



Сказкотерапия



Кленина Ирина, семейный терапевт, сексолог



"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru



СУТЬ МЕТОДА

Почему история часто говорит точнее, чем прямой рассказ



**Человек может спорить с фактом,
но очень редко спорит с образом,
который его по-настоящему задел.**

**Именно поэтому сказка так часто выводит нас к живому
материалу быстрее, чем аналитическое объяснение.**





Что участники получают в итоге

Понимание метода

Что именно делает сказкотерапию психологическим инструментом.

Готовую рамку

Как входить в работу, удерживать фокус и завершать процесс.

Живые техники

Какие форматы можно брать в работу уже после вебинара.

Опору специалиста

Как не скатиться в красивую, но пустую символику.



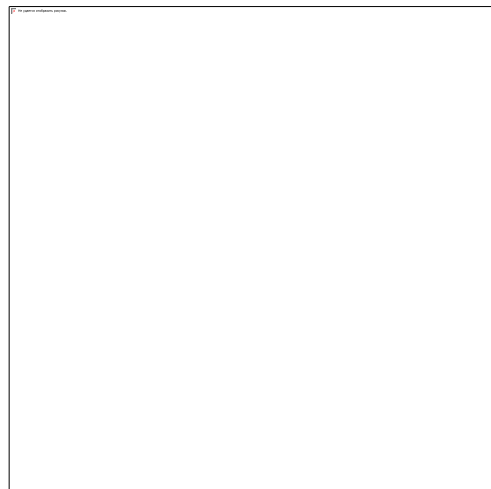


Что такое сказкотерапия



- 1 Это работа с образом**
Мы исследуем героя, сюжет, препятствие, помощника и финал.
- 2 Это работа со смыслом**
Нас интересует не сказка вообще, а то, что человек в ней узнаёт о себе.
- 3 Это работа со сценарием**
Через историю становится видно, по какой внутренней логике человек живёт.
- 4 Это работа с изменением**
Историю можно не только увидеть, но и переписать.

Сказка становится терапией там, где появляется связь с реальной жизнью клиента.





Почему сказкотерапия нужна не только детям

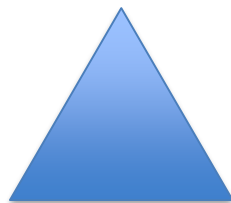
Детям

Сказка помогает говорить о страхе, ревности, злости, одиночестве и потребности в защите.

Взрослым

Сказка помогает увидеть жизненный сценарий, повторяющуюся роль, запрет на силу, близость или выбор.

Взрослый человек часто приходит в сказкотерапию не за сказкой, а за возможностью увидеть себя без привычной защиты.





Первый механизм. Проекция

Герой

Часто отражает привычную роль человека.

Препятствие

Показывает страх, запрет или внутренний конфликт.

Финал

Подсвечивает ожидание, надежду или привычную безысходность.

Проекция делает видимым то, что в прямом разговоре оставалось размытым.





Второй механизм. Безопасная дистанция

**Говорить про героя часто легче,
чем сразу говорить: «это про меня».**

**Эта дистанция не уводит от реальности. Она делает
приближение к ней более бережным.**





Где сказкотерапия особенно полезна

Самооценка

Когда человек живёт в роли слабого, лишнего или недостаточного.

Отношения

Когда повторяется один и тот же сюжет: спасать, ждать, терпеть, догонять.

Выбор

Когда важно увидеть, чего герой боится и почему не идёт дальше.

Страхи

Когда нужно вывести тревогу в более ясный и понятный образ.





Где с методом важно быть осторожнее

Когда не стоит углублять

Сильная травматическая активация, дезорганизация, тяжёлая диссоциация, потеря контакта с реальностью.

Что важнее в этот момент

Стабилизация, простая структура, опора, ясный контакт с настоящим моментом.

Если психике сейчас нужна опора, мы сначала даём опору, а не красивую глубину.





С какими форматами можно работать

Готовая сказка

Если нужен опорный сюжет и общая структура.

