

## МЕТОД СКАЗКОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**А. М. Архипова**

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Тверь

В статье анализируются возможности сказкотерапии в коррекции высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста. Рассматриваются причины возникновения тревожности, психологический портрет дошкольника с высоким уровнем тревожности. Описаны приемы сказкотерапии для коррекции высокого уровня тревожности. Опыт использования в работе с тревожным ребенком таких приемов, как слушание, обсуждение и театрализация сказки, подтверждает, что сказкотерапия способствует снижению тревожности.

**Ключевые слова:** тревожность, дошкольный возраст, сказкотерапия, психологическая коррекция, работа со сказкой

Тревожность — одна из наиболее актуальных и трудно решаемых проблем современного дошкольного образования и воспитания. Среди дошкольников сегодня обнаруживается всё большее количество детей с высоким уровнем тревожности. Современные работники дошкольного образования справедливо полагают высокий уровень тревожности причиной многих нарушений в развитии ребенка и его психосоматических заболеваний.

К данной проблеме обращались такие исследователи и практики, как А. М. Прихожан, А. И. Захаров и др. А. М. Прихожан считает, что тревожность в детском возрасте может быть устойчивым личностным образованием, сохраняющимся в течение длительного периода. При нарушениях эмоциональной сферы возникают проблемы в практической деятельности человека, и из соединения фундаментальных эмоций возникает такое эмоциональное комплексное состояние, как тревожность, которое может сочетать в себе страх, гнев, вину, возбуждение [7]. Детский дошкольный возраст определяет становление личности ребенка, так как основные свойства и личностные качества складываются в этот период жизни и во многом определяют все его последующее развитие. А. И. Захаров отмечает, что свойства нервной системы, такие как сила, подвижность, уравновешенность, достаточно четко проявляются во внешнем поведении. У детей с сильной нервной системой высокой эмоциональный тонус, они легко вливаются в работу или игру и сравнительно быстро переключаются с одного вида деятельности на другой. Дети со слабой нервной системой, наоборот, имеют низкий темп и интенсивность деятельности, они вялы, замедлены во всех действиях, быстро устают и часто отвлекаются. Такие дети более подвержены образованию высокого уровня тревожности [2, с. 43].

Одним из наиболее безопасных и эффективных в плане коррекции тревожности направлений педагогической психологии сегодня считается сказкотерапия. Разработкой метода арт-терапии и сказкотерапии занимаются психологи Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. С. Черняева, В. П. Анисимов, А. Ю. Зарецкая,

Е. Г. Милюгина и др. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева является автором метода комплексной сказкотерапии, разработчиком системы видов сказок, используемых в сказкотерапии, форм работы со сказкой, которые допустимо применять и в коррекции высокого уровня тревожности. Она утверждает, что сказкотерапия — это лечение сказками, совместное с клиентом открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими [3, с. 7]. А. С. Черняева считает, что если сказки создаются специально для сказкотерапии, то большинство из них сочиняются по проблемам, характерным для того человека, с которым работает психолог. Сюжеты предлагаемых сказок, создающихся как психотерапевтические, обязательно содержат возможности для изменения героев сказки, а также ситуации выбора, требующие от них ответственного решения. В текстах сказок, затрагивающих проблемы свободы, природы зла, которое человек видит в себе и окружающем мире, отношения к смерти или к смыслу человеческой жизни, духовная составляющая сказки проявляется обязательно — через символы, метафоры, свойства, дающиеся тем или иным героям, через возможности, представляющиеся героям сказки, повороты сюжета [9, с. 33]. Методику игровой сказкотерапии в работе с детьми с особенностями развития реализует Е. Г. Милюгина [5; 6].

Практически этот метод используется относительно недолго, и потому ученым и практикам еще предстоит изучить эффективность применения его в условиях дошкольного образования. Это и обуславливает проблему нашего исследования: возможна ли коррекция высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста методом сказкотерапии? Цель исследования — определение эффективности метода сказкотерапии в аспекте коррекции тревожного состояния детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является определяющим в становлении личности ребенка, так как в этот период жизни складываются основные его свойства и личностные качества, что во многом определяет всё его последующее развитие. Отрицательный эмоциональный опыт в жизненных ситуациях, неблагоприятные обстоятельства могут привести к формированию у детей высокой тревожности.

Под тревожностью здесь и далее мы понимаем склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующуюся низким порогом возникновения реакции тревоги [8]. Тревожность в целом является субъективным проявлением неблагополучия личности. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о появлении страха: например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Тревожные дети обычно очень неуверенны в себе, у них неустойчивая самооценка. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они почти никогда не проявляют инициативу. Будучи послушными детьми, они предпочитают не обращать на себя внимания окружа-

ющих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей: не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей нередко считают скромными или застенчивыми, однако их аккуратность, примерность, дисциплинированность носят защитный характер: ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Что является причиной возникновения детской тревожности?

Во многих работах главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считается неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью [2, с. 181]. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает, что материнская любовь условна. Неудовлетворение потребностей ребенка в любви побуждает его добиваться удовлетворения любыми способами.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать также завышенные требования со стороны взрослых (родителей, воспитателей), так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Частые упреки, вызывающие чувство вины, — еще один фактор, способствующий формированию тревожности. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Большое значение в развитии тревожности имеет адекватность развития личности ребенка. Известно, что при этом определяющую роль играет среда, способствующая образованию системы отношений. В связи с безынициативностью у других детей появляется стремление доминировать над ним, что ведет к снижению эмоционального фона и возникновению тревожности.

