**Сказкотерапия: что это и как применять в работе с детьми и взрослыми**

Сказкотерапия — это метод психологической помощи, появившийся в 60-х годах XX века. Дословно переводится как «лечение сказкой», но речь идет не о медицине. Психолог Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, активно развивающая метод сказкотерапии в России, отмечает: «предметом сказкотерапии является процесс воспитания внутреннего ребенка, развития души человека» (источник: [Школьный психолог, 2001](https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200102502&roistat_visit=23835289)). В сказке все должно быть все легко и прекрасно. Этот аспект поддерживают и в сказкотерапии — клиенту важно знать, что сказки бывают. Это помогает ему поверить в справедливость мира.

Сегодня метод успешно используют в психотерапии детей и взрослых, корпоративных тренингах, обучении и воспитании. В статье разбираем методику сказкотерапии, ее эффективность, функции и возможности применения сказок.

**История метода**

Сказкотерапия и сказки существовали с древности и первоначально были способом передачи жизненного опыта, ценностей и традиций. Только в ХХ веке терапия сказками приобрела научное обоснование и заняла свое место среди психотерапевтических направлений.

Основные этапы развития сказкотерапии:

1. Зачатки научного подхода (XIX – начало XX века). Юнг развил идею архетипов и коллективного бессознательного, объясняя повторяемость сюжетов в мифах разных народов.
2. Формирование терапевтической концепции (середина XX века). Бруно Беттельгейм (1940–1950-е) доказал, что сказки помогают детям справляться со страхами. Эрик Берн (1950-е) связал сказки с жизненными сценариями в транзактном анализе. Милтон Эриксон (1970-е) использовал метафорические истории в гипнотерапии.
3. Оформление сказкотерапии как метода (1980–1990-е). В России его развивали Владимир Пропп (анализ структуры сказок) и Татьяна Зинкевич-Евстигнеева — автор школы русской сказкотерапии.
4. Современный этап (2000-е – настоящее время). Метод интегрируется с КПТ, психодрамой и другими направлениями, формируются международные школы.

**Эффективность сказкотерапии для взрослых и детей**

Исследований об эффективности метода сказкотерапии много, мы рассмотрим несколько для примера.

**Сказкотерапия как метод развития речи**показала положительные результаты при работе с дошкольниками, имеющими задержку речевого развития. Метод особенно эффективен в сочетании с ранней диагностикой (источник: [Early Childhood Care and Education, 2018](https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2018.07.44?roistat_visit=23835289" \t "_blank)).

Например, этот метод можно применить, если есть трудности с психодиагностикой проблем неразговорчивого ребенка, который старается драться именно с сильными мальчиками из своей группы детского сада. Для этого можно предложить этому ребенку-дошкольнику 4 лет нарисовать сказку «Теремок». Далее спросить, на кого из его группы похожи персонажи этой сказки. Пусть он укажет, кто из персонажей он сам. Мальчик может указать, что он медведь и сел на теремок, в котором живут малоприятные ему ребята. Становится понятным, почему он на них нападает и дерется. Здесь срабатывает механизм психологической защиты — компенсация

Колиниченко Ирина Александровна

**Использование сказкотерапии для коррекции**задержки психического развития помогает развивать логику и память, учит последовательности действий. При РАС улучшает коммуникативные навыки, помогает выражать эмоции.

Для примера рассмотрим случай, когда по результатам психодиагностики у 7-летнего ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС) психическое развитие на уровне 4 лет, отмечается задержка психического развития. Чтобы развивать ребенка, нужно читать ему сказки, понятные ребенку 4 лет, а не 7. Обязательно учитывать, сколько времени он сможет удержать внимание на объекте — как долго способен слушать сказку сосредоточенно и не отвлекаясь. Ведь в 7 лет ребенок способен удерживать внимание больше 15–20 минут на одном предмете, а в 4 года выдержать такое время затруднительно. Тем более ребенку с РАС. Вначале родитель или психолог поймет, что больше 30 секунд ребенок не сможет сосредоточить и удержать внимание на тексте сказки. Постепенно, день за днем, читая или рассказывая истории, можно развить внимание как процесс, важный для развития ребенка с РАС

Колиниченко Ирина Александровна

При двигательных нарушениях хорошо работают инсценировки сказок и театрализованные игры — улучшают координацию движений (источник: [International Journal of Professional Science, 2024](http://scipro.ru/article/13-12-2024?roistat_visit=23835289)).

**Групповая сказкотерапия при расстройствах адаптации у взрослых** с помощью обсуждения традиционных сказок снижает стресс, повышает уровень самопринятия, способствует личностному росту (источник: [Psychol Well Being, 2014](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4637362/?roistat_visit=23835289)).

**Сказкотерапия как метод психологической работы с травмами у взрослых**помогает перепрожить травму и встроить ее в общий жизненный опыт так, чтобы она стала не источником страдания, а элементом личностного роста (источник: [Trauma Institute & Child Trauma Institute](https://www.ticti.org/fairy-tale/?roistat_visit=23835289)).