Собственная история

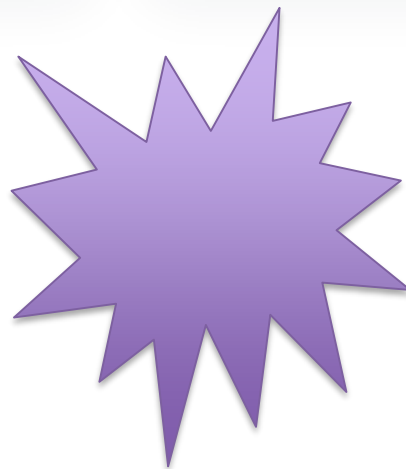
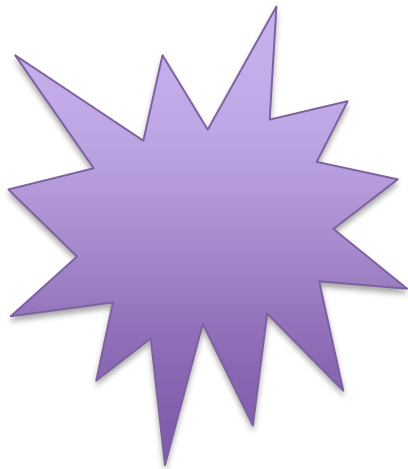
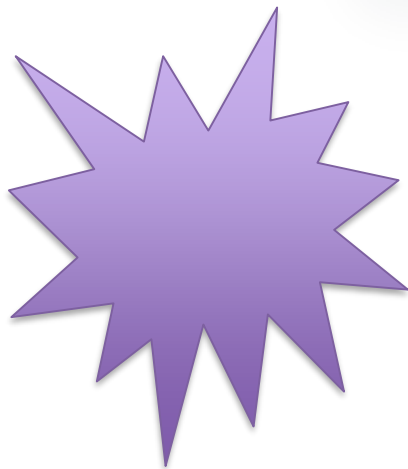
Если важно услышать личный внутренний сценарий.

Один образ

Если человеку трудно сразу придумать целую сказку.

Переписанный финал

Если уже виден старый сценарий и нужен новый ход.





Четыре опорные точки анализа

1

Герой

Кто здесь главный и в какой он роли.

2

Препятствие

Что мешает, пугает, запрещает или удерживает.

3

Помощник

На что можно опереться и где находится ресурс.

4

Финал

Чем человек привычно заканчивает свою историю.





Как спрашивать про героя

Кто он такой?

Какой он по характеру, по силе, по позиции.

Чего хочет?

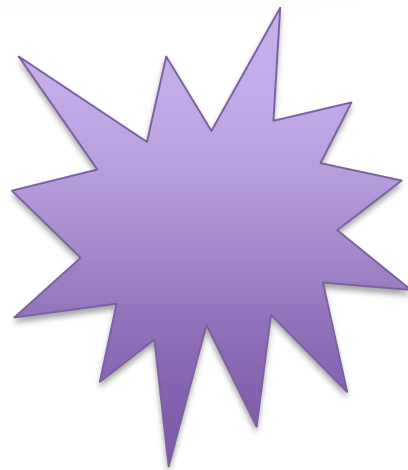
Какую потребность или мечту он несёт.

Чего боится?

Что мешает ему двигаться.

На что не решается?

Где виден внутренний запрет.





Как спрашивать про препятствие

Как выглядит угроза?

Нужно сделать страх более конкретным.

Когда она появляется?

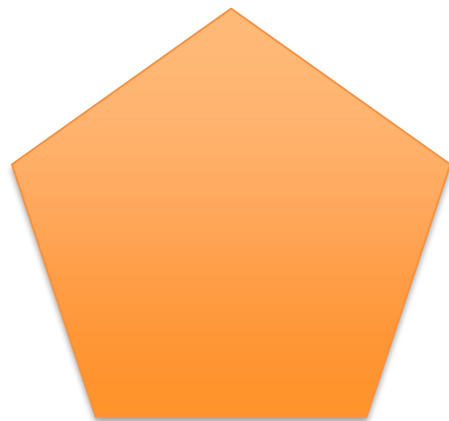
Это помогает увидеть триггеры.

Что она запрещает?

Так мы выходим на внутренний запрет.

Кому она знакома?

Иногда это быстро выводит на семейный сценарий.





