

О.Т. Абишева¹, Ф.М. Ержанова^{2*}, А. Ерлан³

^{1,2}Қазақстан Республикасының педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

³Военно-инженерный институт радиоэлектроники и связи МО РК, Алматы, Казахстан

E-mail: artbura@gmail.com¹, ferusa@mail.ru², anel-erlanova@mail.ru³

ORCID: 0000-0002-9292-5515, 0000-0003-0283-8758, 0009-0000-5268-2478

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В СКАЗКОТЕРАПИИ

Аннотация. Отрицательное воздействие цифровизации на психику подрастающего поколения является реальностью сегодняшнего дня. С развитием цифровых технологий и распространением искусственного интеллекта дети и подростки сталкиваются с рядом отрицательных воздействий на свое сознание. В 2023 году ЮНИСЕФ при поддержке МИД РК исследовало негативное влияние на детей и подростков использования интернета. Согласно «Kazakhstan Kids Online» 60% детей от 9 до 10 лет и 66% исследуемых от 11 до 12 лет являются обладателями аккаунтов в социальных сетях и на игровых платформах. Н.Ж. Оспанова, председатель Комитета по охране прав детей Министерства просвещения Республики Казахстан, обращает внимание на безопасные основы пользования интернетом детьми: «Необходимо продолжать улучшать навыки цифровой безопасности детей, а также повышать осведомленность родителей об их роли в обеспечении безопасного использования интернета детьми с учетом возрастных особенностей детей, и мы будем проводить широкомасштабную кампанию по подключению родителей к таким приложениям как родительский контроль. Мы считаем, что важную роль играют родители, педагоги, ИКТ отрасль, а также СМИ». Сказкотерапия на сегодняшний день представляет собой инновационное направление в педагогической психологии. Несмотря на то, что этот метод стал применяться относительно недавно, истоки его берут начало в глубокой древности. Сам жанр, используемый в терапевтических целях, является одним из древнейших форм словесного творчества, в частности, устного народного сказительства. Ключевым элементом сказкотерапии является способность клиента взглянуть на свою жизнь с новой, часто более объективной перспективы. Сказочные персонажи и их приключения служат зеркалом для внутреннего мира клиента, открывая ему возможность понять свои собственные чувства и реакции.

Благодарность: Исследование выполнено в рамках научного проекта ИРН АР19679368 «Интегративный подход в сказкотерапии как инновационной технологии сохранения психологического здоровья подрастающего поколения в условиях цифровизации образования», грантового финансирования КН МНВО РК.

Ключевые слова: сказкотерапия, символы, сюжеты, сказка, сказочная метафора.

О.Т. Абишева¹, Ф.М. Ержанова^{2*}, А. Ерлан³

^{1,2}Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

³ҚР ҚМ радиоэлектроника және байланыс-инженерлік институты, Алматы, Қазақстан

E-mail: artbura@gmail.com¹, ferusa@mail.ru², anel-erlanova@mail.ru³

ORCID: 0000-0002-9292-5515, 0000-0003-0283-8758, 0009-0000-5268-2478

Ертегі терапиясындағы интегративті тәсіл

Аңдатпа. Цифрландырудың өскелең ұрпақтың психикасына тигізетін кері әсері бүгінгі күннің шындығы. Цифрлық технологиялардың дамуы және жасанды интеллекттің таралуы кезінде балалар мен жасөспірімдер олардың санасына бірқатар жағымсыз әсерлерге тап болуда. 2023 жылы ЮНИСЕФ

Қазақстан Республикасы Сыртқы істер министрлігінің қолдауымен Интернетті пайдаланудың балалар мен жасөспірімдерге кері әсерін зерттеді. «Kazakhstan Kids Online» мәліметтері бойынша, 9 бен 10 жас аралығындағы балалардың 60%-ының және 11-12 жас аралығындағы балалардың 66%-ының әлеуметтік желілер мен ойын платформаларында аккаунттары бар. Қазақстан Республикасы Білім министрлігі Балалардың құқықтарын қорғау комитетінің төрағасы Н.Ж.Оспанова балалардың интернетті пайдалануының қауіпсіз негізіне назар аударады: «Цифрлық технологияларды жетілдіруді жалғастыру қажет. Балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, балалардың Интернетті қауіпсіз пайдалануын қамтамасыз етудегі олардың рөлі туралы ата-аналардың хабардар болуын арттыру, сондай-ақ ата-аналарды осындай қосымшаларға қосу бойынша кең ауқымды акция өткіземіз, ата-ана бақылауы ретінде. Ата-аналар, мұғалімдер, АКТ индустриясы және БАҚ маңызды рөл атқарады деп санаймыз». Ертегі терапиясы бүгінгі таңда педагогикалық психологиядағы инновациялық бағыт болып табылады. Бұл әдіс салыстырмалы түрде жақында қолданыла бастағанына қарамастан, оның шығу тегі ежелгі дәуірден басталады. Терапевтік мақсатта қолданылатын жанрдың өзі ауызша шығармашылықтың, атап айтқанда, ауызша халық әңгімелерінің көне түрлерінің бірі болып табылады. Ертегі терапиясының негізгі элементі – клиенттің өз өміріне жаңа, көбінесе объективті көзқараспен қарау қабілеті. Ертегі кейіпкерлері мен олардың шытырман оқиғалары клиенттің ішкі әлемінің айнасы болып, оның өз сезімдері мен реакцияларын түсінуіне мүмкіндік береді.

Алғыс: Зерттеу ҚР ҒЖБМ ҒК «Білім беруді цифрландыру жағдайында өскелең ұрпақтың психологиялық денсаулығын сақтаудың инновациялық технологиясы ретінде ертегі терапиясындағы интегративті тәсіл» ИРН АР19679368 ғылыми жобасы аясында орындалды.

Кілт сөздер: ертегі терапиясы, символдар, сюжеттер, ертегі, ертегі метафорасы.

