

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПЛАНЕТЕ ЧУДЕС»: сказкотерапия в сенсорной комнате

Кочнева Е.С.,
педагог-психолог

*«Сказки могут помочь воспитать ум, дать ключи для того,
чтобы войти в действительность новыми путями,
может помочь ребёнку узнать мир и одарить его воображением»
Джани Родари*

Человек – частица мира. И чем интенсивнее и разнообразнее его связь с окружающим миром, тем полнее реализация всех возможностей человека. Истоки жизненного пути – в раннем детстве. Ребёнок знакомится с противоречивым миром, где есть не только добро и радость, но и жестокость и боль, где красота соседствует с убожеством, где ощущается недостаток любви и переизбыток страха.

По определению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия – это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нём; это процесс переноса сказочных смыслов в реальность, активизация ресурсов и потенциала личности.

Дети очень любят сказки, потому что в них – «естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действия в реальной жизни, потому что в них запрограммирована их взрослая жизнь» (А.Менегетти).

Фантастический сказочный мир, наполненный чудесами, тайнами и волшебством, всегда привлекает детей. Ребёнок с радостью погружается в воображаемый мир, активно действует в нём, творчески преобразует его.

Сказкотерапевтическая коррекционно-развивающая программа для детей старшего дошкольного возраста состоит из 28 занятий в сенсорной комнате и представляет собой путешествие по волшебной планете чудес.

Цель программы: развитие творческого потенциала и способностей детей; расширение границ творческого восприятия мира.

Задачи:

- 1) Развитие творческого воображения и фантазии, вариативности и оригинальности мышления;
- 2) Развитие творческого самовыражения;
- 3) Развитие коммуникативных навыков, умения свободно и ясно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения, слушать товарищей, считаться с их мнением;
- 4) Развитие сенсорно-перцептивной сферы;
- 5) Развитие эмоционально-волевой сферы;
- 6) Гармонизация эмоционального состояния, снятие эмоционального и физического напряжения.

Занятия проводятся в **сенсорной комнате**, где созданы условия для получения положительных эмоций и приятных ощущений. Синий цвет стен помогает успокоиться, а в сочетании с зеленым цветом ковровых дорожек эффективно борется со стрессом и усталостью. Дети имеют возможность принять удобное положение, устроившись на мягких матах и пуфиках. Световые и цветовые эффекты, релаксирующая музыка способствуют максимальному расслаблению и погружению в мир сказки.

Для создания волшебной обстановки используется **ароматерапия** – один из самых древних методов оздоровления. На занятии она является фоном и используется при помощи аромалампы и эфирных масел. Её применение повышает эффективность коррекционно-развивающей работы, так как эфирные масла целенаправленно воздействуют на функционирование всех сенсорных систем (слуховую, зрительную, тактильную, обонятельную), нормализуют психологическое состояние, позволяют сбалансировать организм и высвободить дремлющие ресурсы собственных сил ребёнка, повышают активность.

Основным **методом**, применяемым на занятиях, является сказкотерапия.

Преимущества использования сказок в работе с детьми:

- отсутствие в сказках дидактики и нравоучений,
- неопределенность места действия главного героя,
- образность языка, кладезь мудрости,
- победа добра, психологическая защищенность,
- наличие тайны и волшебства.

Каждое занятие-путешествие начинается и заканчивается специальным **ритуалом**, который помогает «набраться волшебной силы» и войти в сказку, а после безопасно вернуться из драматической реальности в обыденную. Такими ритуалами являются манипуляции с волшебными предметами (волшебный камень, перо жар-птицы, зеркало и т.д.), проговаривание волшебных заклинаний, выполнение заданий и пр.

Проводником в сказку является Звездочёт – он знает множество волшебных историй, которыми с удовольствием делится с детьми:

«Я давно раздарил,
Дорогие ребята,
Те волшебные сказки,
Что слышал когда-то
От зверей и от птиц,
От березок и елей,
От костров и созвездий,
Дождей и метелей,
От рассказчиков многих,
Заморских и наших,
Сказок просит веди каждый –
Ну как не раздашь их?»

Удобно устроившись на мягких пуфиках, дети слушают сказочную историю, приготовленную для них Звездочётом - это может быть аудио или

видеозапись, просмотр мультфильма на большом экране, или чтение (рассказывание) сказки психологом.

Основные приёмы работы со сказкой:

1. Анализ сказки. Его цель: осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, за конструкцией сюжета, за поведением героев.