Как работать с помощником и ресурсом

Внешний помощник

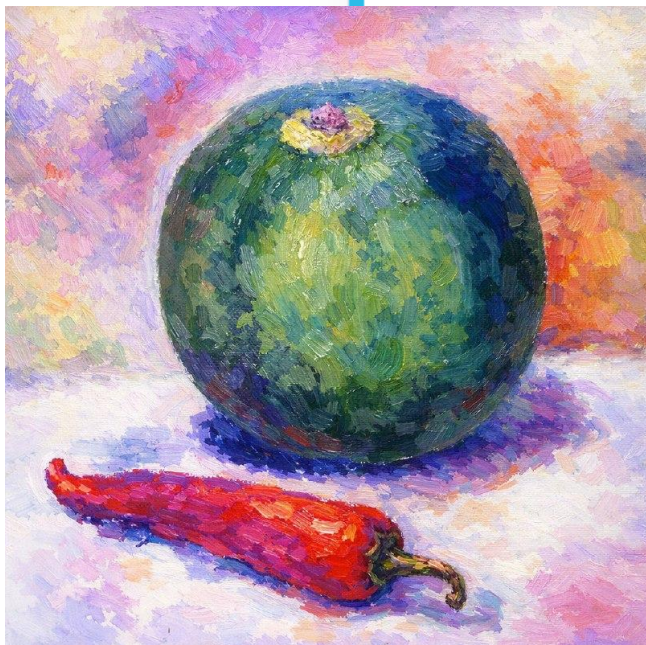
Кто поддерживает героя извне: человек, обстоятельство, знание, опора.



Внутренний помощник

Какая часть личности уже умеет выдерживать, защищать, выбирать и идти дальше.

Очень часто человек сначала видит только угрозу, но не видит собственный ресурс. И именно здесь сказка бывает особенно полезна.

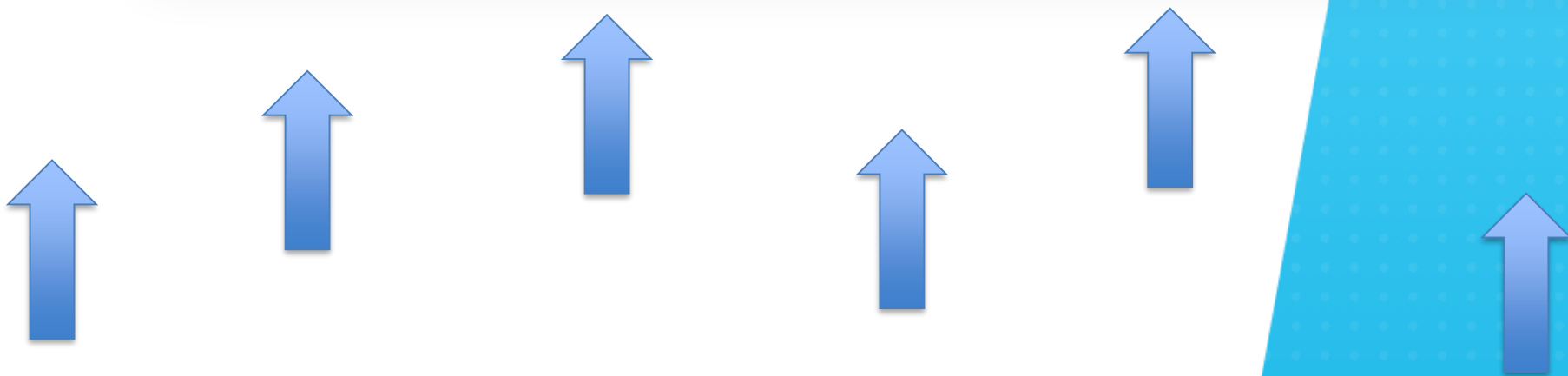




Почему финал так важен

**Финал показывает не фантазию человека,
а его глубокое ожидание от жизни.**

**Именно в финале часто становится видно: человек ждёт
спасения, наказания, потери, чуда или собственного взросления.**





Что делает психолог в этой работе

Делает

Удерживает фокус, задаёт вопросы, помогает увидеть логику сюжета, связывает её с жизнью.