O.T. Abisheva¹, F.M. Erzhanova^{2*}, A. Erlan³

^{1,2}Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

³Military Engineering Institute of Radioelectronics and Communications, Almaty, Kazakhstan

E-mail: aribura@gmail.com¹, ferusa@mail.ru², anel-erlanova@mail.ru³

ORCID: 0000-0002-9292-5515, 0000-0003-0283-8758, 0009-0000-5268-2478

An integrative approach in fairy tale therapy

Abstract. The negative impact of digitalization on the psyche of the younger generation is a reality of today. With the development of digital technologies and the spread of artificial intelligence, children and adolescents are faced with a number of negative impacts on their consciousness. In 2023, UNICEF, with the support of the Ministry of Foreign Affairs of the Republic of Kazakhstan, studied the negative impact of Internet use on children and adolescents. According to «Kazakhstan Kids Online», 60% of children aged 9 to 10 years and 66% of those studied from 11 to 12 years old have accounts on social networks and gaming platforms. N.Zh.Ospanova, Chairman of the Committee for the Protection of Children's Rights of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan, draws attention to the safe basis of children's use of the Internet: «It is necessary to continue to improve the digital safety skills of children, as well as to raise awareness of parents about their role in ensuring the safe use of the Internet by children, taking into account age characteristics of children, and we will conduct a large-scale campaign to connect parents to applications such as parental controls. We believe that parents, teachers, the ICT industry, and the media play an important role». Fairytale therapy today is an innovative direction in educational psychology. Despite the fact that this method began to be used relatively recently, its origins date back to ancient times. The genre itself, used for therapeutic purposes, is one of the oldest forms of verbal creativity, in particular, oral folk storytelling. A key element of fairytale therapy is the client's ability to look at their life from a new, often more objective, perspective. Fairy-tale characters and their adventures serve as a mirror for the client's inner world, opening up the opportunity for him to understand his own feelings and reactions.

Acknowledgments: The study was carried out within the framework of the scientific project IRN АР19679368 «An integrative approach to fairy tale therapy as an innovative technology for preserving the

psychological health of the younger generation in the context of digitalization of education » grant funding from the CS MSHE RK

Keywords: fairy tale therapy, symbols, plots, fairy tale, fairy tale metaphor.

1. Введение

Сказка, как информация о мире знаков и символов, концентрируя в себе скрытые образы множества образов, знаков и функций, может быть рассмотрена как ценностный материал для раскрытия симптоматики, и как рецептура от тяжелых «болезней нашего времени». Современная сказка как симптоматика свидетельствует об изменениях ценностной шкалы и приоритетов. Как рецепт «болезней», она, приглашая в мир увлекательных чудесных сюжетов и мотивов, безусловно, содержит в себе «намеки», который следует извлечь, понять и осознать (Берн, 2008: 352). Человек, воспринимающий мир сказочных событий и сюжетов, с одной стороны, одновременно восполняет пробелы технологической цивилизации миром чудесных образов и персонажей, с другой, воссоздает себя как многомерное, гармоничное и целостное существо.

Исследование такого уникального явления как сказка заставляет прислушиваться к проблемам подрастающего поколения не только филологов, культурологов, педагогов, но и психологов, медиков, психиатров. Например, философия сказки, инвариантность сказочных сюжетов, тождественное решение для вымышленного героя, четкое деление на героев и антигероев, противостояние двух миров, добра и зла, взаимодействие реального и сказочного мира позволяет прийти к выводу о том, что сказка является, таким образом, самой устойчивой формой культурной трансляции, внедренной в ткань культуры во всех ее формах и видах.

Сказкотерапия может быть эффективным инструментом для уменьшения вредного влияния цифровой среды, особенно если цифровые технологии создают стресс, зависимость или другие проблемы в жизни человека.

2. Методы и материалы

2.1 Методы

Вот несколько идей, как использовать сказкотерапию для смягчения негативных эффектов цифровой среды.

1. *Негативные факторы цифровизации образования.*

Рассмотрим негативные факторы цифровой среды.

2. *Факторы отрицательного воздействия цифровизации на подрастающее поколение.*

Социальная изоляция и утрата эмпатии. Распространение социальных сетей приводит к тому, что живое общение становится одним из рудиментов общения. Самым простым и доступным средством межличностного общения на сегодняшний день стали мессенджеры, в частности, ватсапп, инстаграмм и др. Любое объединение людей превращается в группу пользователей. Отпала необходимость в очных встречах и тактильных ощущениях. Все заменяется на аудиосообщения, отправляемые ими, или видеочаты. Утрата личного контакта и реального общения приводит к тому, что возникает недостаток ощущений, чувств, которые могли бы сопровождать личное общение.

Молодёжь, углубившаяся в виртуальный мир, в том числе, в игровой, утрачивает эмпатию. Такие молодые люди, как правило, не любят разговаривать, их словарный запас беднеет, они не отзываются эмоционально на людей даже при личной встрече. Их круг общения сужен до пользователей соцсети, до компаньонов или противников по компьютерным играм и т.п. Такие молодые люди общаются сугубо с близкими родственниками, живущими на одной с ними территории ввиду невозможности (отсутствие средств, возраст и т.д.) сменить место жительства. Единственным желанием их становится одиночество. Они не нуждаются в разговорах, не делятся с родителями, братьями, сестрами своими проблемами, радостью или несчастьем. Типичный изолянт тщательно скрывает свои эмоции, что, как правило, накладывает отпечаток на его лицо. Оно становится бесстрастным. Молодые люди, изолированные от других – сверстников, соседей, родственников – неэмоциональны, бездушны. В них отсутствует привязанность к людям и животным. Если таковая имеется, то возможная их потеря воспринимается как невозможная потеря. Дети и подростки, изолированные от общения и не нашедшие поддержки в трагических ситуациях, чаще идут на суицид. Это происходит, прежде всего, в силу отсутствия широкого круга общения, что приводит к одиночеству. Социальная изолированность и гипотимпатичность приводят к нарушению социализации или полной ее отмене в одностороннем порядке самой личностью.

Экранная зависимость и физическая неактивность. Изолированные от общества сверстников ребенок или подросток, как правило, попадают в так называемую экранную зависимость. При отсутствии гаджета пользователь начинает испытывать физический и психологический дискомфорт. Например, у него могут возникнуть головные боли, головокружение или целый комплекс-симптом, состоящий из опустошенности, грусти, тоски. Постоянное времяпрепровождение у экранов гаджетов приводит к увеличению времени, проводимого в статическом положении, что, в свою очередь, способствует физической неактивности. Этот фактор может привести к проблемам со здоровьем, а также к психическим расстройствам, связанным с ограничением физической активности.

