

КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА СКАЗКОТЕРАПИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ

Фархутдинова Ю.Н., Борисова В.М.

Данная статья посвящена изучению сказкотерапии как метода коррекции страхов в младшем школьном возрасте. Описаны основные подходы к проблеме в исследованиях Г.А. Азовцевой, И.В. Вачкова, А.В. Гнездилова, Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, А.И. Константиновой, Е.Ю. Лисиной, М.В. Осориной, Е.Ю. Петровой, С.А. Черняевой. Изучена терминология и интерпретация понятия разными авторами, проанализированы задачи сказкотерапии. Обобщены сведения о классификации сказок, используемых как средство психологического воздействия в современных условиях. Проанализирован опыт реализации профилактических программ, сочетающих арт-терапевтические, дыхательные и игровые технологии.

Ключевые слова: сказкотерапия, младшие школьники, страхи, тревожность, коррекция

CORRECTION OF FEARS IN PRIMARY SCHOOL AGE USING THE FOLK TALE THERAPY METHOD: THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS

Farkhutdinova Yu.N., Borisova V.M.

This article is devoted to the study of fairy tale therapy as a method of correcting fears in primary school age. The main approaches to the problem in the studies of G.A. Azovtseva, I.V. Vachkova, A.V. Gnezdilova, T.M. Grabenko, T.D. Zinkevich-Evstigneeva, A.I. Konstantinova, E.Yu. Lisina, M.V. Osorina, E.Yu. Petrova and S.A. Chernyaeva are described. The article studies the terminology and interpretation of the concept by various authors, and analyzes the objectives of fairy tale therapy. It summarizes information on the classification of fairy tales used as a means of psychological influence in modern conditions. The article also analyzes the experience of implementing preventive programs that combine art-therapy, breathing, and game technologies.

Keywords: fairy tale therapy, primary school students, fears, anxiety, correction

Введение

Проблема детских страхов, несмотря на достаточную изученность (А.И. Захаров, В.С. Мухина, М.В. Осорина, А.М. Прихожан и др.), не только не теряет своей актуальности в наши дни, но даже обостряется в связи с масштабными изменениями в общественно-политической и экономической жизни не только взрослых, но и детей.

Ребенку XXI века приходится бороться с такими страхами, каких не испытывали его сверстники XX века: их вызывают, в частности, сюжеты фильмов ужасов, персонажи компьютерных игр, серийные убийцы, боевики со сценами насилия и убийствами, ежедневные сообщения о террористических актах в средствах массовой информации. Невыявленные детские страхи могут нарушать детско-родительские отношения, качество учебного процесса, а также отрицательно сказываться на социальной активности и взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

Одним из продуктивных методов работы с детьми, которые испытывают страх, является сказкотерапия как процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе отношений в нём, перенесение сказочных смыслов в реальность, объективации проблемных ситуаций, улучшения внутренней природы и окружающего мира.

Материалы и методы

Целью исследования является теоретическое изучение сказкотерапии как метода коррекции страхов в младшем школьном возрасте. Для достижения поставленной цели был осуществлен обзор, анализ и систематизация актуальной отечественной и зарубежной литературы по теме статьи.

Результаты исследования

Термин «сказкотерапия» относительно молод, но метод использования сказок в целях трансформации мышления и коррекции эмоциональных состояний существует уже тысячи лет. Если в древности сказки и притчи использовались в психотерапевтических целях неосознанно, то в наше время специалисты создали множество научных систем, в которых используется сказка [1, с. 7].

Метод сказкотерапии, основанный М. Эриксоном, возник на рубеже 60–70-х годов XX века. В России метод сказкотерапии внедрили такие исследователи как И. В. Вачков, С. К. Нартова-Бочавер, Д. Ю. Соколов. На сегодняшний день большой вклад в изучение сказкотерапии внесли отечественные психологи и педагоги Г.А. Азовцева, И.В. Вачков, А.В. Гнездилов, Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. И. Константинова, Е.Ю. Лисина, М.В. Осорина, Е.Ю. Петрова и др. Многие из них сами придумывают сказки для сказкотерапевтического процесса и рекомендуют различные модификации работы.