Не делает

Не выдаёт готовых символических словарей и не объясняет клиенту его историю за него.

Сильный специалист не толкует сказку сверху. Он сопровождает человека к его собственному смыслу.





Чего специалисту лучше не делать

Не гадать

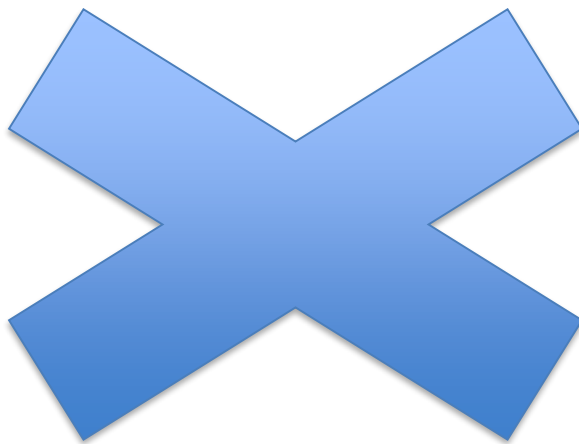
Не превращать работу в угадывание скрытого значения.

Не учить морали

Не выдавать готовый «правильный вывод» вместо исследования.

Не терять запрос

Не уходить в интересную историю без связи с жизнью клиента.





Техника «Герой, похожий на меня»

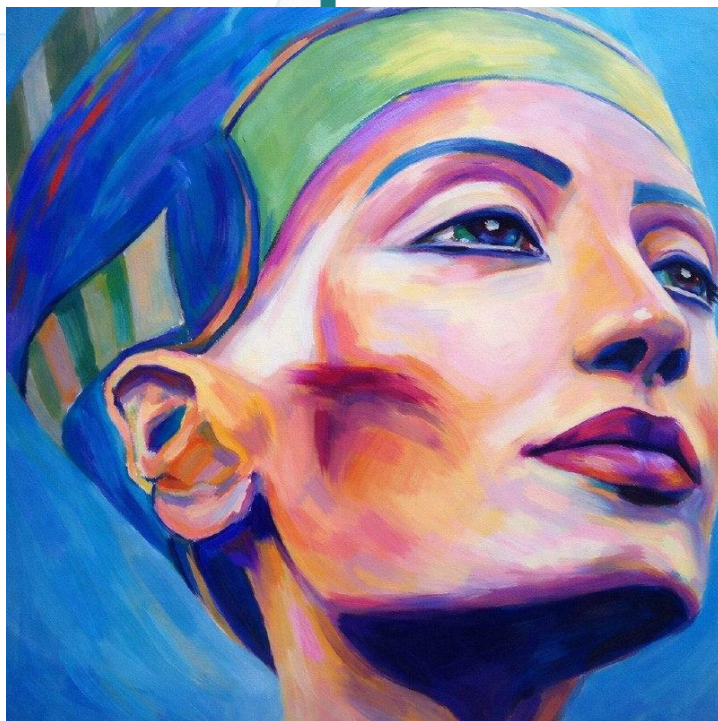
Когда брать

Когда нужно увидеть текущую роль человека и его привычный способ жить.

Какой вопрос задать

Какой герой больше всего похож на вас сейчас и почему именно он?

Техника быстро показывает, кем человек себя внутренне ощущает: спасателем, изгнанником, ребёнком или воином.





Техника «Моё препятствие»

Когда брать

Когда нужно сделать более ясным страх, запрет или внутренний тормоз.

Какой вопрос задать

Если бы ваша трудность была фигурой в сказке, кто или что это было бы?

Как только препятствие получает образ, с ним становится возможна более точная работа.