Информационная перегруженность. Бесперывный поток информации из цифровых источников может привести к перегруженности детей ненужной, неадекватной или опасной информацией. Чрезмерное получение информации может привести к стрессу и проблемам с концентрацией внимания и другим когнитивным нарушениям.

Онлайн-шантаж и кибербуллинг. Цифровые технологии могут способствовать также агрессии, направленной на детей, со стороны других пользователей. Так называемый хейтинг представляет собой кибербуллинг. Распространился тренд, согласно которому преступления в молодежной среде записывают на видео и выкладывают в сеть. К примеру, 2 марта 2023 года группа девушек избивала из-за личной неприязни девушку, сняла сцену избиения на видео и отправила ролик в Интернет (tengrinews.kz/kazakhstan_news/skandal-izbieniem-vko-rodnyie-postradavshey-asskazali-496398/).

Испытываемые детьми агрессивное и негативное воздействие со стороны сверстников в виртуальном пространстве может привести к серьезным проблемам

с психическим здоровьем. Примером такой опасности служит игра «Синий кит», которая распространилась в 10-х годах XXI века и массово склоняла подростков к суициду в игровой форме.

Снижение и краткосрочность внимания. Постоянный поток краткосрочных визуальных и звуковых стимулов в цифровом мире снижает уровень внимания и способности к глубокому анализу у подрастающего поколения. Это влияет на способность к обучению и усвоению информации в реальном мире.

2. Сказкотерапия как инновационный метод оздоровления сознания подрастающего поколения.

Одним из инновационных подходов, способствующих сохранению психического благополучия у детей и подростков, является сказкотерапия с использованием интегративного метода. Интегративный подход в сказкотерапии предполагает использование различных методов и техник из разных психотерапевтических направлений для максимального эффекта, не ограничиваясь простым повествованием или анализом сказок. Комплексный и интегрированный подход к психотерапевтической практике чрезвычайно важен.

2.2 Материалы

Факторы, приводящие к негативным последствиям влияния гаджетов на сознание детей и молодежи, заставляют педагогов и психологов искать и находить способы борьбы с психологическими отклонениями. В условиях образовательных практик психологическое здоровье подрастающего поколения становится приоритетной областью внимания многих специалистов.

Сказкотерапия – это форма психотерапии, в которой элементы сказок применяются для лечения и поддержки психического здоровья детей. Она позволяет детям и подросткам выражать свои эмоции, развивать креативное мышление и находить пути решения проблем. Сказкотерапевты могут создавать сказочные миры, специально адаптированные к потребностям каждого пациента, чтобы максимально эффективно учить его справляться с вызовами и проблемами.

Сказка имеет давние истоки. Главным предназначением сказки в древности была передача жизненного опыта от одного поколения другому. С начала девятнадцатого века сказки становятся объектом изучения (Гримм Э. и Я., 2014: 75).

Психологический потенциал сказок впервые исследован в работах К.Г. Юнга (Юнг, 1995: 125). Основой их стала теория архетипов. Психологическое предназначение сказок заключается в том, что через поиск архетипов внутренний конфликт находит положительный выход. Сказка, таким образом, является древним психотерапевтическим инструментом.

Т.Д. Зинкевич-Евтигнеева (Зинкевич, Евтигнеева, 2006: 147) определяет сказкотерапию как комплекс способов передачи знаний о духовной сути человека, отражающей настоящую суть человека. А. Гнездилов акцентирует внимание на воспитательной основе сказок, реконструируя изначальное предназначение этого литературного жанра (Гнездилов, 2019: 224).

Сказкотерапия также способствует развитию эмпатии и понимания как у самого терапевта, так и у пациента. Путем рассмотрения различных сюжетов и персонажей

сказки за двадцать жизни клиент может найти новые перспективы, освежая свое видение в привычных ситуациях.

Помимо последующих сеансов групповая сказкотерапия также может быть эффективным методом. Обсуждение сказочных сюжетов в группе создает атмосферу взаимной поддержки и понимания, позволяет участникам учиться на опыте друг друга и делиться своими историями.

3. Обсуждение

Сказкотерапия, таким образом, представляет собой глубокий и инновационный метод психотерапии, объединяющий традиционные методы с магией сказочного мира для достижения гармонии и внутреннего мира человека.

Обратимся к определениям термина. Его определяют как лечение сказками, процесс поиска смыслов, связь между сказочным и реальным поведением, активацию ресурсов, экологическое воспитание, способ реального взгляда на проблему, улучшение мира (Зинкевич, Евтигнеева, 2006: 147), комплекс способов трансляции знаний о духовном пути и как воспитательную систему, соответствующую духовной природе человека (И.В.Вачков, 2008), (Соколов, 2005).

К. Нартова-Бочавер была известным специалистом в области сказкотерапии и активно пропагандировала ее как эффективный метод психотерапии. Она считала, что сказки имеют особую силу воздействия на психическое состояние человека. В своих выступлениях и публикациях Нартова-Бочавер подчеркивала, что сказки могут стать инструментом самопознания, самораскрытия и личностного роста. Она говорила о том, что с помощью сказки люди могут исследовать свои эмоции, отраженные в героях и сюжетах и найти в них понимание и поддержку. Важным аспектом сказкотерапии, по мнению К. Нартовой-Бочавер, является символический язык, который позволяет обойти сознание и обратиться к более глубоким слоям подсознания. Сказки могут помочь вместить сложные эмоции и переживания, перенести их на персонажей и сюжеты и, тем самым, облегчить процесс их осознания и интеграции. Она признавала, что каждая сказка имеет свою уникальность, а каждый человек выбирает сюжет и героев, которые наиболее резонируют с его собственными переживаниями и темами. Поэтому в ходе сказкотерапевтической работы К. Нартова-Бочавер акцентировала внимание на индивидуальном подходе и подборе сказки, которая была бы наиболее значимой и актуальной для конкретного клиента.

Она уверяла, что сказкотерапия помогает осознать, принять и интегрировать различные аспекты личности, а также развивать творческое мышление и воображение. Кроме того, сказки могут быть использованы для работы с детьми, направленной на развитие эмоциональной интеллектуальности и укрепление самооценки.

