

СКАЗОЧНЫЕ НАМЕКИ

Сказкотерапия с несовершеннолетними правонарушителями в Шекснинской спецшколе



Вологодская область, поселок городского типа Шексна. Здесь в 1974 году была открыта Шекснинская спецшкола для несовершеннолетних правонарушителей (см. [«Школьный психолог», № 40, 2000 г.](#)). Много воды утекло с того времени. Теперь школа находится в состоянии перехода от одной идеологии к другой. От идеологии исправления — к философии развития. Процесс этот непрост для коллектива, но его необходимость ощущается давно всеми его членами. Институт сказкотерапии уже четыре года сотрудничает с Шекснинской спецшколой. В последний год мы получили поддержку по программе «Право» Института «Открытое общество» (фонд Дж. Сороса). Это позволило нам развернуть крупномасштабные мероприятия по внедрению философии развития в жизнь.

Основной метод, который изучали, а потом и использовали сотрудники школы, — сказкотерапия. Этот метод имеет многовековую историю, но имя свое получил совсем недавно: всего около десяти лет назад. Наверное, нет такого психологического, психотерапевтического, педагогического направления, которое обошлось бы без использования сказки. Поэтому наши программы не противоречат мировоззрению психоаналитика, «гештальтиста», «энэлписта» или поклонника адлерианской индивидуальной терапии. Сам процесс изучения сказкотерапии стал для многих сотрудников школы психотерапевтическим.

Казалось бы, что может дать сказка озлобленным ребятам, изломанным жизнью, видевшим нечто, чего многие взрослые, слава Богу, не видели? Оказалось, что сказка может помочь в процессе формирования самого главного — ценностной структуры личности.

Мы не сомневаемся в том, что сказки содержат многовековой жизненный опыт. Ведь в сказках зашифрованы всевозможные ситуации, которые могут произойти в реальной жизни. Таким образом, в бессознательном формируется запас «жизненной прочности» или своеобразная «картотека жизненных ситуаций».

Это справедливо для тех благополучных детей, которым в детстве читали сказки. А что же, у ребят с негативным социальным опытом, которым в детстве сказки не читались, этого запаса «жизненной прочности» недостаточно? Наш опыт показал, что это так. Недостаток опыта коллективного бессознательного по разрешению жизненных трудностей вкуче с другими причинами приводит к ощущению социального бессилия. Оно проявляется у ребят пониженным тонусом, мыслями о собственной бесполезности, неверием в свои силы и успешное будущее. Отсюда и негативное поведение.

В свою очередь, дурное поведение отталкивает от ребят тех, кто желал бы им помочь, —

воспитателей, педагогов, социальных работников. Образуется порочный круг. Разорвать его нам помогли сказки и сказочные игры. В процессе работы выстроилась некая последовательность сказкотерапии с подростками, имеющими негативный социальный опыт (так мы теперь называем несовершеннолетних правонарушителей).

Итак, наша первая задача — снизить уровень психоэмоционального напряжения подростков. Важно понимать, что ребята уже привыкли находиться в состоянии напряжения. Они бессознательно ищут способы разрядки. Однако им знакомы только деструктивные пути: токсикомания, наркотики, громкая музыка и пр. Наша роль в том, чтобы показать конструктивные, альтернативные способы расслабления.

Вторая задача — привести сначала в бессознательное подростка, а потом и в его сознание положительные образы — от картин природы до взаимоотношений между людьми. С одной стороны, эти образы гармонизируют сознание подростка, с другой — задают ценностные ориентиры.

Первая и вторая задачи легко объединяются, если воспользоваться медитативными сказками. Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания в душе позитивных моделей взаимоотношений, развития личностного ресурса.

Поскольку главное назначение медитативных сказок — сообщение нашему бессознательному позитивных идеальных моделей взаимоотношений с окружающим миром и людьми, то их отличительная особенность — это отсутствие конфликтов и злых героев.

В системе сказкотерапии мы выделяем три вида медитативных сказок.

Медитативные сказки, направленные на осознание себя в настоящем, «здесь и сейчас». Они ориентированы также и на развитие различных видов чувствительности: зрительной, слуховой, обонятельной, вкусовой, тактильной и кинестетической.

Характер этих сказок — путешествие. Сама сказка похожа на чукотскую песню: «Что вижу, о том и пою».

Для того чтобы создать такую сказку, необходимо вспомнить ситуацию, когда мы чувствовали себя счастливыми, спокойными, радостными. Когда во внутреннем мире царили ясность и гармония. И далее формировать положительные образы по всем пяти модальностям (создавать положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестетические образы).