При анализе возможностей сказкотерапии как метода коррекции тревожности детей дошкольного возраста выясняется, что этот метод обладает рядом преимуществ. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения. Слушая сказки, человек накапливает в бессознательном некий символический опыт. Таким образом, сказкотерапия — это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность [3, с. 66]. С помощью сказки мы можем понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и, что немаловажно, ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон. Наиболее важная для детского развития информация должна быть передана через яркие образы. С помощью сказочной формы можно легко и безболезненно понять причину возникновения тревожности.

Мы, вслед за психологом М. В. Киселевой [4, с. 43], выделяем следующие приемы работы с тревожными детьми при помощи метода сказкотерапии.

*Слушание и обсуждение сказки.* В индивидуальной или групповой работе может быть предложена любая сказка, которая подходит для коррекционной работы с насущной проблемой. Сказку необходимо прочитать детям вслух, после чего идет ее обсуждение. Цель анализа сказки — осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, за конструкцией сюжета или за

поведением героя. С детьми дошкольного возраста обсуждение проводится с помощью наводящих вопросов.

*Сочинение сказки.* Ребенок может сочинять сказку, самостоятельно выбирая тему или по заданной первой фразе. В первой фразе педагог может указать главных героев и место действия. В своей собственной сказке ребенок отражает свою проблемную ситуацию и способы ее решения. Сочиненная ребенком сказка дает возможность отреагировать на значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения.

*Рисование по мотивам сказки* — форма сказкотерапевтической работы, при которой ребенок может на листе А4 зарисовать цветными карандашами один из самых любимых, ярких, светлых фрагментов сюжета сказки и обсудить, что переживают герои в эти моменты.

*Разыгрывание эпизодов сказки.* Для разыгрывания выбирается целая сказка или ее самый напряженный эпизод. Играть дети могут с помощью условных элементов костюма и декораций или используя кукол. Эта игра позволяет проявлять через героя сказки те эмоции, которые обычно ребенок по каким-либо причинам не может позволить себе проявить в реальной жизни. Работая с куклой, ребенок видит, как каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. В качестве игры целесообразно применить изложение сказки с другой точки зрения, с точки зрения другого героя, а также отгадывание сюжета или персонажей. Подключив метод импровизации, можно превратить в сказку любую жизненную историю.

Работая с тревожным ребенком, мы попробовали применить такие формы работы со сказкой, как слушание и обсуждение сказки «Про храброго зайца — длинные уши, косые глаза, короткий хвост» Д. Н. Мамина-Сибиряка с дальнейшим ее разыгрыванием. Работа была направлена на повышение самооценки тревожного ребенка, улучшение отношений со сверстниками и, как следствие, снижение высокого уровня тревожности.

Для ознакомления с сюжетом сказка была прочитана и обсуждена в группе детей с нормальным уровнем тревожности, включавшей ребенка с завышенным уровнем тревожности. Далее детям было предложено разыграть сказку, и роль главного героя — храброго зайца была поручена ребенку с высоким уровнем тревожности. Ребенок, увлеченный самим процессом, имел возможность поставить себя на место храброго героя, который помог остальным жителям леса спастись от злого волка и сам поверил в то, что он храбрый. Это помогло маленькому актеру повысить самооценку. Улучшению отношений со сверстниками способствовала их совместная работа, и дети смогли увидеть другую сторону поведения обычно тихого и неинициативного ребенка. После нескольких таких занятий дети использовали образы героев сказки для ролевых игр, в которых ребенок с изначально завышенным уровнем тревожности принимал актив-

ное участие, поскольку роль была для него знакома и не вызывала чувства беспокойства, страха или тревожности.

Наш опыт психокоррекционной работы с использованием метода сказкотерапии, конечно, был кратковременным, но и на его примере можно говорить о снижении уровня тревожности проблемного ребенка, повышении его самооценки и улучшении взаимоотношений с другими детьми. Как метод коррекции тревожности детей дошкольного возраста сказкотерапия обладает целым рядом преимуществ, поскольку сказка является естественной для детей, а игра — ведущей деятельностью.

### 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. *Захаров А. И.* Происхождение и психотерапия детских неврозов. М: Каро, 2006. 672 с.
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Основы сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006. 176 с.
4. *Киселева М. В.* Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006. 160 с.
5. *Милюгина Е. Г.* Русская народная сказка в круге детского чтения: учеб. пособие. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2001. 104 с.
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. *Прихожан А. М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 192 с.
8. Психология: словарь / под. ред. А. В. Петровского, Н.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 431 с.
9. *Черняева А. С.* Психотерапевтические сказки и игры. СПб.: Речь, 2011. 176 с.

### Об авторе

АРХИПОВА Алеся Максимовна, студентка I курса магистратуры Института педагогического образования ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (научный руководитель — д-р филол. наук, проф. Е.Г. Милюгина), Тверь; e-mail: aleska-a@mail.ru