Таким образом, К. Нартова-Бочавер уделяла большое внимание сказкотерапии как способу самоисследования, личностного роста и психологического преобразования, а также воспитанию и развитию детей. К. Нартова-Бочавер анализирует конкретные сказки на предмет раскрытия смыслов и отмечает: «Основное содержание сказок, подобно содержанию снов, дано неявно, но эта неявность не ослабляет силы воздействия» (Нартова-Бочавер, 1996: 86).

Т.Д. Зинкевич-Евтигнеева выделяет следующие типы сказок: художественную, дидактическую, медитативную, психотерапевтическую, психокоррекционную.

Е.В. Улыбина разделяет тексты сказок на «правильные» и неправильные». К первым относятся те, которые несут позитивное начало, а вторые содержат сюжеты нарушения запретов. Оба типа текстов призваны защищать психику человека, привносить систему смыслов (Улыбина, 2001: 35).

И.В. Вачков отмечает следующие важные моменты сказкотерапии: сказки отражают древние ритуалы, осуществив которые герой переходит на качественно новый уровень жизни; сказки отображают глубинный уровень кризиса человека; сказка оставляет ребенка один на один со страхом в реальном мире. Сказочные образы воздействуют не только на сознательные, но и бессознательные уровни сознания. Для терапевтического эффекта необходимо совпадение семантического поля сказки и семантического поля души человека. Возникает потребность в учебе эстетической, художественной и этической. По мнению И.В. Вачкова, основа психотерапевтического потенциала сказки – метафора, позволяющая развить самосознание и через это развитие наладить отношения в социуме (Вачков, 2008).

Ряд исследований в области сказкотерапии связаны с терапевтическим воздействием на разные терапевтические группы. Так, М.С. Болотова, Т.Н. Казакова, Н.И. Полубояринова рассматривают сказкотерапию в детском саду. Они считают, что сказкотерапия среди дошкольников помогает быстрее адаптироваться в среде детского сада. К методам, используемым авторами, относятся создание иллюстраций, драматизация и другие. «Сказки – отличный способ победы над фобиями», – отмечают педагоги (Болотова, Казакова, Полубояринова, 2013)

Ю.В. Зуева, Ю.А. Майорова отмечают, что сказкотерапия может использоваться для развития речи. «Возможности сказкотерапии уникальны в коррекционной работе, поскольку никакой иной вид деятельности не может обеспечить такого комплексного воздействия на речевую сферу ребенка», – отмечают исследователи (Зуева, Майорова, 2016). Сказки, по их мнению, выполняют следующие функции: активизирующие, развивающие слуховую среду, становление речевой культуры в процессе драматизации; экспрессивную, развивая вербально-образный компонент речи; коммуникативную (способность к диалогу).

Исследователь также отмечает следующие аспекты использования сказкотерапии:

1. Сказочная метафора должна отображать внутреннюю жизнь.
2. Основная задача сказкотерапии – развитие по оптимальному социально-коммуникативному пути.

3. В процессе сказкотерапии осуществляется не только встреча с собой, но и встреча с другими, что помогает пациенту понять свои отношения с другими людьми.

Сказки всегда служили мостом между реальностью и волшебством, между повседневной жизнью и воображаемыми мирами. Однако, кроме того, что сказки развивают креативное мышление и способствуют формированию ценностных ориентиров, они также могут стать мощным инструментом в области психотерапии.

Далее мы рассмотрим введение в сказкотерапию и особенности интегративного подхода к этому методу лечения. Сказкотерапия – это уникальная форма психотерапии, где сказки служат ключом к пониманию себя, преодолению трудностей и восстановлению внутренней гармонии.

Сказки отражают культурные и исторические особенности различных народов и времен, что помогает лучше понять историю и традиции различных культур (Жакупов, Мейрамбекова, Аймухамбет, Ахметова, Еспекова, Сыздыкова, 2020). Сказки несут в себе мудрость веков, заложенную в форме загадочных персонажей и захватывающих сюжетов. Они являются зеркалом человеческой души, отражая радости, страхи, желания и борьбу. Сказкотерапия использует эту мудрость как инструмент для общения с подсознанием. В процессе сказкотерапии терапевт выступает в роли сказочного проводника, ведущего клиента по лабиринтам его собственных эмоций и переживаний. Задача терапевта – помочь пациенту прочесть свою личную историю в терминах сказки, расшифровать символы и найти ответы в мире воображения. Таким образом, сказка создает условия для встречи с самим собой.

Сказкотерапия предоставляет безопасное пространство для эмоционального выражения. Персонажи сказок становятся аллегориями чувств, и через них пациент может выразить свои радости и боль. Это освобождение эмоций способствует легкости и осознанности в отношениях с самим собой и окружающими.

Многие сказки повествуют о преодолении трудностей и испытаний. Литературные герои реальны во вторичном мире, поэтому не все из них кажутся реалистичными с точки зрения реальности первичного мира. Тем не менее, некоторые критики подчеркивают идею о том, что читателям все еще необходимо распознать в персонажах некоторые следы их собственной реальности (Мельнова, Нурманова, 2023). Аналогично, сказкотерапия помогает пациентам найти внутренние ресурсы для преодоления вызовов. Путешествие героя в сказке становится зеркалом собственного пути к самопознанию и исцелению. Каждая сказка уникальна, как уникален каждый человек. Именно поэтому сказкотерапия предоставляет индивидуализированный подход к каждому пациенту. Терапевт выбирает или создает сказку, которая наилучшим образом соответствует потребностям и контексту жизни клиента.

Сказкотерапия – это путешествие в мир волшебства, где каждая история несет в себе зерно исцеления. Она позволяет пересмотреть свою жизнь через призму волшебства и мудрости, обрести понимание и принятие себя, а также найти ресурсы для решения жизненных проблем. В мире сказкотерапии, где слова становятся заклинаниями, а персонажи – проводниками к глубинам души, каждая сказка становится купелью исцеления в бескрайнем океане человеческой психики.