Медитативные сказки, отражающие образы идеальных взаимоотношений: между родителями и детьми, человеком и окружающим миром, учеником и учителем, учеником и учебными предметами, мужчиной и женщиной. Образы, транслируемые через сказку, могут стать впоследствии духовными ориентирами.

Подобные сказки особенно необходимы детям и подросткам, имеющим негативный социальный опыт. Позитивные образы медитативных сказок проникают в бессознательное и формируют там самый настоящий энергетический фундамент личности, компенсируя дефицит родительского тепла. Кроме того, такие сказки создают у ребенка образ альтернативных отношений. Конечно, их нет в настоящем, но это не означает, что их вообще не существует. Знание о том, что так может быть, дает ребенку веру и потенциальную возможность когда-нибудь построить такие отношения. Медитативные сказки, направленные на поддержку потенциала личности, на раскрытие философии взаимоотношений и самореализации. Наверное, если бы каждый человек ощущал свое особое предназначение, чувствовал себя любимым, нужным и хорошим, — психологи и психотерапевты потеряли бы работу. Но такого пока не происходит, поэтому в нашей классификации и появился этот вид медитативных сказок.

Данный вид сказок адресован идеальному «Я» человека. Они отражают светлую сторону происходящих событий.

Создавая подобные сказки, мы фантазируем о том, как жил бы человек, если бы чаще прислушивался к своему внутреннему ритму и образу; как строились бы его взаимоотношения с окружающим миром; какие чувства мог бы он испытывать.

Начинать работу с подростками можно, например, со «Сказки о Волшебнике» (см. рядом). Эта медитативная сказка обращена к личностному ресурсу подростка. К тому энергетическому потенциалу, о котором он, быть может, ранее не знал. Постепенно на смену ощущению социального бессилия к подростку приходит уверенность: «Я могу!»

Курс медитативных сказок может продолжаться на протяжении 12-ти и более занятий. Можно использовать все три вида медитативных сказок, помня: одно занятие — одна сказка. После прослушивания сказки в состоянии релаксации можно обсудить с ребятами их чувства, нарисовать сказочные образы, поговорить о личностном ресурсе — творце внутри нас.

Наша третья задача — навести порядок в эмоционально-волевой сфере, включив естественные механизмы саморегуляции. И вновь на помощь приходит сказка. Для ребят мы специально разработали программу «Волшебная страна внутри нас» (См. «Тренинг по сказкотерапии», СПб.: Речь, 2000).

Наш внутренний мир предстает в образе сказочной страны, которой правит добрый и мудрый Король. Он имеет множество слуг — это наши чувства, желания, мысли, намерения. Мы последовательно знакомимся со слугами Короля, узнаем их поближе, понимаем, что самое главное качество королевского слуги — чувство меры. Образ меры — образ баланса во внутреннем мире.

Мы говорим с ребятами о том, что у каждого из нас внутри есть такая сказочная страна с Королем и слугами. Но насколько силен Король? Бывает, что слуги захватывают власть в стране, а Король оказывается в темнице или в изгнании. Так, например, бывает, когда власть завоевывают слуги по имени Обида, Злость и Страх (см. на соседней странице).

Эта история, особенно разыгранная в песочнице или с помощью кукол, помогает ребятам осознать причины своего деструктивного поведения и увидеть свои сильные и слабые стороны. Теперь мы всегда сможем спросить нашего воспитанника: кто правит в твоей стране, Король или самозванец? Если самозванец, что может сделать Король, чтобы восстановить порядок вещей?

Конечно, «скоро сказка сказывается, но не скоро дело делается»... Для того чтобы внутренний Король подростка вырос, требуется огромное терпение и время. Но путь теперь освещен.

Четвертая задача — научить подростка позитивному взаимодействию с людьми. Пятая задача — обучить его конструктивному социальному моделированию. О решении этих задач пойдет речь в следующих статьях.

Татьяна ЗИНКЕВИЧ-ЕВСТИГНЕЕВА,
доктор психологических наук,
директор Института сказкотерапии,
г. Санкт-Петербург

СКАЗКА О ВОЛШЕБНИКЕ



А сейчас займите удобную для вас позу, закройте глаза. Мы сделаем глубокий вдох и выдох. Теперь мы можем перенестись в другой мир — мир удивительной сказочной страны — и послушать одну из ее историй.

Давным-давно это было. Жил на свете удивительный человек. Был он красив и добр. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него так задорно блестели глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, что не умели другие. Он разговаривал с деревьями и цветами, животными и рыбами, подземными водами и корнями растений. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Он знал, когда пойдет дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. Многие приходили к нему за советом.

Люди называли его Волшебником. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все.

Менялись поколения, а Волшебник все жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой.

Как-то раз Волшебник сказал людям:

— Я долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне

отправляться в путь.