Психотерапевты, использующие в своей работе сказки, выделяют трёх главных (универсальных) героев, которые символизируют разные стороны нашей личности: 1) король – воплощение старого эго, нуждающегося в обновлении. Старая личность должна умереть, на смену королю приходит герой. 2) Герой символизирует действие и перемены. 3) Фея – «магическая» сторона, бессознательное. Она провоцирует ситуации, влекущие за собой перемены.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева сформулировала такие важные для сказкотерапии идеи:

1. Мир вокруг нас живой. Данная мысль значительна для осознанного и осмысленного обращения с тем, что нас окружает (людьми, растениями, вещами).
2. Одушевленные объекты окружающего мира могут действовать по своему усмотрению, а также иметь право на личную жизнь.
3. Дифференциация добра и зла, торжество добра. Данное положение значимо для стабилизации хорошего настроения и формирования стремления к лучшему.

4. Самое полезное и ценное приходит через пробные версии. Данное положение значимо для образования механизмов целеполагания и терпения.

5. Вокруг много помощников, но они приходят на помощь только тогда, когда мы сами не можем справиться с ситуацией. Данная мысль значима для развития чувства независимости, а также уверенности в окружающем мире [4].

На современном этапе в сказкотерапевтическом процессе используются разные виды сказок, которые построены в соответствии с ситуацией: анализ, рассказывание, сочинение, переписывание, куклотерапия, имидж-терапия, рисование, психодинамические медитации, постановка сказок в песочнице и др. [3, с. 13].

Рассмотрим особенности применения сказкотерапии как коррекционного метода. Основываясь на механизмах арт-терапии в целом и библиотерапии как вида арт-терапии, сказкотерапия направлена на решение эмоциональных, личностных и поведенческих проблем ребёнка. Сказкотерапия чаще всего применяется в работе с агрессивными, тревожными, застенчивыми и неуверенными в себе детьми.

Исследователи И. В. Вачков, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. В. Гнездилов, С. А. Черняева выделяют следующие задачи сказкотерапии:

- *Решение жизненных задач.* Способствует формированию модели поведения в конкретной ситуации. В сути сказок можно увидеть определённую проблему и разнообразные действенные предложения по её решению. У читателя или слушателя есть очевидная возможность выбрать наиболее приемлемый вариант решения своих жизненных проблем, в том числе и в работе со страхами.

- *Передача опыта.* Через сказки старшее поколение может транслировать жизненный опыт младшим, научить их добру и нравственным нормам, продемонстрировать «что хорошо, что плохо».

- *Развитие мышления.* Это направление обычно используется в возрасте от 3 до 12 лет. Взрослые читают или рассказывают ребёнку сказку, а затем просят проанализировать сказку. Интересным и продуктивным методом является развитие способности придумать продолжение сказки. Так развиваются память, мышление и творческие способности ребенка.

- *Лечебно-психиатрическое направление.* Используя терапевтический метод, субъект имеет возможность создать личную сказку и продемонстрировать ее психологу с целью нахождения значимых проблемных тем [6, с. 134-135].

Среди важных функций сказкотерапии выделяют следующие: 1) с помощью сказкотерапии можно нивелировать барьеры в отношениях ребёнок-психолог, а также настроиться на предстоящую работу и быстро установить контакт. 2) Сказкотерапия дает ресурс для того, чтобы проанализировать проблемы, глубоко скрытые в памяти человека (обиды из детства,

негативно влияющие на жизни человека, легко увидеть в любимой или придуманной им лично сказке). 3) Сказкотерапия позволяет найти выход из непонятных и сложных жизненных ситуаций (проанализировав действия сказочных героев, можно найти для себя выход из любой трудной ситуации). 4) Сказкотерапия даёт возможность осознать личные мотивы, скрытые ребенком (подсознание покажет их в сочинении или обсуждении сказок). 5) Сказкотерапия даёт возможность выбрать внутренний конфликт, помогает выявить противоречия в себе и поразмышлять над сказками [4].