Психолог задаёт детям ряд вопросов:

- О чём (про что, про кого) эта сказка?
- Кто из героев понравился (не понравился) больше всего?
- Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
- Как вы думаете, что бы было, если герой не совершил этого поступка?
- Зачем в сказке есть хорошие и плохие герои?
- Какой была бы сказка, если в ней были бы только положительные герои? и другие.

Главное правило - ответы детей не должны подвергаться осуждению. Ребёнок должен быть уверен, что он может высказать любое своё мнение.

2. Рассказывание сказок. Цель: развитие фантазии и воображения.

Детям предлагается рассказать знакомую сказку от первого или третьего лица, а также от лица героя из другой сказки. Например, рассказать сказку о колобке от лица Лисы или от лица Бабы Яги.

3. Переписывание сказок.

Переписывая сказку, дописывая свой конец, или добавляя новых персонажей, ребенок выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуации, который помогает ему освободиться от внутреннего напряжения.

4. Сочинение сказок.

Ребенок может сочинять сказку, самостоятельно выбрав тему, или по заданной первой фразе, или по указанным героям, месту событий и т.д.

Медитация – ещё одна из форм работы со сказкой. Медитация – погружение в какой-либо процесс. Психодинамическая медитация связана с перевоплощениями (в сказочных героев, в животных, в камень, в растения, пр.) или с погружением в различные стихии (земля, вода, воздух, огонь), а также с движениями в танце. Так, в сказке «Заяц Коська и Родничок» участникам предлагается двигаться под белым тюлем, подражая облаку: легко, медленно и плавно; на занятии «Огонь и Солнце» дети перевоплощаются в образы огня и солнца и передают их характер в танце; в сказке «Лесная школа» превращаются в животное или птицу и, двигаясь как они, издавая те же звуки, пытаются «рассказать» об их жизни. «Соединяясь частью своей души с духом животного, птицы, сказочного персонажа, мы обретаем новые для себя качества, необходимые нам в жизни. Мы становимся более гибкими или более стойкими, более лёгкими или решительными, обретаем необходимую нам смиренность или твёрдость духа» (Н.М.Погосова).

В случае статической медитации участники, находясь в расслабленном состоянии (лёжа или сидя на пуфиках), представляют себя участником

описываемых событий, мысленно переносятся в то или иное место, стараются почувствовать то, что чувствуют герои. Например, в сказке «Неведомый рай» дети стараются представить себя на месте мальчика Геры и «провести ночь» на берегу волшебного озера. Также могут использоваться медитативные сказки и истории, они рассказывается чаще всего под музыку и способствует ещё большему расслаблению, погружению в собственное бессознательное и достижению эмоционального равновесия.

Продолжением работы со сказкой могут быть игровые упражнения и элементы арттерапии.

Процедура **игротерапии** включает в себя выполнение детьми специальных упражнений, предполагающих вербальные и невербальные коммуникации, проигрывание различных ситуаций: «Шкатулка улыбок», «Волшебное колечко», «Солнечный лучик», «Составление загадок», «Так бывает или нет?» и др.

Например, при выполнении упражнения «Ярмарка волшебных вещей» дети достают из сундучка картинку с изображением волшебных предметов и могут поменять её на другую, более понравившуюся, но только с согласия хозяина вещи; если хозяин не согласен, то можно спросить, какой предмет он бы хотел получить, и попробовать обменяться сначала с хозяином этого предмета. Во время игры «Волшебный город» воспитанники придумывают, кто может жить в городе, которого не бывает, и рассказывают об этом. Упражнение «Лабиринт» предполагает прохождение ребёнком лабиринта из гимнастических палок с закрытыми глазами, другие в это время могут подсказывать идущему, куда повернуть.

В процессе игры каждый ребенок начинает лучше понимать свои чувства, у него развиваются коммуникативные навыки, способность к принятию собственных решений, снимаются напряженность и страх перед другими людьми, повышается самооценка. Психологические игры высвобождают энергетический потенциал, пробуждают воображение, фантазию, способствуют развитию креативности и личностному росту в целом.

Арттерапевтическим методом, применяемом на занятиях в сенсорной комнате является рисование - это терапия творческим самовыражением и познание себя через искусство. Так, на занятии по сказке «О каменном короле» Элен Нийт, детям предлагается выбрать понравившееся изображение камня, придумать и нарисовать, кем мог быть этот камень в прошлой жизни – «расколдовать» его с помощью цветных мелков и фломастеров. На занятии «Про снежный колобок» по мотивам рассказа Н.Калининой дети придумывают и рисуют историю путешествия снежного колобка в Африку. Прослушав стихотворения Яна Бжехвы «На горизонтских островах» - изображают небылицу.

