать собственным. Со стороны друзей ещё необходимы подбадривание, похвала, которые придают уверенности в себе и собственных силах. На этом этапе происходит преодоление своих внутренних барьеров и страхов или изменение поведения, исправление ранее сделанных ошибок.

- **Осознание самого себя в новом качестве в результате одержанных побед.**

Наконец-то герой становится уверенным, что делает все правильно, потому что он получает положительную обратную связь от окружающих, конфликтных ситуаций больше не возникает. Герой понимает, он справился со всеми сложностями и стал другим.

**8. Конец должен быть позитивный** – проблема решена, герой вернулся домой, получил награду, женился и стал править королевством, где все рады и счастливы.

## **ГЛАВНОЕ!**

### *Вопросы к сказке.*

Их также можно придумать вместе с ребенком. Проработка вопросов дает ребенку обратную связь, т.е. как могут оценивать поведение главного героя окружающие и что они при этом чувствуют.

*О чем эта сказка, чему она нас учит?*

*Почему герой поступает именно так?*

*Чего он хотел на самом деле?*

*Как герой решает проблему, какой способ поведения или решение выбирает?*

*Какие эмоции приносит поведение героя окружающим?*

*Какие эмоции вызывает каждый из эпизодов и почему? Кто же такой по-сути главный герой?*

