

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПРИ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л. А. Суходольская

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Тверь

В статье рассматривается проблема применения сказкотерапевтических приемов в коррекции негативных эмоциональных состояний детей. Предложена система сказкотерапевтических приемов, ориентированная на коррекцию негативных эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: сказкотерапия, негативные эмоциональные состояния, старший дошкольник

В настоящей статье рассматривается проблема применения сказкотерапевтических приемов при коррекции негативных эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста. Актуальность этой проблемы связана с тем, что дети старшего дошкольного возраста умеют понимать и различать чужие эмоциональные состояния, сопереживать другим, однако у них только начинает формироваться произвольная регуляция эмоций, и поэтому им трудно скрыть радость, огорчение, удивление и т. д. Эмоциональность характеризуется непроизвольностью, непосредственностью, яркостью [9, с. 24]. Коррекция личностных свойств дошкольников сказкотерапевтическими методами актуальна сегодня потому, что сказка содержит важнейшие психологические характеристики, модели поведения, способствующие становлению личности ребенка.

Проблемой коррекции негативных эмоциональных состояний у детей дошкольного и младшего школьного возраста занимались И. П. Воропаева, Л. Г. Гребенщикова, А. И. Захаров, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, В. С. Мухина, Е. Г. Милюгина и др. По мнению А. И. Захарова, «взрослые (родители и воспитатели) должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки является важнейшим источником формирования чувств дошкольника. Для понимания детских эмоций взрослым необходимо знать их происхождение, а также стремиться помочь ребенку понять те или иные факты действительности и сформировать правильное отношение к ним» [2, с. 132].

Исследователи предлагают такие способы коррекции, как психогимнастика, сказкотерапия в ее разных вариантах: кукольная сказкотерапия, игровая сказкотерапия и др. Наиболее общий среди прочих — курс сказкотерапии, разработанный Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Перечислим выделенные в нем основные приемы работы со сказкой при коррекции негативных эмоций.

1. *Сочинение сказок.* В своей собственной сказке ребенок отражает свою проблемную ситуацию и пытается найти ее решения. Например, если ребенок боится выполнять новые задания, то использование данного приема позволит

постепенно скорректировать страх. В данном случае мы будем использовать авторскую сказку для того, чтобы ребенок смог осознать свои внутренние переживания.

2. *Рассказывание сказок* позволяет выявить спонтанные эмоциональные проявления, которые обычно не отмечаются в поведении ребенка. Процедура состоит в следующем: ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Здесь лучше подойдет использование бытовых сказок, т. к. они показывают способы разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях.

3. *Переписывание сказок*. Ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения. Переписывание и дописывание сказок авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки и т. д.

4. *Постановка сказок с помощью кукол*. Работа с куклами позволяет совершенствоваться и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить. Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным [4].

В зависимости от того, какая помощь требуется ребенку, психологи выбирают те или иные приемы. Л. Г. Гребенщикова считает наиболее продуктивной кукольную сказкотерапию, с помощью можно решить следующие задачи: достигнуть эмоциональной устойчивости и саморегуляции ребенка; помочь ему приобрести социальные навыки, опыт социального взаимодействия, разрешить внутренние конфликты; провести профилактику и коррекцию страхов ребенка. Е. Г. Милюгина предложила проект игровой сказкотерапии, направленный на решение различных психологических задач и призванный помочь детям обрести в сказочном контексте опыт разрешения проблем, с которыми он сталкивается в жизни, и помочь адаптироваться в социуме [5; 6].

Коррекционная работа с ребенком должна быть начата как можно раньше. Вовремя оказанная психологическая помощь является главным условием успешности и эффективности, ведь в поведении и развитии детей дошкольного возраста часто встречаются нарушения поведения (агрессивность, вспыльчивость, пассивность, гиперактивность), отставание в развитии и различные формы детской нервности (невропатия, неврозы, страхи).

Агрессивность. Переживания и разочарования, которые взрослым кажутся мелкими и несущественными, для ребенка оказываются весьма острыми и труднопереносимыми в силу незрелости его нервной системы. Выделяют две наиболее частые причины агрессии у детей. Первая — боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения; чем

сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх. Вторая — пережитая обида, или душевная травма, или само нападение. Очень часто страх порождается нарушенными социальными отношениями ребенка и окружающих его взрослых. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения детей мы предлагаем использовать коллективные игры, способствующие выработке у них терпимости и взаимовыручки. Пример: девочка А. в тот момент, когда не выполняла требования воспитателя, начинала реагировать агрессивно. Это связано с тем, что она боится быть обиженной. В данном случае следует использовать медитативную сказку, чтобы снять психоэмоциональное напряжение и создать модель позитивных взаимоотношений.

Вспыльчивость — это скорее выражение отчаяния и беспомощности, чем проявление характера. Как и в случае с агрессивной вспышкой, приступ вспыльчивости необходимо попытаться предупредить. Детей постарше следует просить выражать свои чувства словами. Здесь важен спокойный эмоциональный тон. На этой стадии старший дошкольник уже может выразить свои чувства словами или выслушать объяснения взрослого. Пример: мальчик Е. (5,5 лет) испытывает трудности в совместной деятельности со сверстниками, т. к. хочет постоянно доминировать в этих отношениях, навязывает свое мнение, игры, поведение другим ребятам, в результате чего не может с ними договориться. На любые замечания реагирует проявлением крайне негативных эмоций. В данном случае мы рекомендуем использовать такой прием, как рассказывание сказок, чтобы ребенок смог вместе с ребятами вместе работать и разрешить правильно ситуацию.