Рассмотрев направления и функции сказкотерапии, мы вполне обоснованно можем утверждать, что этот метод помогает раскрыть индивидуальность ребенка, предупредить его о проблемах, повысить самооценку детей, а также научить ребенка преодолевать жизненные трудности.

Сказкотерапия также важна как средство психокоррекции страхов у детей младшего школьного возраста. В исследованиях Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой и Е. В. Чех выделяют следующие современные методы сказкотерапии в работе со страхами:

- Работа над уже имеющейся сказкой. В данной ситуации на занятиях прорабатываются уже знакомые произведения, в том числе ведётся дискуссия по поводу героев и их отношений.
- Самостоятельное написание сказки. В этом случае ребёнок лично сочиняет рассказ, помогающий психологу детально изучить его внутреннее состояние, отношения с друзьями, семьёй и круг общения.
- Инсценировка написанной сказки. Данный метод предоставляет возможность ребёнку почувствовать себя актером, примерять на себе роль, которая имеет важное эмоциональное значение.
- Работа над окончанием сказки. В данном случае происходит обсуждение известной всем сказки, однако концовку необходимо изменить или придумать продолжение.
- Арт-терапевтическая работа по мотивам сказки. Базой в данном случае выступает изобразительное творчество, подразумевающее лепку, рисование или конструирование, основанное на содержании имеющегося произведения [8, с. 66].

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева предлагает следующую классификацию сказок, используемых как средство психологического воздействия:

1. Художественные сказки (народные и авторские). Они многофункциональны и используются в дидактических, психокоррекционных, психотерапевтических и медитативных целях. К художественным сказкам относятся: старинные сказки (мифы), сказки о животных (сказки о взаимоотношениях человека и животных), повседневные сказки, страшилки, волшебные сказки, авторские художественные сказки.

2. Дидактические сказки. Используются педагогами для обучения, развития памяти, внимания и мышления.

3. Психокоррекционные сказки. Создаются для коррекции поведенческих проблем ребёнка (до 11-13 лет).

4. Психотерапевтические сказки — философские сказки, которые раскрывают глубину смысла происходящего со стороны жизни Духа. К ним относятся притчи, рассказы из Ветхого Завета, некоторые сказки Андерсена.

5. Медитативные сказки, созданные для обеспечения накопления положительного образного опыта, а также для снятия психоэмоционального напряжения, развития личностного ресурса. Отличительная черта медитативных сказок – отсутствие конфликтов и злых героев [1, с. 11-13].

Следует отметить, что самостоятельно придуманная ребёнком сказка, имеет особую ценность, так как показывает проблемные зоны его психики. Дж. Милз и Р. Кроули предлагают следующие правила написания сказки:

1. Метафорический контекст обязан определить природу конфликтов, присущих данному ребёнку.

2. Бессознательные процессы обязаны найти собственное выражение и реализовываться в персонажах как положительных, так и отрицательных героев, представляющие сильные и слабые стороны личности главного героя.

3. Сюжет обязательно должен содержать в себя ряд ситуаций, приводящих главного героя к успеху.

4. По ходу рассказа обязана появиться главная кризисная ситуация, заменяющая поворотный момент в разрешении конфликта.

5. После достижения успеха должно происходить незаметное развитие новой психологической идентичности главного героя.

6. Победа героя по окончании разрешения основного конфликта обязана привести к утверждению новой личности главного героя [1, с. 20].

