

Гараева Светлана Владимировна

студентка

Альметьевский филиал

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Альметьевск, Республика Татарстан

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию тревожности и ее коррекции методом сказкотерапии у детей младшего школьного возраста. Дается определение понятию «тревожность», особенности ее проявления у младших школьников. Рассматриваются преимущества метода коррекции «сказкотерапия», виды сказок и правила их создания.*

***Ключевые слова:** тревожность, младший школьный возраст, сказка, сказкотерапия, виды сказок.*

Жизнь в современном мире стремительно ускоряется, усложняется. Люди погружаются в безграничный, стремительно меняющийся поток информации. И человек становится все более уязвим в самой тонкой частице самого себя – душевной. Депрессии, страхи, тревожность и конфликты преследуют его с нарастающей силой.

Все выше сказанное влияет и на увеличение числа тревожных детей, отличающихся эмоциональной неустойчивостью, повышенным беспокойством, и неуверенностью.

Особую обеспокоенность педагогов и психологов в последние годы вызывает процесс формирования тревожных состояний в условиях школы. Известно, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги просто необходим, так как он активизирует обучение, делает его более эффективным. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, школьника охватывает

паника. Стремление избежать неуспеха также усиливает страх неудачи. В результате, всевозрастающая тревожность становится неизбежным препятствием и приводит к появлению таких негативных симптомов, как дидактоскалогения, школьный невроз, школьная дезадаптация, хроническая неуспешность, дидактогенные неврозы и школьная фобия [4].

Р.С. Немов считает, что «тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических сложных социальных ситуациях» [2].

По мнению А.В. Скуратовой «тревожность» у детей младшего школьного возраста – это такое свойство личности, которое проявляется на когнитивном и поведенческом уровне. Оно характеризуется повышенной склонностью к беспокойствам, опасениям и переживанию, вследствие чего у учащихся могут появиться нарушения в поведении, эмоциональные нарушения личности и неадекватная самооценка.

Е.В. Новикова и Б.И. Кочубей выделяют три уровня тревоги у учащихся младшего школьного возраста: конструктивный, недостаточный и деструктивный. Они считают, что основной причиной возникновения детской тревожности является отрицательное отношение к ребенку, его эмоциональное отвержение близкими людьми [5].

Одним из наиболее эффективных средств коррекции тревожности у младших школьников является сказкотерапия. Сказка выявляет творческий потенциал школьника, открывает все его ресурсные состояния, учит его видеть свою жизнь со стороны, представляя свое поведение как определенную роль в определенном сюжете.

В сказках обязательно присутствуют следующие элементы: герой или герои, сюжет, конфликт и развязка. И.В. Бородич считает, что сказка приобретает терапевтический эффект только тогда, когда ребенок сравнивает себя с ее героями, может провести параллель между собственной жизнью и сюжетом сказки, извлекая некий урок или понимая скрытое сообщение. В настоящее время педагоги,

психологи все чаще используют терапевтические сказки-метафоры для решения психологических проблем младших школьников. Временами эти сказки напоминают народные или сказки известных авторов, а иногда в них нет никакой литературной ценности, и стороннему наблюдателю они могут показаться невнятными и малосодержательными. Но независимо от особенностей содержания терапевтическая сказка неизменно направлена на то, чтобы помочь младшему школьнику упорядочить его внутренний мир, осуществить желаемые изменения или узнать нечто новое о себе. Применение сказкотерапии позволяет использовать множество приемов и форм работы, сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать и драматизировать [1].

Для коррекции уровня тревожности у младших школьников необходимо создание терапевтических сказок, соответствующих следующим правилам:

1. Терапевтическая сказка должна соответствовать проблеме школьника, но не быть точной ее копией.

2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, услышав который и соотнеся его со своими проблемами, младший школьник сумел бы познать возможности нового выбора. В случае, если ребенок не может сделать выбор сам, педагог, наводящими вопросами, должен помочь ему в этом.

3. Сюжет сказки должен быть последовательным. Пример подробной последовательности представлен в работах Р.М. Ткач [6].

Источником для создания терапевтических сказок могут быть притчи, знакомые сказочные мотивы, собственно воображение ребенка, случаи из жизни родителей или практики психолога и специально придуманные темы.

Выделяют следующие виды сказок: психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические и медитативные сказки [3].

Сказкотерапия как средство коррекции тревожности младших школьников эффективно тем, что практически не имеет ограничений по сравнению с другими подходами. Она применяется для разрешения самых разных проблем: от трудностей в обучении до острых жизненных кризисов, но в каждом случае свои комбинации, «посылы» и акценты.

Один из невероятных секретов сказкотерапии, заключается в том, что важным является не только действие метода, но и его последствие. Именно последствие сказкотерапии – это мощная сила, стимулирующая развитие школьника. Работа педагога с использованием сказкотерапии – это бережное прикосновение к душе младшего школьника, мягкая форма коррекции его психоэмоциональных расстройств. С помощью сказки педагог может понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, и что не мало важно, ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон.

Список литературы

1. Бородич И.Ю. Использование сказкотерапии в коррекционно-развивающей работе [Текст]: Учебно-методическое пособие / И.Ю. Бородич. – Барановичи: РИО БарГУ, 2007. – 113 с.
2. Долгова В.И. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников / В.И. Долгова, Н.В. Крыжановская, Н.А. Грамзина // Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 46–50.
3. Защиринская О.В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия / О.В. Защиринская. – СПб.: Лань, 2001. – 234 с.
4. Лобина С.А. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы младшего школьника: Методические рекомендации для специалистов образовательных учреждений / С.А. Лобина. – Новокуйбышевск, 2008. – 105 с.
5. Скуратова А.В. Развитие личностно значимых паттернов поведения как условие преодоления тревожности у учащихся начальных классов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.В. Скуратова. – Т., 2012. – 26 с.
6. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем / Р.М. Ткач. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 118 с.