Сказкотерапия представляет собой уникальную форму психотерапии, основанную на использовании сказочных элементов и мотивов для поддержки и лечения пациентов. Эта техника использует сказки как средство коммуникации, позволяя выразить эмоции, воспринять сложные ситуации и найти решения проблем. Сказкотерапия является весьма эффективным средством для решения эмоциональных и психологических проблем, так как она дает пациентам возможность наблюдать за своими собственными действиями через призму персонажей и сюжетов историй. В рамках сказкотерапии терапевт может создавать или адаптировать сказочные сценарии, чтобы они отражали различные аспекты жизни или проблемы конкретного человека.

Ключевой идеей сказкотерапии является применение символов, сюжетов и сказок для анализа эмоциональных переживаний. Например, персонаж, проходящий через

трудности и приближающийся к решению, может стать метафорой для большинства читателей, которые ищут пути преодоления своих страхов. Каким же образом реализуется терапевтический эффект сказкотерапии? Это происходит, прежде всего, благодаря встрече читателя с самим собой. Таким образом сказка становится отображением его внутреннего мира. Метафоричность сказки в то же время служит налаживанию контактов вне личности человека, на уровне межличностных отношений. Таким образом, сказкотерапия способствует социализации человека. Один из положительных моментов сказкотерапии – это то, что этот метод не включает в себя прямые инструкции, наставительность, навязанную извне. Терапевтический эффект идет как бы скрыто, неявно. Происходит процесс самоизлечения.

Преимущества сказкотерапии заключаются в том, что этот метод универсален как по отношению к людям с разным уровнем образования, социального положения, дохода, профессиональной принадлежности, пола и т.п., так как сказки – это тот контент, через который проходит человек в детстве. Сказочная атмосфера позволяет избежать официоза, регламентированности психотерапии. Кроме того, сказкотерапия позволяет интегрировать возможные эффективные психотерапевтические подходы.

Сказкотерапевт может предложить пациенту создать свою собственную сказку, где герой или героиня терпеливы, а события и развитие сюжета отражают их жизненный опыт. Этот процесс позволяет пациенту более глубоко понять свои чувства, осознать действия и найти способы решения проблем.

Сказкотерапия также способствует развитию творческого мышления, стимулирует воображение и помогает воспринимать жизнь в новом мире. Кроме того, ее можно результативно применять для работы с детьми, так как игрушки привлекают их внимание и стимулируют интерес. В целом, сказкотерапия представляет собой мощный инструмент для терапевтической работы, открывающий возможности для самовыражения, осознания и поиска путей к психологическому выздоровлению.

Основные принципы сказкотерапии:

1. **Метафорический язык:** Сказки предоставляют метафорический язык, который пациенты могут использовать для выражения своих чувств и переживаний без явного раскрытия личной информации.

2. **Воображаемые миры:** Сказочные персонажи и миры создают возможность для пациентов исследовать свои собственные переживания в контексте волшебных историй.

3. **Универсальность:** Сказки часто содержат универсальные темы и архетипы, которые могут быть легко адаптированы к различным ситуациям и проблемам.

Интегративный подход в сказкотерапии представляет собой комбинирование различных методов и техник разных школ психотерапии, включая элементы гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, искусствотерапии и других направлений. Такой подход обогащает процесс сказкотерапии, делая его более гибким и адаптивным к индивидуальным потребностям каждого клиента.

Преимущества интегративного подхода:

1. **Комплексность воздействия:** интегративный подход позволяет объединить различные аспекты психотерапии, обеспечивая комплексное воздействие на пациента.

2. Адаптация к потребностям: используя элементы различных методик, терапевт может лучше адаптировать сеанс сказкотерапии к уникальным потребностям каждого клиента.

Интегративный подход поддерживает развитие творческого мышления и способствует новым, индивидуальным способам решения проблем.

Сказкотерапия – это захватывающая и эффективная форма психотерапии, использующая магию слов и волшебных историй для достижения исцеления. В основе метода лежат определенные принципы, которые направляют процесс и обеспечивают пациенту путь к пониманию себя и преодолению жизненных трудностей.

Сказкотерапия использует метафорический язык сказок, чтобы создать безопасное и не прямое пространство для обсуждения сложных эмоциональных и личностных вопросов. Слова становятся мостом между реальностью и волшебством, позволяя пациенту выразить свои чувства в символической форме.

Каждый человек уникален, и принцип индивидуализированного подхода лежит в основе сказкотерапии. Терапевт выбирает или создает сказку, которая соответствует индивидуальным потребностям и контексту жизни пациента. Это обеспечивает глубокое и персонализированное воздействие. Сюжеты сказок часто отражают различные аспекты личности и конфликты, с которыми она сталкивается. Сказкотерапия позволяет исследовать собственные проблемы каждого, его внутреннюю борьбу и искать способы преодоления трудностей. Через идентификацию с героями сказки пациент может пережить свои собственные переживания и найти исцеление. Эмпатия к сказочным персонажам может сделать психотерапевтический процесс более глубоким и эффективным.

Сказкотерапия способствует развитию символического мышления, что помогает пациенту находить альтернативные способы восприятия и решения проблем. Этот принцип помогает расширить рамки мышления и поощряет креативность. Рассматриваемое психотерапевтическое направление позволяет изучать сказочные сюжеты как зеркало, отражающее реальные события и переживания. Это помогает пациенту видеть свою жизнь в новом свете, создавая новые и позитивные перспективы.

Основные элементы интегративного подхода в сказкотерапии

Применение гештальт-терапевтических методов в сказкотерапии позволяет детям осознавать и воспринимать свои эмоции, а также находить решения проблем.

4. Результаты исследования

Я.Е. Стернина, говоря о гештальд-подходе в сказкотерапии, обозначает следующие задачи этого подхода: сказка – использовать сказку как ресурсный диагностический инструмент, создавать сказочную реальность для решения психологических проблем

– «сказкодром»; синтезировать сказочный и реальный опыт и изменять сюжетное течение сказки в терапевтических целях (Стернина, 2016).