Хотя некоторые психотерапевты против сказкотерапии и прямо говорят клиентам, что сказок не бывает, мы придерживаемся другого мнения. В сказке заключен огромный потенциал развития личности. Например, девочка-подросток должна верить в то, что мир прекрасен. Это помогает понимать, как много хорошего в ее окружении и что добро обязательно победит. Сказки о Золушке в различных вариациях очень популярны у взрослых зрителей, смотрящих сериалы и фильмы со счастливым концом

Колиниченко Ирина Александровна

**Механизм воздействия сказок**

Механизм сказкотерапии основывается на символическом восприятии информации. Бессознательно человек идентифицирует себя с персонажами, что помогает бережно и быстро проработать личные проблемы, даже неосознаваемые. Сказка обходит психологические защиты, снижает сопротивление изменениям и облегчает работу с трудными темами.

Чтобы вы могли лучше понять суть сказкотерапии, предлагаем прочитать небольшую историю:

Жил-был птенец, который боялся высоты. Он сидел в гнезде и мечтал о полете, но крылья казались ему слишком слабыми.  
  
Однажды к птенцу подлетел ветер и сказал: — Ты ведь не узнаешь, можешь ли летать, пока не расправишь крылья.  
  
Птенец задумался. А затем глубоко вздохнул, расправил крылья и… прыгнул. Первые секунды были страшными, но ветер подхватил птенца и помог ему удержаться. Птенец понял: он всегда мог летать — просто раньше не верил в себя и ему не хватало поддержки.

Эта сказка метафорически показывает преодоление страха перемен. Птенец — символ человека, который сомневается в себе, боится сделать важный шаг. Гнездо — зона комфорта, которая кажется безопасной, но удерживает от роста. Ветер — обстоятельства, поддержка, интуиция или наставник, который помогает решиться. Полет — обретение уверенности, раскрытие потенциала, осознание своих возможностей. Главная идея сказки: мы часто недооцениваем свои силы, пока не попробуем. Для перемен достаточно найти поддержку и сделать первый шаг.

**Функции сказок**

|  |  |
| --- | --- |
| **Функция сказки** | **Описание воздействия сказки** |
| Психодиагностическая | Помогает выявить скрытые страхи, внутренние конфликты и подавленные переживания |
| Психокоррекционная | Помогает мягко скорректировать деструктивные установки, освоить новые модели поведения и изменить восприятие трудной ситуации |
| Обучающая | Транслирует жизненные ценности, социальные нормы и принципы взаимодействия, формируя полезные навыки и установки |
| Терапевтическая | Помогает прорабатывать эмоциональные травмы, страхи, тревожные состояния и другие проблемы |
| Ресурсная | Дает возможность проанализировать свои ресурсы и показывает способы решения проблемы, поддерживает, наполняет силой |
| Моделирующая | Демонстрирует возможные стратегии поведения, показывая примеры выхода из сложных ситуаций и преодоления трудностей |
| Катартическая | Помогает высвободить эмоции и гармонизировать состояние |
| Коммуникативная | Помогает развивать социальные навыки, улучшает взаимодействие в паре и в других отношениях, помогает установить доверительный контакт |

**Сферы применения сказкотерапии**

Современная психологическая сказкотерапия работает не только со сказками, но и со следующими литературными жанрами:

* притчи,
* басни,
* легенды,
* былины,
* саги,
* мифы,
* анекдоты.

Методы коррекции и другой работы в сказкотерапии:

* прочтение (прослушивание) и анализ существующих историй;
* сочинение новых историй — с нуля или по картинкам;
* переписывание и дополнение известных сюжетов.

Метод могут использовать в работе учителя, воспитатели, дефектологи, социальные работники, психологи разных направлений. Сказкотерапия активно используется в тренингах для сплочения коллективов, разрешения конфликтов, формирования конкретных качеств и навыков.

В повседневной жизни многие люди используют волшебство сказкотерапии, даже если не догадываются об этом: объединяются в книжные клубы и обсуждают метафорические истории, подбадривают друг друга анекдотами, рассказывают сказки детям. Метод потому и эффективен, что на бессознательном уровне близок и понятен каждому человеку.

**Специфика применения сказкотерапии для детей и взрослых**

Особенности сказкотерапии для дошкольников (3–6 лет):

* Простые сюжеты с яркими персонажами.
* Элемент игры, например, проигрывание сказки с куклами или рисунками.
* Акцент на развитии эмоционального интеллекта, снижении тревожности, адаптации к новым условиям (детский сад, появление брата / сестры и т. д.).

Детская сказкотерапия для младших школьников (7–10 лет):

* Дидактические сказки для освоения социальных навыков и регуляции поведения.
* Интерактивные элементы — обсуждение сказок, их переписывание, создание альтернативных финалов.
* Фокус на развитии моральных ориентиров и уверенности в себе.

Подростки (11–17 лет):

* Сюжеты с глубокими смыслами и психологическими метафорами.
* Анализ сказочных сюжетов, создание своих историй, написание терапевтических дневников.
* Фокус на работе с кризисами взросления, самооценкой, эмоциональными травмами.

Взрослые:

* Глубокая работа через сказки-метафоры, помогающие осознать внутренние конфликты.
* Активное применение техники анализа архетипов, мифологический подход.
* Акцент на личностном росте, работе с травмами детства, поиском смысла жизни, развитии отдельных навыков (публичные выступления, переговоры, самопрезентация и т. д.)

Сказкотерапия гибко адаптируется под возраст и потребности человека, помогая мягко работать с эмоциями и внутренними переживаниями. Метод можно использовать и в семейной терапии, прорабатывая конфликты и кризисы в семье.