

## КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ ТЕХНИКАМИ

**М. В. Морошкина**

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Тверь

В данной статье рассматривается проблема применения сказкотерапевтических техник в коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста. Проанализировав литературные источники, изучив применение данных техник на практике, автор подтверждает свои предположения о положительном влиянии сказкотерапевтических техник на снижение количества страхов у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** старший дошкольный возраст, страх, сказкотерапия, сказкотерапевтическая коррекция, терапевтический эффект, техники сказкотерапии

Актуальность темы статьи обусловлена тем, что в последнее время растет количество и интенсивность проявленности страхов (имеющих в том числе психосоматические последствия) у детей дошкольного возраста, что детерминировано сензитивностью этого возраста к появлению и закреплению страхов. Негативное влияние страхов на жизнь человека, тем более ребенка, обуславливает необходимость диагностики и психологической коррекции как самих страхов, так и их проявлений.

В связи с тем что многие виды психотерапии имеют возрастные ограничения в применении в дошкольном возрасте, одним из наиболее адекватных и органичных для работы с детскими страхами методов психологической коррекции является достаточно распространенное в настоящее время направление арт-терапии — сказкотерапия [1]. Сказкотерапия — это направление практической психологии, использующее ресурсы сказки или сказочной истории [8] для воспитания, образования, развития личности ребенка и, при необходимости, коррекции поведения или внутренних конфликтов [9].

Существенный вклад в развитие сказкотерапии внесли отечественные психологи и педагоги М. В. Осорина, Е. Н. Лисина, Е. А. Петрова, А. Н. Азовцев, И. В. Вачков, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. И. Константинова, Т. М. Грабенко, Д. В. Соколов, А. В. Гнездилов, В. П. Анисимов, А. Ю. Зарецкая, Е. Г. Милюгина, а также зарубежные психотерапевты Э. Фромм, Э. Берн, Б. Беттельхейм, Р. Гарднер, А. Менечетти. Их разработки предлагают различные варианты сказкотерапевтического процесса работы с детьми.

По мнению психологов, сказкотерапия — самое лучшее воспитательное средство. Плюсы сказкотерапии заключаются в том, что сказки воспитывают, обучают и развивают детей; расширяют их самопознание, способствуют нормальному психоречевому развитию, формируют социально-эмоциональное поведение, стимулируют развитие мыслительной деятельности, творчества и непосредственности.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет следующие разновидности сказок, которые целесообразно использовать в сказкотерапии. *Художественные* сказки позволяют начинающему сказкотерапевту не нагружать себя придумыванием «правильных» сказок: нам оставлено такое большое наследие, что есть из чего выбирать. При этом мы должны помнить, что *народные* сказки дают нам концентрат мудрости, а *авторские* истории пополняют его образами, чувствами, отношением, интерпретацией. В создании *психокоррекционной* сказки нам поможет жизненный опыт: ведь многие ситуации уже пережиты нами в детстве, и мы можем поделиться этим с ребятами в сказочной форме. Подобные сказки особенно необходимы детям, которые имеют негативный социальный опыт. Позитивные образы *медитативных* сказок проникают в бессознательное и формируют там самый настоящий «энергетический фундамент личности», компенсируя дефицит родительского тепла. *Психотерапевтические* сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, любви и пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нам нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений [6].

Работа со сказкой помогает как педагогу, так и родителю наиболее быстро установить доверительный контакт с ребенком. Этому способствует то, что сказка содержит не прямые, а завуалированные указания, рекомендации, модели поведения и таким образом способствует усвоению новых знаний о мире, не вызывая у детей протеста или отторжения. Герой сказки, преодолевая разнообразные трудности, получает возможность изменения — перехода на качественно иной уровень. Сказки воссоздают глубинный опыт проживания эмоциональных кризисов, характерных для развивающегося человека. Воздействуя на бессознательном уровне, сказки включают адекватные механизмы защиты Я, в частности адаптационные механизмы, помогающие преодолеть кризис.

Одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула, — это страх. Страх позволяет избежать опасности, так как играет своеобразную защитную роль [4]. А. И. Захаров рассматривает страх в детском возрасте как основную движущую силу невротического развития личности. У старших дошкольников (5–7 лет) в наиболее выраженной форме наблюдаются следующие страхи: пожара, стихии (землетрясения), глубины и наказания со стороны родителей. Кроме этого свойственны детям 6-летнего возраста страхи нападения, животных (змей, медведя), страшных снов и огня.

Важно выделить три главных момента в предупреждении появления детских страхов: никогда не следует пугать ребенка ради послушания, никогда не стыдить его за испытываемый страх, никогда не оставлять одного в незнакомой ему обстановке [3].

Коррекция детских страхов методами сказкотерапии рассматривается как систематическое усиление потенциальности и творческих способностей человека, за счет которого происходит преодоление проблемных элементов [9]. Те-

рапевтический эффект применения техник сказкотерапии заключается в изменении состояния зависимости от конкретного страха у ребенка [7].

Для коррекции страхов у детей дошкольного возраста можно использовать следующие техники сказкотерапии [5].

*Рассказывание сказок.* Этот сказкотерапевтический метод имеет свои особенности: рассказывание группе или одному человеку известной или новой сказки от третьего лица, рассказывание известной сказки и придумывание к ней продолжения, групповое рассказывание, рассказывание сказки от первого лица и от имени различных персонажей сказки, групповое придумывание сказки. Дети очень любят рассказывать и слушать сказки. Некоторые сказки они готовы слушать несколько раз, переживая за героев и воспринимая события сказки, прорабатывая модели поведения, изучая характеры персонажей.

*Сочинение сказок.* Есть ряд простых приемов для того, чтобы начать сочинять сказки.

1. Придумайте 10 слов: существительных, прилагательных. Желательно, чтобы они изначально не вызывали у вас смысловые ассоциации и были из разных областей жизни. Теперь вам нужно сочинить рассказ или сказку, где все эти 10 слов были использованы и связаны по смыслу.

2. Необходимо задуматься, на какую тему нам интересно было бы поговорить с близким человеком или с самим собой. Если ответ на вопрос не приходит, можно взять за рабочую тему ситуацию, которую вы уже неоднократно «прокручиваете» в своей голове.

3. Попробуйте выбрать из придуманных вами 10 слов то, которое вам наиболее интересно, вызывает множественные ассоциации, берет за «живое». Это слово может стать либо темой, либо героем вашей сказки. Закройте глаза и попробуйте представить себе картинку, в которой присутствовал бы образ выбранного вами слова. Рассмотрите ее и опишите на бумаге. Разнообразные темы сказочных историй описывают спектр внутренних вопросов, встающих перед ребенком. Все эти вопросы, тревоги, радости и печали могут стать темой его сказки.

*Переписывание сказок.* Переписывая сказку, ребенок, подросток или взрослый сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию сюжет и конец. Он находит тот вариант, который позволяет ему освободиться от внутреннего напряжения. В этом — психокоррекционный смысл переписывания сказок. Не всем детям хорошо дается эта техника сказкотерапии. Затруднения возникают в формулировке своих мыслей и отображении их на бумаге.

*Разыгрывание сказок* — наиболее любимая детьми сказкотерапевтическая техника. Такие занятия проходят весело, оживленно. Дети покидают занятия в веселом расположении духа и всегда ждут продолжения. Драматизация хороша сама по себе, а в рамках сказкотерапии, с заложенной победой добра и сказочной атмосферой, она показывает себя как один из наиболее успешных коррекционных и развивающих приемов. Слушая или читая сказку, ребенок

проигрывает ее в своем воображении. Он представляет себе место действия и героев сказки. Таким образом, ему видится целый спектакль.

*Сказочная куклотерапия.* Работа с куклой позволяет: совершенствовать мелкую моторику руки и координацию движений; нести ответственность за управление куклой; проявлять через куклу те эмоции, чувства, состояния, движения, которые в обычной жизни по каким-либо причинам человек не может или не позволяет себе проявлять; осознавать причинно-следственные связи между своими действиями и изменением состояния куклы; научиться находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.