А. Колобовникова, описывая свои методы решения психологических конфликтов с помощью сказок, отмечает, что эффект сказок основывается на идее катарсиса. Она советует в качестве метода лечения написание сказок и интерпретирование их сквозь личные смыслы. Так, сказки используют в транзактном анализе, в психодраме

и др. А. Колобовникова применяет гештальт-подход на основе транзактного анализа и идентификации символов и сюжетов как способ поиска выхода для себя, поиск собственного пути и реализации личностной силы. Психолог отмечает, что внутренний подъем, который клиент испытывает при написании сказок связан с удовольствием от личностного роста. Автор метода выделяет три момента включения сказок в психотерапевтическое лечение: экологичность, наиболее глубинное понимание проблем, простота и привлекательность для терапевтических целей, высокий потенциал в решении конкретных целей (Колобовникова, 2017).

Сказкотерапии через гештальт состоит из двух этапов. Первый (психокоррекционный) – выявление жизненного сценария, второй – написание нового сценария. Если сказка не сбывается, необходимо написание не одной, а ряда сказок. В сказкотерапии считается, что любимая детская сказка отображает основной жизненный сценарий. Э. Берн, говоря о жизненном сценарии, отмечал, что это «бессознательный жизненный план» (Берн, 2008: 185), который складывается в первые годы жизни. Именно этот сценарий является основой взрослых паттернов. Цель жизни – правильная реализация сюжета сказки через достижение кульминации. Сценарий – план жизни, который составлен в жизни на основе чувств ребенка. При этом родители оказывают на слушателя сказки сильное вербальное и невербальное влияние. Говоря о том, как проживается сценарий, можно сказать, что он имеет содержательную и процессуальную составляющие. По типам выделяют сценарий победителя, сценарий побежденного и сценарий не-победителя.

Классификацию сказочных ролей можно также проследить по типам побежденных. Сценарий в первой степени реализуется тогда, когда поражение не настолько глубоко. Вторая степень возникает тогда, когда проблемы настолько серьезны, что необходимо их обсуждение. Сценарий третьей степени – хамартипический – приводит к смерти. Э. Берн предложил способ отличить победителя от побежденного. Победитель не проговаривает вариант победы, победитель постоянно говорит о победе. Находиться в жизненном сценарии, проигрывать его – эта потребность возникает тогда, когда человек испытывает сильный стресс, когда ситуация «здесь и сейчас» возвращает в болезненную детскую ситуацию. Э. Берн вводит понятие сценарного сигнала, то есть телодвижения, показывающего, что человек вошел в сценарий. Человек организует свою жизнь таким образом, чтобы оправдать сценарные решения и добиться любви и признания. Главная задача психотерапевта – помочь выйти из сценария. Для этого необходимо определить десткие потребности и решить их.

Гештальт-терапия является одним из видов психотерапии, а сказкотерапия – одним из подходов. Сказкотерапия основана на использовании сказок для достижения различных психологических целей, а гештальт-терапия – на осознании и принятии себя в настоящем моменте. Гештальт-терапия в сказкотерапии сочетает эти два подхода, помогая пациентам разрешить внутренние конфликты, расширить осознание себя и улучшить самоощущение. Она включает в себя использование символической и метафорической природы сказки для анализа и осознания своих эмоций, мыслей и поведения. В процессе гештальт-терапии в сказкотерапии психотерапевт и пациент совместно исследуют сюжет сказки, рассматривают роли героев и их взаимодействие

с окружающим миром. Пациенту задают вопросы о том, как он воспринимает конкретного персонажа, какие чувства и мысли вызывает сюжетная линия и как эти понимания связаны с его текущими проблемами и жизненными ситуациями.

Гештальт-терапия в сказкотерапии помогает клиенту установить контакт с разными аспектами своего «я» и интегрировать их в единое целое. Сказка становится метафорой, через которую пациент может проецировать свои чувства и конфликты и, вместе с терапевтом, разрабатывать новые пути решения этих проблем. Сказка обладает огромной силой преобразования и исцеления. Она является универсальным языком, который может коснуться глубинными истинами и эмоциями человека. Поэтому гештальт-терапия в сказкотерапии может быть особенно эффективной для работы с тематикой, связанной с восприятием себя и своего места в мире, с принятием своих эмоций и нахождением решений в трудных жизненных ситуациях.

Элементы *когнитивно-поведенческой терапии* помогают детям изменять негативные установки и формировать позитивные модели поведения в условиях цифрового обучения. Когнитивно-поведенческая терапия в сказкотерапии – это метод психотерапии, основанный на применении сказок и фантастических историй в качестве инструмента для изменения мышления, поведения и эмоционального состояния пациента. Эта терапевтическая модель призвана помочь людям разобраться в своих внутренних конфликтах, негативных убеждениях и поведенческих шаблонах, которые могут быть источником психического дискомфорта.

В ходе сеансов сказкотерапии пациент вместе с терапевтом анализирует персонажей и сюжетные линии сказок. Терапевт помогает пациенту определить, какие аспекты истории находят отражение в его собственной жизни и как он может изменить свое мышление и поведение, чтобы достичь лучшего эмоционального состояния и решить проблемные ситуации.

Главный принцип когнитивно-поведенческой терапии в сказкотерапии – это работа над изменением негативных убеждений и мыслей, которые могут препятствовать развитию и самореализации. Пациент учится замечать и переоценивать негативные мысли и заменять их более позитивными и реалистичными. Кроме того, терапевт с помощью сказки может помочь пациенту научиться новым навыкам социального взаимодействия, мастерству справляться со стрессом и улучшению своей самооценки.

Сказкотерапия в рамках когнитивно-поведенческой терапии может быть полезна людям с разными психическими проблемами: от чувства тревоги, тревожности и депрессии до фобий и пищевых расстройств. Она предоставляет пациенту возможность взглянуть свои проблемы под новым углом зрения и найти решения, которые ранее казались недоступными. Использование рисунка, лепки, музыки и других видов искусства помогает расширить выражение эмоций и обогатить процесс сказкотерапии. Ролевые игры и психодраматические методы способствуют освоению новых ролей и взаимодействию с окружающими в виртуальной и реальной среде.

Преимущества интегративного подхода в сказкотерапии для подрастающего поколения. Адаптация к цифровой реальности: интегративный подход позволяет детям лучше понимать и управлять своими эмоциями в условиях постоянных изменений, характерных для цифровой эпохи. Это следующие моменты:

– развитие креативности. Использование различных техник искусства способствует развитию креативного мышления, что особенно важно в условиях цифрового образования.