Техника «Волшебный помощник»

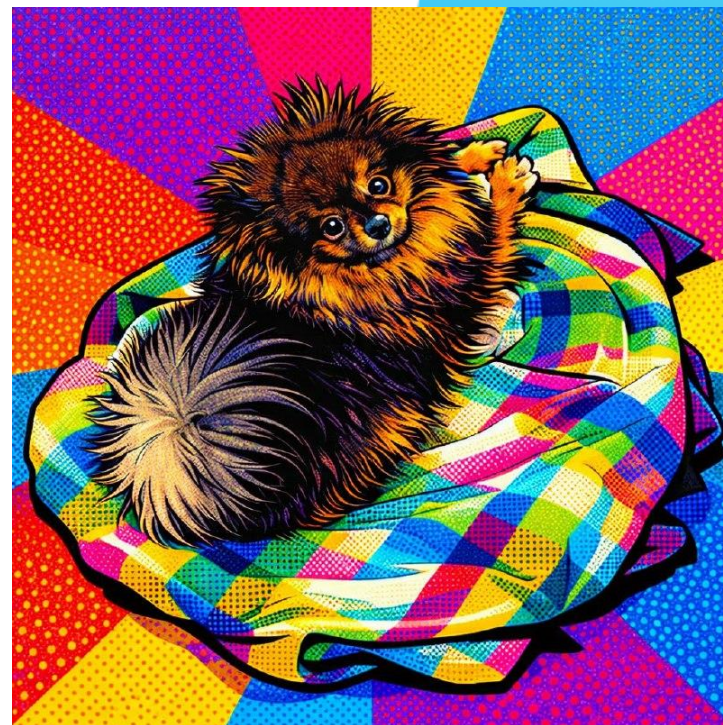
Когда брать

Когда человек видит только проблему и почти не замечает ресурса.

Какой вопрос задать

Кто или что могло бы стать помощником для вашего героя?

Эта техника мягко переводит внимание от беспомощности к опоре.





Техника «Новый финал»

Когда брать

Когда уже виден старый сценарий и важно помочь человеку представить новый ход.

Какой вопрос задать

Если бы история могла завершиться по-новому, что изменилось бы в финале?

Новый финал нужен не для фантазии ради фантазии, а для формирования нового внутреннего разрешения.





Техника «Семейная сказка»

Когда брать

Когда важно увидеть семейный сценарий, распределение ролей и скрытые лояльности.

Какой вопрос задать

Если бы ваша семья была сказкой, кто в ней кто и чем всё обычно заканчивается?

Техника быстро показывает, кто в семье спасает, молчит, контролирует или остаётся без голоса.





Живой пример из практики. Взрослая клиентка

Кейс

Клиентка пришла с повторяющимся запросом: она снова и снова выбирала эмоционально недоступных мужчин, долго терпела неопределённость и жила надеждой, что именно её любовь однажды всё изменит. В сказочном сюжете она увидела себя девочкой, которая идёт через тёмный лес к заколдованному принцу, всё время мёрзнет, устаёт, теряет силы, но не сворачивает, потому что верит: если она будет достаточно верной, терпеливой и любящей, принц оживёт. Через этот образ стало видно её глубинное убеждение: близость не даётся просто так, её нужно заслужить страданием, ожиданием и спасательством.

Здесь стал виден не отдельный выбор партнёра, а весь сценарий отношений: ждать, спасти, терпеть и называть это любовью.





Живой пример из практики. Ребёнок и мама

Кейс

Мама привела мальчика с жалобой на вспышки злости, крик и резкие отказы. Дома все уже были уставшими от постоянной напряжённости, и ребёнка всё чаще описывали как грубого и неуправляемого. В сказке он выбрал маленького волка, которого в лесу все считают опасным, шумным и неудобным, хотя на самом деле он всё время прислушивается, не ушли ли взрослые, и боится остаться один. Для мамы это стало сильным поворотом: за агрессией она впервые увидела не плохое поведение, а страх потери контакта и сильную внутреннюю уязвимость.

Сказка меняет не только понимание ребёнка, но и позицию взрослого рядом с ним: вместо борьбы появляется возможность дать больше контакта и безопасности.





Что чаще всего идёт не так

Много текста

Когда специалист тонет в пересказе сюжета.

Мало смысла

Когда история красивая, но не связана с запросом.

Готовая символика

Когда значение образов назначается сверху.

Слишком быстро

Когда вывод появляется раньше, чем живой отклик.

Без завершения

Когда сильный материал не собирается в смысл и шаг.





Экологичность и профессиональная этика

Важно помнить

Не давить на символы. Не вытаскивать глубину любой ценой. Не отнимать у клиента право на его историю.