*Сказочная имидж-терапия* всегда привлекательна для детей старшего дошкольного возраста. В основном все дети с удовольствием принимают участие в примерке нового образа. Ведь в сказочном образе из скромной простушки на вас может взглянуть королева, полная самолюбия и коварства, волшебник, который еще не определился — волшебник он или колдун. Или, наоборот, основательный и распланированный своими родителями ребенок с удовольствием превращается в королевского шута.

*Сказочное рисование.* Проективные графические методы с помощью тематических рисунков исследуют внутренний мир человека, систему его отношений к себе и другим, его индивидуальность. Например: «В какое сказочное существо я бы превратился у входа в Сказочную страну», «Во что бы меня там заколдовали», «Мой маскарадный костюм» (самовосприятие); «Моя семья в образах животных», «Моя семья в образах сказочных героев» (отношение к семье) и др.

*Медитация на сказку.* Медитация — погружение в какой-либо процесс. Сказкотерапия имеет два вида медитаций. *Статические медитации:* под музыку рассказывается медитативная сказка, дети находятся в лежачем или сидячем положении, в расслабленном состоянии; цель — снять напряжение, достигнуть эмоционального равновесия. *Психодинамические медитации:* первая группа связана с перевоплощением (в животных, в камень в дом, подоконник, полотенце и т. д.); вторая группа приемов связана с погружением в различные стихии (земля, вода, воздух, огонь); третья — с изображением растений; четвертая — упражнения с тканью; упражнения с зеркалом; танцы (по материалам Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой) [6].

Таким образом, каждая форма сказкотерапии направлена на работу с личностью, с индивидуальностью, каждого ребенка.

Исследование возможностей сказкотерапевтических техник в коррекции страхов дошкольников проводилось нами в старшей группе ДООУ № 127 г. Твери. На констатирующем и контрольном этапе эмпирической работы диагностика наличия и количества страхов проводилась с использованием методики М. А. Панфиловой «Страхи в домиках» [10]. Констатирующий срез дал исходные данные об общем количестве и распределении по группам страхов, требующих коррекции. Коррекционная работа проводилась в соответствии с составленной нами коррекционной программой, целью которой являлось снижение

количества и интенсивности страхов у детей дошкольного возраста. Повторная диагностика, проведенная на контрольном этапе работы с помощью методики М. А. Панфиловой, показала снижение общего количества страхов.

Применив сказкотерапевтические техники для коррекции страхов дошкольников и сопоставив полученные нами данные, мы делаем вывод, что сказкотерапевтические техники влияют на снижение количества страхов у детей дошкольного возраста.

### Список литературы

1. *Анисимов В. П., Сметанина А. Ю.* Арт-педагогическое сопровождение духовно-нравственного развития личности: монография. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2008. 280 с.
2. *Вачков И. В.* Сказкотерапия. Развитие самосознания через сказку. М.: Ось-89, 2007. 144 с.
3. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб.: СОЮЗ, 1998. 336 с.
4. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2007. 448 с.
5. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2002. 208 с.
6. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Основы сказкотерапии. СПб.: Речь, 2010. 170 с.
7. *Кулишова И. Е.* Коррекция детских страхов с помощью сказок. СПб.: Речь, Сфера. 2008. 167 с.
8. *Милюгина Е. Г.* Русская народная сказка в круге детского чтения: учеб. пособие. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2001. 104 с.
9. *Милюгина Е. Г., Оситова 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.
10. *Панфилова М. А.* Лесная школа: коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. М.: Сфера ТЦ, 2002. 96 с.

### Об авторе

МОРОШКИНА Марина Викторовна, магистрант I курса Института педагогического образования ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (научные руководители — д-р филол. наук, проф. Е. Г. Милюгина, канд. пед. наук, доц. А. Ю. Зарецкая), Тверь; e-mail: marina.moroshkina@yandex.ru