Вы играли в детстве в куклы? А может быть больше любили мягкие игрушки в виде зверушек? Или предпочитали мастерить фигурки самостоятельно из палочек, бумаги и других предметов? Когда смотришь на игру детей, кажется что из простого набора веточек, камушков, лоскутков ткани они способны смастерить целый волшебный мир. И кто бы мог подумать, что эти незамысловатые игры могут быть самой настоящей терапией!  
  
**Куклотерапия** – это один из методов арт-терапии, который часто применяется специалистами в работе с детьми и даже взрослыми. Проблемы, при которых помогает куклотерапия, самые разнообразные: нарушения социальной адаптации, страхи и фобии, деструктивные модели поведения, эмоциональная травма. Но играть в куклы можно ведь не только в кабинете психолога – вы можете делать это со своим ребёнком и дома.  
  
**Основная идея таких занятий** — изготовление и манипулирование «пальчиковыми» куклами. Чтобы сделать куклу, ребёнок может склеить цилиндр из цветной бумаги, надевающийся на палец, а может использовать лоскут ткани, который будет удерживаться на пальце резинкой. Важно, чтобы он постарался сделать куклу сам, не имеет значения, как она будет выглядеть с эстетической точки зрения – оценок в куклотерапии нет. Делая куклу своими руками, автор привносит в неё частичку себя, кукла становиться его отражением и помогает поделиться с другими самым сокровенным, личным.   
  
**Игра с куклой** – это прекрасная возможность для ребёнка ощутить взрослую ответственность за действия куклы, её «жизнь». А для взрослого – это бесценный способ услышать ребёнка, понять, о чём он думает, чего боится и о чём мечтает. По тому, как и что ребенок расскажет, какие поступки осудит, кому посочувствует, кем восхититься, нетрудно будет составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.  
  
Наилучший терапевтический эффект достигается, когда на такие домашние занятия собирается вся семья. Каждый делает свою бумажную куколку, придумывает историю, которой хотел бы поделиться с другими. Для начала можно просто рассказывать истории по кругу, задавать вопросы другой кукле о её «жизни». А потом можно устраивать самые настоящие театральные постановки по «сценарию», придуманному ребёнком!  
  
Историю можно начать словами: «Жила-была кукла, похожая на меня...». Такое начало рассказа усилит эффект проекции и облегчит вербализацию внутреннего состояния. Ребёнок будет рассказывать историю куклы – это проще, чем свою собственную - но если она похожа на него, значит и чувства у неё похожие, и мысли, и поступки.  
  
Рассказы могут быть тематическими или произвольными, в зависимости от того, какой цели вы хотите достигнуть – наладить тёплый эмоциональный контакт с ребёнком, узнать, чем он живёт, или разрешить какую-то конкретную проблему, например, справиться с определённым страхом. Темы могут быть следующими: «Когда я был маленьким...», «Когда я стану [взрослым](http://www.manrise.ru/)...», «Мне приснился сон...», «Однажды в детском саду...», «Моя кукла очень боялась...», «Жил-был непоседливый мальчик, которому все время делали замечания...».  
  
Ещё один способ игры в куклы – это разговор по вечерам «родительской» куклы с ребенком. Можно использовать истории-сказки, которые вы сами сочините для своего ребёнка и расскажете от лица куклы. Герои таких историй наделены характерными чертами ребенка и имеют такие же проблемы. В конце рассказа они обязательно находят пути и способы понимания, разрешения своих трудностей и конфликтов.   
  
Слушать историю о кукле, такой же, как сам ребёнок, приятно: не читают наставлений, не обвиняют, не принуждают говорить о своих затруднениях и проблемах. Так создается своеобразная зона психологической безопасности. При этом родитель как бы не вмешивается во внутренний мир маленького человека. А ребенок получает возможность безбоязненно задавать вопросы на волнующую тему.Такие истории помогут обучить ребёнка определённым моделям поведения, без лишнего морализаторства и поучений.  
  
**Как сочинить историю куклы?**  
  
**1.** Выберите проблему, которая беспокоит ребёнка, попытайтесь понять его чувства и переживания, посмотреть на ситуацию с детской точки зрения.  
**2.** Сформулируйте основную идею рассказа. Определите, какие мысли и решения хотите сообщить ребенку, чему хотите научить.  
**3.** Начните рассказ с представления куклы, которая живет в похожем доме, о её семье, друзьях, о проблемах, которые похожи на те, что беспокоят ребёнка.  
**4.** Расскажите, чем кукла похожа на ребёнка – это обязательно должны быть положительные черты.  
**5.** В начале истории опишите конфликт, а затем расскажите, как его удалось успешно разрешить.  
**6.** Наблюдайте за реакцией ребенка. Он может потерять интерес, оставаться безучастным или наоборот «подправлять» рассказ, задавать вопросы, подсказывать, комментировать.  
**7.** Стремитесь к простоте выражений. Содержание должно быть понятным, а длительность рассказа определяться устойчивостью внимания и интересом ребенка.  
**8.** В конце истории обязательно подчеркните, что кукла проявила настойчивость и нашла выход из затруднительного положения, а все её семья и друзья очень гордились тем, как она преодолевала временные неудачи и шла к победе.  
  
В процессе игры в куклы и сочинения историй вы не только лучше узнаете своих детей, но, может быть, осознаете и найдёте способ решения своих, «взрослых» проблем.