– формирование адаптивных стратегий. Интегративный подход помогает детям разрабатывать адаптивные стратегии решения проблем, способствуя их успешной адаптации в современном мире.

– интегративный подход в сказкотерапии представляет собой инновационную технологию, способную эффективно справляться с вызовами, которые возникают в условиях цифровизации образования. Укрепляя психическое здоровье подрастающего поколения, сказкотерапия с интегративным методом становится неотъемлемой частью современной системы поддержки и развития детей и подростков.

Сказкотерапия, основанная на мудрости текстов, своей универсальной применимостью представляет мощный инструмент поддержки психического здоровья. Интегративный подход, объединяя разнообразные техники, делает этот метод еще более эффективным и приспособленным к вызовам современного мира. Сказкотерапия не только возвращает нас в мир детства, но и становится путеводителем к пониманию и преодолению сложных аспектов взрослой жизни.

Мы предлагаем учет следующих моментов в использовании сказкотерапии.

– Сказочные персонажи и цифровые образы. Создаются сказочные персонажи или истории, которые ассоциируются с положительными чертами и ценностями. Используются эти образы для контраста с отрицательными влияниями цифровой среды. Например, создается герой, который представляет мудрость и баланс, чтобы помочь справиться с чрезмерным использованием гаджетов.

– Истории о саморегуляции. Разрабатываются сказки или рассказы, где герои учатся эффективной саморегуляции в отношении использования цифровых устройств. Эти истории могут включать советы по управлению временем, установке границ и овладению способами замедлять темп активности в цифровом пространстве.

– Сказочные аналогии. Используются аналогии из сказок для иллюстрации негативных последствий чрезмерного использования технологий. Например, сравнивается постоянная связь с экраном с волшебным зеркалом, которое уводит внимание от реальной жизни.

– Создание «цифровых сказок». Разрабатываются интересные сюжеты, где герои сталкиваются с вызовами цифровой эпохи, такими как социальные сети, онлайн-игры или цифровая зависимость. Решение этих вызовов в сказочной форме может служить источником вдохновения для реальных изменений в поведении.

– Групповые дискуссии. Проводятся групповые сеансы сказкотерапии, участники которых могут обсудить свои переживания и стратегии управления влиянием цифровой среды. Совместное создание сказок может стать способом обмена опытом и поддержки. Сказкотерапия может быть применена как индивидуально, так и в группах, и может быть настраиваемой в зависимости от конкретных потребностей участников. Важно уделять внимание созданию позитивных, вдохновляющих сценариев, которые могут помочь преодолеть негативные воздействия цифровой среды на психологическое благополучие.

5. Заключение

Цифровизация, несомненно, приносит свои позитивные моменты в жизнь современного общества. Однако необходимо осознавать и учитывать отрицательное воздействие на психику подрастающего поколения, что требует внимания общества, родителей, институтов для того, чтобы создать баланс между цифровым и реальным мирами, обеспечивая здоровое развитие и психическое благополучие молодого поколения.

Принципы сказкотерапии образуют целостный подход к психотерапевтическому процессу, основанный на мудрости и метафорах сказок. Этот волшебный метод исцеления становится не только источником вдохновения, но и инструментом, помогающим разгадать тайны человеческой души. В мире сказок пациенты находят ключи к своему внутреннему миру и становятся героями своих собственных историй.

Современные технологии в образовании предоставляют уникальные возможности для обучения и развития, однако они также приносят новые вызовы и стрессы для детей. Долгие периоды времени, проведенные за экранами устройств, могут вести к социальной изоляции, ухудшению сна и проблемам с эмоциональным состоянием. Именно здесь сказкотерапия с интегративным подходом становится эффективным инструментом поддержки.

Сказкотерапия в современной цифровой среде имеет ряд важных значений и преимуществ, которые могут быть особенно актуальными в контексте современных вызовов и изменений. Вот несколько аспектов, которые подчеркивают значение сказкотерапии в современном цифровом обществе:

1. Эмоциональная разгрузка и релаксация. В мире, насыщенном информацией и постоянным потоком виртуальных воздействий, сказкотерапия предоставляет возможность отдохнуть от цифрового шума. Сказки могут служить источником эмоциональной разгрузки, способствуя релаксации и снижению уровня стресса.

2. Поддержка ментального здоровья. Сказкотерапия может быть использована для поддержки людей в состоянии нервозности, депрессий и других проблем ментального здоровья, которые могут быть связаны с цифровой средой. Она помогает обращать внимание на внутренние ресурсы, способствует пониманию и разрешению сложных эмоциональных состояний.

3. Формирование ценностей и смысла. Сказки могут служить инструментом для формирования ценностей и поиска смысла в быстро меняющемся и технологизированном мире. Они предоставляют платформу для рефлексии над жизненными целями, моралью и своим местом в обществе.

4. Развитие творческого мышления. Цифровая среда иногда может подавлять творческое мышление и способность абстрактному мышлению. Сказкотерапия, сосредотачиваясь на фантазии и метафорах, способствует развитию творческого подхода к решению проблем и обогащению мыслительных процессов.

5. Создание социальных связей. Групповые сеансы сказкотерапии могут помочь участникам установить социальные связи и обмениваться опытом. Это особенно важно в условиях, когда цифровые технологии приводят к изоляции.

6. Адаптация к цифровым вызовам. Сказкотерапия может быть адаптирована на конкретным вызовам, связанным с цифровой средой, таких как цифровая зависимость, проблемы социальных сетей, стресс от постоянного подключения и др.

7. Повышение осознанности и самосознания. Сказкотерапия позволяет людям обратить внимание на свои внутренние переживания, ценности и потребности, что способствует развитию осознанности и самосознания в цифровой среде.

В целом, сказкотерапия может быть мощным адаптивным инструментом, помогающим людям в современном цифровом мире справляться с эмоциональными, социальными и психологическими проблемами жизни.

Литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – М.: Бомбора, 2008. – 352 с.
2. Болотова М.С., Казакова Т.Н., Полубояринова Н.И. Сказкотерапия в детском саду. Scientific Cooperation Center «Interactive plus» – 2013.-20-24 // <https://interactive-plus.ru/e-articles/661/Action661-519281.pdf>
3. Вачков И.В. Сказкотерапия в работе школьного психолога // Современное дошкольное образование. – 2008. – №4. – С.50-55 // <https://sdo-journal.ru/journal/articles/vachkov-i-v-skazkoterapiya-v-rabote-detskogo-psikhologa/>
4. Вызовы и перспективы в цифровой жизни казахстанских детей. ЮНИСЕФ и Министерство просвещения Республики Казахстан завершили исследование о цифровой жизни детей в Казахстане. «Kazakhstan Kids Online». <https://www.unicef.org/kazakhstan>
5. Гнездилов. Лабиринты души. Терапевтические сказки. – М.: Речь, 2019. – 448 с.
6. Гримм Э и Я. – М.: Эксмо, 2014. – 576 с.
7. Zhakupov, Zh., Meirambekova, L., Aimukhambet, Zh., Akhmetova, M., Yespekova, L. Syzdykova, G. (2020) Linguistic representation of time and space in Kazakh folklore genres. *Option*, 36 (91). pp. 523-535
8. Зинкевич-Евтигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии: [практическое руководство]. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 320 с. – (Мастерская психологии и психотерапии). – ISBN 5-926805-16-3.
9. Зуева Ю.В., Майорова Ю.А. Сказкотерапия как средство развития речи у детей с ОНР – 2016. – 110-113 // <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27550042>
10. Колобовникова А. Психокоррекция жизненных сценариев методом сказкотерапии.– 2017 // <http://www.transactional-analysis.ru/script/168-fairyale>
11. Мельнова, К., Нурманова, Ж. (2023). Анализ типов героев в фэнтези литературе. «Keruen» 81(4), 142–152. <https://doi.org/10.53871/2078-8134.2023.4-11>
12. Нартова-Бочавер С.К. Народная сказка как средство стихийной психотерапии // Сказки народов мира. Хрестоматия / Под ред. К.М. Нартова. – М.: Институт практической психологии, 1996.
13. Скандал с избением в ВКО: Родные пострадавшей рассказали свою версию https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/skandal-izbieniem-vko-rodnyie-postradavshyey-asskazali-496398/
14. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия, а еще Лунные дорожки, или приключения принца Эно. -4-е изд., испр. и доп. // <https://www.labirint.ru/books/69818/>
15. Стернина Я.Е. Гештальт-подход в сказкотерапии [Электронный ресурс] – М.: Московский Институт Гештальт-терапии и Консультирования. – 2016. Режим доступа: http://gestalttherapy.ru/biblio/theor/gestalt_in_tale_therapy
16. Улыбина Е.В. Психология обыденного сознания. – М.: Смысл, 2001.
17. Юнг. Психологические типы. – М. – СПб.: Прогресс-Универс, 1995. – 718 с.

References:

1. Bern E. (2008) Games that people play. – М.: Bommora. – 352 p. (in Russ)

2. Boltova M.S., Kazakova T.N., Poluboyarinova N.I. (2013) Fairytale theater in kindergarten. Scientific Cooperation Center «Interactive plus» – 20-24 // <https://interactive-plus.ru/e-articles/661/Action661-519281.pdf> (in Russ)
3. Vachkov I.V. (2008) Fairytale therapy in the work of a school psychologist // Modern preschool education. – No. 4. – pp. 50-55 // <https://sdo-journal.ru/journal/articles/vachkov-i-v-skazkoterapiya-v-rabote-detskogo-psikhologa/> (in Russ)
4. Challenges and prospects in the digital life of Kazakhstani children. UNICEF and the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan have completed a study on the digital life of children in Kazakhstan. "Kazakhstan Kids Online. <https://www.unicef.org/kazakhstan> (in Russ)
5. Gnezdilov. (2019) Labyrinths of the soul. Therapeutic tales. – M.: Rech. – 448 p. (in Russ)
6. Grimm E and Ya. – M.: Eksmo, 2014. – 576 p. (in Russ)
7. Zhakupov, Zh., Meirambekova, L., Aimukhambet, Zh., Akhmetova, M., Yespekova, L. Syzdykova, G. (2020) Linguistic representation of time and space in Kazakh folklore genres. Opcion, 36 (91). pp. 523-535 (in Eng)
8. Zinkevich-Evtigneeva T.D. (2006) Workshop on fairy tale therapy: [practical guide]. – St. Petersburg: Rech. – 320 p. – (Workshop of psychology and psychotherapy). – ISBN 5-926805-16-3. (in Russ)
9. Zueva Yu.V., Mayorova Yu.A. (2016) Fairytale therapy as a means of speech development in children with special needs development. pp. 110-113 // <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27550042> (in Russ)
10. Kolobovnikova A. (2017) Psychocorrection of life scenarios using the method of fairy tale therapy. <http://www.transactional-analysis.ru/script/168-fairytale> (in Russ)
11. Melnova.K.V., Nurmanov, N.K. (2023) Analysis of types of heroes in fantasy literature. *The Scientific Journal «Keruen»* 81 (4). pp.142-152. (in Russ)
12. Nartova-Bochaver S.K. (1996) Folk tale as a means of spontaneous psychotherapy // Reader. Fairy tales of the peoples of the world / Ed. K.M.Nartova. M., Institute of Practical Psychology. (in Russ)
13. Scandal with beating in East Kazakhstan region: The victim's relatives told their version https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/skandal-izbieniem-vko-rodnyie-postradavshey-asskazali-496398/ (in Russ)
14. Sokolov D.Yu. Fairy tales and fairytale therapy, as well as Moonlit Paths, or the adventures of Prince Eno. -4th ed., rev. and additional More details: <https://www.labirint.ru/books/69818/> (in Russ)
15. Sternina Ya.E. (2016) Gestalt approach to fairy tale therapy [Electronic resource] / Ya.E. Sternina - Moscow Institute of Gestalt Therapy and Consulting. Access mode. http://gestalttherapy.ru/biblio/theor/gestalt_in_tale_therapy/ (in Russ)
16. Ulybina E.V. (2001) Psychology of everyday consciousness. – M.: Smysl. (in Russ)
17. Jung. (1995) Psychological types. – M. – St. Petersburg: Progress-Univers. – 718 p. (in Russ)