Что делает работу сильной

Ясная рамка, уважение к темпу человека, бережное завершение и связь сюжета с реальной жизнью.

Безопасность важнее эффективности. Это правило в сказкотерапии особенно важно.





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Глубокое домашнее задание для участников

Домашнее задание

Выберите одну актуальную тему своей жизни: отношения, самооценка, страх, выбор, усталость, границы. Затем письменно ответьте на семь вопросов. Кто главный герой этой истории? В каком мире он живёт? Что именно с ним сейчас происходит? Какое главное препятствие он проходит? Кто или что мешает ему больше всего? Кто мог бы стать помощником или опорой? И каким должен стать финал, чтобы в нём появилось не просто облегчение, а настоящее внутреннее изменение?

После этого предложите участникам перечитать свою историю и отдельно выписать: какая роль у героя привычная, что он всё время терпит, на что пока не решается и какой новый шаг мог бы изменить весь сюжет.



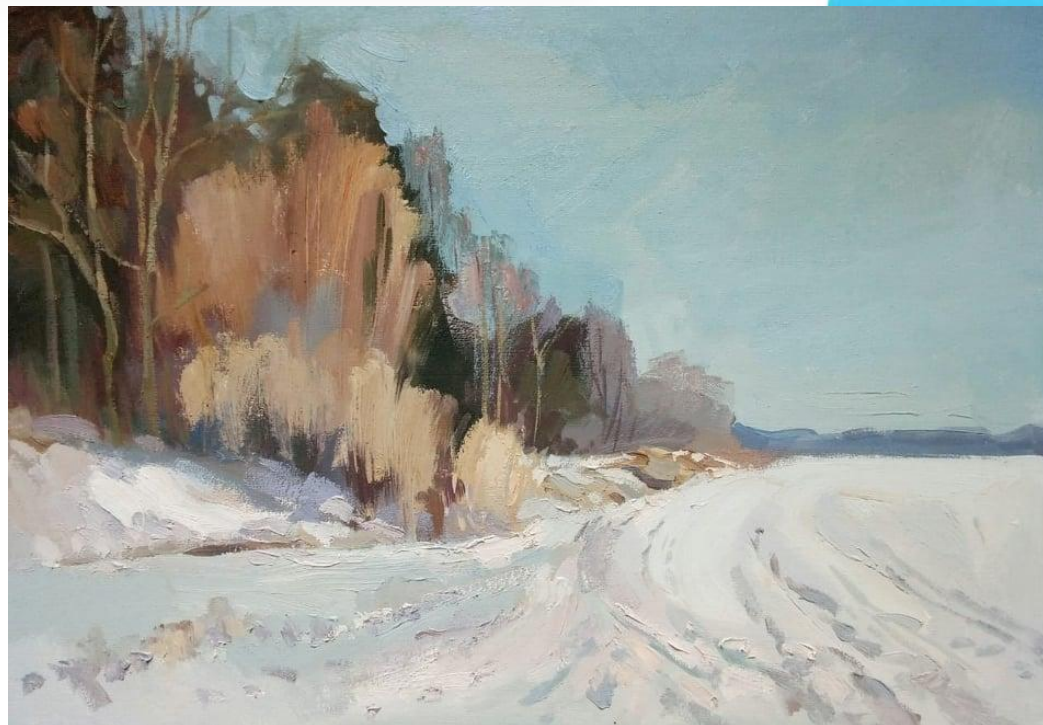


Что важно запомнить

Итоговая рамка

- Сказкотерапия помогает увидеть внутренний сюжет человека.
- Её сила в образе, дистанции и новом смысле.
- Важен не символ вообще, а личный отклик.
- Сильная работа держится на запросе, структуре и экологичности.
- Сказка полезна там, где меняет контакт человека с его жизнью.

Сказка в терапии не уводит от реальности. Она делает её более видимой.



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Кленина Ирина

Семейный терапевт, сексолог

Почта: i_k87@mail.ru

Телеграм: [@irina_telegr](https://t.me/irina_telegr)

**Профессиональная среда, где специалист учится работать
глубоко, методично и экологично.**

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