Творческие задания по рисованию не только развивают фантазию, воображение и творческие способности воспитанников, но и помогают справиться с тревогой, избавиться от страхов и немотивированной агрессии.

Помимо перечисленных методов на занятиях применяются приёмы **креативной визуализации**, разработанной профессором Шаки Гавэйн. Это

способ использования естественной силы воображения для создания образа того, чего мы хотим. Затем внимание фокусируется на этой идее или картине постоянно, придавая ей положительную энергию, до тех пор, пока не будет достигнуто то, что было визуализировано.

Для применения этого метода необходимо научить детей расслабляться. Этому способствуют дыхательные и релаксационные игры и упражнения, спокойная музыка, приглушенный свет, мягкие маты и подушки, ароматерапия.

Один из важных элементов визуализации – **аффирмация**. Это положительная установка на то, что нечто воображаемое уже существует.

Правила составления аффирмации:

- Утверждение должно быть в настоящем времени. Например, «Я легко нахожу решение в любой трудной ситуации»;
- Утверждения должны делаться в положительной форме;
- Аффирмация должна быть короткой и простой, это повышает её эффективность.

Для детей аффирмации составляет психолог, так как дети ещё не всегда могут сделать это самостоятельно.

Требования к использованию аффирмаций:

- визуализировать картину в точности, включая как можно больше деталей;
- сосредотачиваться на ней как можно чаще, чтобы она стала неотъемлемой частью жизни ребёнка. Так, например, каждое занятие заканчивается словами, которые дети произносят хором: «В этом прекрасном мире все интересно и удивительно. Я люблю себя, я люблю мир, в котором живу, и это помогает мне раскрыть мои таланты и способности. Я счастлив и желаю счастья всем!»

Таким образом, метод сказкотерапии, применяемый на занятиях в сенсорной комнате, пробуждает не только эстетические, нравственные и интеллектуальные чувства, но и является источником раскрытия и развития творческих способностей детей. Обладая удивительным зарядом энергии, сказки развивают чувственное восприятие, воображение, фантазию, учат творчески мыслить и активно общаться. Кроме того, сказка в определённой степени удовлетворяет три естественные психологические потребности ребёнка дошкольного возраста:

1. Потребность в автономности. В каждой сказке герой действует самостоятельно на протяжении всего пути, делает выбор, принимает решения, полагаясь только на самого себя, на свои собственные силы.
2. Потребность в компетентности. Герой оказывается способным преодолеть самые невероятные препятствия и, как правило, становится победителем, достигает успеха, хотя может терпеть временные неудачи.
3. Потребность в активности. Герой всегда активен, находится в действии: куда-то идёт, кого-то встречает, кому-то помогает, с кем-то борется и т.д.

Результатом удовлетворения этих потребностей является формирование целого ряда качеств личности:

- автономность, которая выражается в стремлении проявить своё личное мнение, позицию или взгляды;
- активность, которая предполагает способность владеть инициативой в общении, умение организовать внимание партнёров, стимулировать их коммуникативность, управлять процессом общения, эмоционально откликаться на состояние партнёров;
- социальная компетентность, которая состоит из трех компонентов:
 - 1) мотивационного, включающего отношение к другому человеку (проявление доброты, внимания, сочувствия и т.д.),
 - 2) когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменения настроения, эмоционального состояния и др.,
 - 3) поведенческого позволяющего выбирать адекватные ситуации способы общения и взаимодействия с другими детьми.

Кроме того, комфортные условия сенсорной комнаты позволяют снизить мышечное и психоэмоциональное напряжение, улучшить самочувствие.

Литература

- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб: Речь, 2000.
- Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. Программа развития творческих способностей детей старшего дошкольного возраста «Планета чудес» развивающая сказкотерапия для детей.
- Ильина М.Н. Подготовка к школе: развивающие упражнения и тесты. – СПб.: Дельта, 1999.
- Клековкина С.Г. Социально-психологическая реабилитация детей, оставшихся без попечения родителей, средствами сказки: опыт работы в комнате психологической разгрузки. – Киров, 2006.
- Погосова Н. Погружение в сказку. Коррекционно-развивающая программа для детей, имеющих проблемы с речью и эмоциональной стабильностью. Практика сказкотерапии / под ред. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2004.

Диагностические методики

1. Тест «Вербальная фантазия»

Цель: оценка уровня развития вербальной (словесной) фантазии.