— Зачем же ты оставляешь нас, — грустно сказали люди. — Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости.

— Посмотрите вокруг, — сказал Волшебник, — вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля. Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Чувствуете, все, что нас окружает, живет в своем ритме. И свой ритм у каждого из нас.

Люди замерли, закрыли глаза и услышали, КАК дышит земля — ровно и спокойно, КАК плещутся о берег волны — то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними

происходит что-то новое и необыкновенное.

— Удивительное и Волшебное растет внутри нас, — с восторгом сказали они Волшебнику.

— Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, — улыбнулся Волшебник. — Ведь Волшебство — это умение слышать и чувствовать ритм природы и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, созидая окружающий мир. Надо только услышать свой ритм и разбудить творца, живущего внутри каждого, — и тогда начнется волшебство.

— А как мы будем им пользоваться? — спросили люди.

— Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своем сердце, — ответил Волшебник, — и постепенно, даже незаметно для себя, вы начнете меняться.

Можно научиться слышать внутренний ритм другого человека, находить соответствие со своим ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания.

Можно научиться видеть в каждом событии урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность...

И отправился Волшебник в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили слова Волшебника.

Жили, слушая свой внутренний ритм, и очень скоро в каждом из них проснулся творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая вокруг добро и радость.

И сейчас, если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное биение своего сердца, ритм дыхания. И творец, живущий внутри нас, напомнит о себе теплой волной радости.

А мы сделаем глубокий вдох и выдох и потихоньку будем возвращаться обратно.

КОРОЛЬ И СЛУГИ



Сказочная страна — с Королем и слугами. Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать нечасто. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, то мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Но, если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, какие дела мы будем делать быстрее: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной стране чувств...

(Далее рассказ ведущего может быть разыгран в песочнице.)

Так вот, темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без

нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида. А Злость сжимала кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу да будем править страной, вот они у нас попляшут!»

И вот слуги-заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в темницу.

(Фигурка Короля может быть в этом эпизоде зарыта в песок.)

Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидела Злость. (Или Страх — в зависимости от того, какую проблему вам важно проработать: агрессивность или тревожность.)

Она пыталась надеть на свою голову корону, но та была волшебной и сползала. Тогда Злость со злостью кинула ее под трон (при этом корона Короля также закапывается в песок).

Как вы думаете, каков был первый указ нового правителя? Было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась и превратилась...

(Ребята в песочнице разрушают постройки, деревья и прочее.)

Видите, что может произойти со страной, если у власти оказались не законный Король, а Обида, Злость и Страх, забывшие о мере? Приятно ли на это смотреть?

Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте попробуем честно ответить на вопрос: бывает ли в нашей жизни так, что власть во внутреннем королевстве захватывают слуги по имени Обида, Злость или Страх? Что вы чувствуете и что, как вы думаете, чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит?

Итак, к власти пришел самозванец, и в стране начались разруха и бедствия. Ничего другого нельзя ожидать, если у власти находятся Злость или Страх.

А что же стало с нашими изгнанниками — слугами Радостью, Удовольствием и Интересом?

Конечно, их сердце не могло вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за долами, живет волшебница по имени... Как вы думаете, каково ее имя? Конечно же, волшебницу зовут Любовь!

Ах и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось выдержать верным слугам Короля. И сразиться с ужасными людоедами, и с гигантскими муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовали невероятный прилив сил. Сомнений не было — они ощутили Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны.

Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Вот мы и узнали, что самое главное во внутренней сказочной стране — Любовь. Давайте приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуете тепло от своих сердец? Это значит, что Любви в ваших сердцах много-много. Давайте, выйдя из сказочной страны, подарим Любовь своим близким людям. А как это сделать — подскажет сердце...

Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше.

Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в тронный зал.

Как только самозванцы — слуги по имени Обида, Злость и Страх — увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили, что надо было избавиться от этих слуг и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня срока, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну, или найдут в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Как вы думаете, правильно ли он поступил?

Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас! Мы вспомнили о мере и поняли наше назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства».

«Почему же на границе?» — удивился Король.

Слуги объяснили: «Слуга ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он чувствует

опасность и может вовремя предупредить о ней Ваше Величество. Вы будете иметь время, для того чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство и предотвращать недостойные разговоры и действия». (В песочнице страна перестраивается, дома Злости, Страха и Обиды переносятся на окраины.)

Вот как закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте. (Ребята совещаются, выбирая место для сосуда с Любовью.) К этому месту может легко подойти каждый, как только почувствует себя раздраженным или тревожным. Ведь Любовь приносила покой в души жителей. Так, слуги по имени Злость, Страх, Обида охраняли страну, а Любовь согревала ее. Все жили долго и счастливо.