Пассивность. Тихий ребенок может быть несчастным, подавленным или застенчивым. Подход к таким детям должен быть постепенным, ибо может пройти немало времени, прежде чем появится ответная реакция. Нередко тихое поведение ребенка — реакция на невнимание дома. Таким поведением он изолируется в собственном мире. Проявлениями этого являются посасывание пальца, царапанье кожи, выдергивание у себя волос или ресниц, раскачивание и пр. Дошкольника 5–6 лет можно попросить выразить свои чувства в игре или доверительной беседе. Основные направления работы с таким ребенком — помочь ему выразить свои переживания в более приемлемой форме, добиться его доверия и расположения, разрешить в непосредственном контакте с родителями ту ситуацию, которая вызывает у ребенка тяжелые переживания [8]. Например, девочка Д. (5 лет) во время совместной деятельности с воспитателем не идет на контакт, особенно данная ситуация усугубляется, когда дается новое задание. Ребенок становится замкнутым, т. к. присутствует страх того, что не сможет выполнить новое (неизвестное) задание или будет ругать воспитатель. В данном случае мы полагаем полезным использовать такие приемы, как сочинение сказок и переписывание сказок. В переписывании сказки ребенок сможет изменить тот сюжет, который ей не нравится и сделать его таким, который был близок ее переживаниям. А в сочинении сказки девочка Д. сможет рассказать о своих страхах и переживаниях, а так же о том, как с ними можно справиться.

Гиперактивность. Основные признаки гипердинамического синдрома — отвлекаемость внимания и двигательная расторможенность. Это самый шумный ребенок в детском коллективе. В данном случае нельзя сдерживать его физическую подвижность, это противопоказано состоянию его нервной системы. Но его двигательную активность надо направлять и организовывать: если ребенок бежит куда-то, то пусть это будет выполнением какого-то поручения. В старшем дошкольном возрасте гипердинамичного ребенка начинают приучать к усидчивости. Когда он набегается и устанет, ему можно предложить заняться лепкой, рисованием, конструированием, причем нужно обязательно постараться сделать так, чтобы интерес к такому занятию побуждал ребенка довести начатое дело до конца. Постепенно усидчивость станет для него привычной и, поступив в школу, он сможет просидеть за партой весь урок.

Представляется полезным, кроме данных приемов, использовать медитативные и психотерапевтические сказки. Медитативные сказки, по мнению Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, создаются с целью накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов. Главное назначение медитативных сказок — сообщение бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие конфликтов и злых героев [3]. Важно учитывать при этом психологические и индивидуальные особенности ребенка. Девочке Д. следует использовать психотерапевтическую сказку, чтобы помочь разобраться со страхами и показать, что не следует бояться нового. А мальчику Е. предложить работать с медитативной сказкой, потому что она отражает образы «идеальных отношений» между взрослыми и детьми. Здесь поможет сказка поможет ребенку изменить отношения к ребятам и воспитателю. При вспыльчивости у мальчика Е. мы будем использовать такие приемы работы, как рассказывание сказок и медитативная сказка для того, чтобы ребенок смог рефлексировать свои эмоции и научиться взаимодействовать со сверстниками. А для того чтобы побороть страх у девочки Д., будем использовать такие приемы, как сочинение, переписывание сказок и психотерапевтическую сказку. Данные приемы следует использовать в течение не менее года, чтобы был эффективный результат.

Таким образом, события сказки вызывают у ребенка эмоции, а герои и их отношения между собой проецируются на обыденную жизнь, ситуация кажется похожей и узнаваемой. Сказка напоминает о важных социальных и моральных нормах жизни в отношениях между людьми, о том, что такое хорошо и что такое плохо. Она дает возможность проявить значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения. Во время прослушивания страшных сказок или сказок «со страшными» эпизодами ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным [7].

Список литературы

1. Брун Б., Педерсен Э., Рунберг М. Сказки для души. Использование сказок в психотерапии. М.: Информационный центр психологической культуры, 2000. 184 с.
2. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2007. 320 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Развивающая сказкотерапия. СПб.: Речь, 2005. 175 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2010. 240 с.
5. Милюгина Е. Г., Бобровникова Е. И. Методы сказкотерапии в работе по развитию речи старших дошкольников: возможности и проблемы // Родная словесность в современном культурном и образовательном пространстве: сб. науч. тр. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2010. Вып. 1 (7). С. 29—36.
6. Милюгина Е. Г., Осипова О. С. Игровая сказкотерапия в контексте социокультурного проекта «Раскрытая книга детства» // Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога: материалы всероссийской научно-практической конференции преподавателей и студентов. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2013. Вып. 12. Ч. II. С. 111—115.
7. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. М.: Академия, 2005. 456 с.
8. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2006. 352 с.
9. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. СПб.: Речь, 2006. 384 с.

Об авторе

СУХОДОЛЬСКАЯ Любовь Александровна, магистрант 1 курса Института педагогического образования ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (научный руководитель — д-р филол. наук, проф. Е. Г. Милюгина), Тверь; e-mail: lyubomira@bk.ru