Предложите ребёнку придумать рассказ (историю, сказку) о каком-либо живом существе (человеке, животном) или о чём-либо ином по его выбору и изложить его устно в течение пяти минут. На придумывание истории отводится до одной минуты, и после этого ребёнок приступает к рассказу.

В ходе рассказа фантазия ребёнка оценивается по следующим показателям:

- быстрота воображения,
- необычность, оригинальность образов,
- богатство фантазии, глубина и детализированность образов,
- эмоциональность образов.

Быстрота воображения оценивается высоко в том случае, если ребёнок придумал сюжет рассказа в отведённое время самостоятельно. Если в течение одной минуты ребёнок так и не придумал сюжет рассказа, то подскажите ему какой-нибудь сюжет.

Необычность, оригинальность образов воображения оценивается высоко, если ребёнок придумал что-то такое, что он не мог раньше этого видеть или слышать, или пересказал известное, но при этом внёс в него от себя что-то новое, оригинальное.

Богатство, глубина и детализированность фантазии оцениваются по достаточно большому числу различных живых существ, предметов, ситуаций и действий, разнообразных характеристик и признаков, приписываемых всему этому в рассказе ребёнка, по наличию разнообразных деталей и характеристик образов. Если ребёнок использует в своём рассказе более 7 таких признаков, а объект рассказа изображён не схематически, то богатство фантазии у него развито хорошо.

Эмоциональность образов воображения оценивается по тому, насколько ярко и увлечённо описываются придуманные события, персонажи, их поступки.

2. Тест «Невербальная фантазия»

Цель: Оценка уровня развития невербальной фантазии.

Подготовьте и дайте ребёнку стандартный лист бумаги и цветные карандаши (не менее 6 цветов). Предложите ребёнку придумать и нарисовать какую-нибудь картину. На это отводится 5 минут.

То же самое задание предложите ребёнку, но с пластилином. За 5 минут попросите его смастерить какую-нибудь поделку, вылепить её из пластилина.

Анализ картины и фигуры из пластилина и оценка фантазии ребёнка производятся так же, как и в тесте «Вербальная фантазия» (по тем же показателям).

3. Тест «Сделай рисунок»

Цель: оценка уровня развития творческого воображения.

Ребёнку даётся лист бумаги с изображёнными фигурными элементами и предлагается, используя эти элементы, придумать и нарисовать за пять минут как можно больше фигур-изображений. Одно изображение элемента может использоваться в рисунке сколько угодно раз.

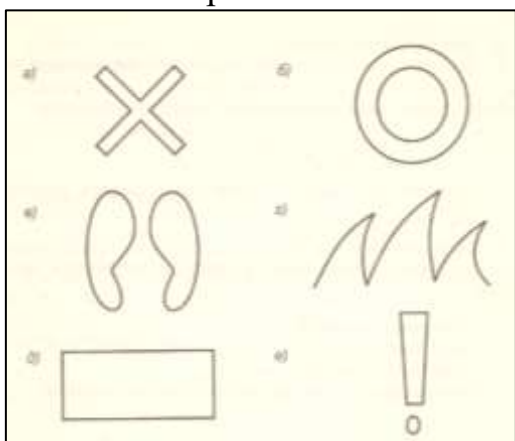
За каждую оригинальную фигуру начисляется 1 балл, подсчитывается общее количество баллов.



4. Тест «Фигуры»

Цель: выявление творческих способностей.

Попросите ребёнка внимательно всмотреться в каждую фигуру и сказать, что они изображают? Чем они ещё могли бы быть?



Анализ ответов:

1. Сколько всего идей назвал ребёнок при виде каждой из фигур?

А__ Б__ В__ Г__ Д__ Е__

Сложите эти цифры, чтобы получить показатель скорости: ____

2. Сколько разновидностей идей названо ребёнком? Каждая разновидность рассматривается как категория (К отдельным категориям относятся, например, предметы одежды, продукты питания).

Сложите эти оценки, чтобы получить показатель гибкости: ____

3. Сколько оригинальных идей предложено?

Не считаются оригинальными примерно такие идеи:

А. Это буква алфавита, крест, две палочки.

Б. Круг, колесо, кольцо.

В. Два пятно, следы.

Г. Треугольники, горы.

Д. Прямоугольник.

Е. Восклицательный знак.

Подсчитайте оригинальные идеи по каждому рисунку:

А__Б__В__Г__Д__Е__

Сложите результаты, получите показатель оригинальности: ____

4. Сложите все результаты по трём характеристикам, чтобы получить обобщённый показатель творческих способностей: ____