Интересный подход к использованию сказочных метафор, интегрирующий идеи аналитической психологии и гештальт-терапии, предлагает российский психолог Е. Петрова. Результаты её исследования показали, что основные сюжетные линии сказок в первую очередь связаны с кризисами раннего детства, системой базового доверия к жизни и переработкой символических страхов. Тема «Красная Шапочка», например, – тема преодоления страха поглощения, а «Крошечки-Хаврошечки» – работа со страхом смерти [1, с. 33].

В настоящее время большое значение придается профилактике страхов. Исследователь М.А. Панфилова подчеркивает, что наиболее эффективными способами снижения тревожности в этот период являются методы, позволяющие перевести страх из иррациональной области в управляемую [7].

Профилактическая работа требует комплексного подхода, ориентированного на развитие эмоционального интеллекта. Наиболее значимыми методами являются:

1. Арт-терапевтическая трансформация: метод «овнешнения» страха через рисунок. Согласно исследованиям Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, когда ребенок изображает страх, он берет его под контроль. Последующая трансформация рисунка (например, дорисовывание смешных деталей) позволяет снизить эмоциональное напряжение [3].

2. Игровая терапия (игрокоррекция): использование ролевых игр для проигрывания ситуаций, вызывающих страх (например, «отвечаем у доски» или «выступление перед классом»). Это позволяет ребенку отработать навыки уверенного поведения в «безопасном» контексте [5].

3. Дыхательные и телесные практики: обучение детей элементарным способам телесного расслабления и освоению дыхательных упражнений. Понимание связи между состоянием мышц и эмоциональным фоном дает школьнику базовый инструмент самопомощи при возникновении панических или тревожных мыслей.

Обсуждение и заключение

Таким образом, благодаря изученным исследованиям, мы можем сделать следующие выводы:

1. Сказкотерапия позволяет выявить и проработать различные страхи, агрессивную направленность личности младших школьников, а также скорректировать их эмоциональное состояние.

2. Коррекция с помощью сказкотерапии, являясь процессом воспитания внутреннего мира ребенка, связана с зарождением новых творческих потребностей и способов их удовлетворения.

3. Своевременная профилактика страхов в младшем школьном возрасте способствует через создание доверительной атмосферы бережно взаимодействовать с внутренним миром ребенка, активно обучая его техникам эмоциональной саморегуляции.

Список использованных источников

1. Алимova, Ю.А. Сказочные метафоры в работе детского психолога / Ю.А. Алимova // Издательство: Речь, Сфера, 2012 – 176 с.

2. Вачков, И. В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом... / И.В. Вачков. – М.: Генезис, 2011 – 288 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2018. – 176 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 310 с.
5. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Момина. – СПб.: Речь, 2018. – 192 с.
6. Мацера, Н. Г. Сказкотерапия как один из самых эффективных методов работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста / Н.Г. Мацера // Молодой ученый. – 2016. – №17. – С. 134-135.
7. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры / М.А. Панфилова. – М.: Генезис, 2018. – 156 с.
8. Хаустова, М.Н. Сказкотерапия как средство развития коммуникативных умений старших дошкольников с общим недоразвитием речи / М.Н. Хаустова, Е.В. Попова, А.Д. Насибуллина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – М., 2016. – Т. 50. – С. 62-68.
9. Шорохова, О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников / О.А. Шорохова. – М.: Сфера, 2006. – 208 с.
10. Kashdan, T.B. New developments in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning // J. of Happiness Studies. – 2007. – V.8. – P. 303-310.
11. Nemet-Pler L. Peur du noir, monsters et cauchemars / L. Nemet-Pler, F. Devillers. – Editions Albin Michel. – 2009. – 140 p.

Фархутдинова Юлия Низамутдиновна, кандидат психологических наук, доцент НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: julia82.06@mail.ru

Борисова Владислава Михайловна, магистрант НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: vladislavakhozina2001@gmail.com

Farkhutdinova Yulia Nizamutdinovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: julia82.06@mail.ru

Borisova Vladislava Mikhailovna, Master's Student at Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: vladislavakhozina2001@gmail.com

5.3.7 Возрастная психология