

*Кушнир Екатерина Александровна
студентка 4 курса
Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) Крымского федерального
университета в г. Ялта
Россия, г. Ялта
e-mail: kushnirkeit@yandex.ru*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СКАЗКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

***Аннотация:** В статье рассматриваются теоретические подходы определения школьной тревожности и использования метода сказкотерапии как средства коррекции школьной тревожности. Метод сказкотерапии способствует снижению стресса, тревожности детей, развивает творческую активность и креатив, при помощи метода сказкотерапии, дети могут высказать свои переживания через искусство – способом, который не будет травмировать их психику и позволять развиваться тревожным состояниям.*

***Ключевые слова:** школьная тревожность, сказкотерапия, коррекция школьной тревожности, младшие школьники.*

*Kushnir Ekaterina Aleksandrovna
4th year student
Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) Crimean Federal University in
Yalta
Russia, Yalta*

USING THE METHOD OF FAIRY TALE THERAPY AS A MEANS OF CORRECTING SCHOOL ANXIETY

***Abstract:** The article discusses theoretical approaches to the definition of school anxiety and the use of the method of fairy tale therapy as a means of correcting school anxiety. The method of fairy tale therapy helps to reduce stress, anxiety of children, develops creative activity and creativity, with the help of the method of fairy tale therapy, children can express their experiences through art – in a way that will not injure their psyche and allow anxiety states to develop.*

***Key words:** school anxiety, fairy tale therapy, correction of school anxiety, junior schoolchildren.*

В современном обществе одной из основных проблем развития личности ребенка является его психологическое состояние, зачастую отмечается

повышенный уровень тревожности. В настоящее время стремительно растет число тревожных детей, особенно детей младшего школьного возраста, по этой причине достаточно большое внимание уделяется решению проблемы школьной тревожности. Преимущественно высокий уровень школьной тревожности наблюдается у младших школьников. Одной из основных причин повышения уровня тревожности у младших школьников является смена социальной среды, которой в данном случае является образовательное учреждение – новое, еще не изведенное для ребенка место, среда, в которой он каждый день сталкивается с ситуациями, порождающими тревогу, панику, стресс и нервозность.

У понятия тревожности есть множество определений. Самое общее определение дает «Краткий психологический словарь»: тревога - это эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [1, с. 16]. В Большом психологическом словаре тревожность трактуется как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [2, с. 250].

По мнению А.М. Прихожан тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, который напрямую связан с ожиданием неблагоприятия, предчувствием возможной опасности [3, с. 14].

С.Л. Рубинштейн характеризует тревожность в качестве склонности человека переживать тревогу, эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенной опасности, проявляющегося в ожидании неблагоприятного развития событий [5, с. 22].

Человек может обладать повышенным уровнем тревожности, который был сформирован и закреплен еще в раннем возрасте, однако может и испытывать тревогу в определенных ситуациях, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Очень важно найти способ коррекции тревожности как можно раньше, так как психика формируется с малых лет и в возрасте, когда наступает момент идти в школу - все еще остается хрупкой, поэтому необходимо найти нужный подход

к разрешению проблемы школьной тревожности, который будет мягко и в то же время эффективно влиять на ее устранение.

Школьная тревожность является признаком социальной дезадаптации ребенка, неготовностью контактировать с новым окружением, она может негативно сказываться не только на учебной успеваемости ребенка, но и оставить значительный след на его психическом здоровье. Так дети из открытых и эмоциональных могут стать тихими, неразговорчивыми и недружелюбными, также могут возникнуть проблемы не только в поведении и общении в стенах школы, но и в семье, в общественных местах, с друзьями.

Школьная тревожность можно охарактеризовать как сравнительно мягкую форму проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников [1, с. 133].

Тревожность может проявляться как на психологическом уровне, так и на физиологическом. Так как все мы индивидуальны, у каждого человека проявления тревожности могут характеризоваться различными ощущениями. На психологическом уровне человек может испытывать панику, беспокойство, нервозность, что в некоторых случаях может привести к панической атаке, также яркому всплеску эмоций, неконтролируемым действиям. На физиологическом уровне тревожность может выражаться в учащенном дыхании и сердцебиении, головокружении и потемнении в глазах, а также желании что-нибудь погрызть, например ручку или ногти, что часто встречается у детей в младшем школьном возрасте.

Следует отметить, что действенным методом снижения стресса и тревожности является использование одного из методов арт-терапии – сказкотерапии или терапии сказками.

Сказкотерапия для детей связана с осознанием смысла сказочных событий и их взаимосвязью с событиями в реальной жизни. Сказкотерапия также является способом общения взрослого и ребенка, способствует развитию не только

фантазии, но и творческого потенциала личности. Использование сказок в качестве психокоррекции в работе с детьми не сковывает их мыслей, а позволяет рассказать свое видение мира и с помощью сказки рассказать о своих проблемах и переживаниях в свободной, творческой форме.

По мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой сказкотерапия является многосторонним методом психокоррекции, который является: процессом поиска смысла, расшифровкой знаний о мире и о системе взаимоотношений в нем; совместной работой с клиентом, направленной на открытие знаний, которые живут в душе и являются на данный момент терапевтическими; процессом образования взаимосвязи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, то есть процессом переноса сказочных смыслов в реальность; процессом активизации ресурсов и потенциала личности; процессом объективизации проблемных ситуаций, что происходит в нетравмирующей форме для младшего школьника. Чаще всего дети даже не знают о том, что с помощью сказки говорят о своих проблемах и трудностях [6, с. 46].

Основными целями сказкотерапии являются помощь в социальной адаптации и соответственно успешной интеграции в общество, а также сосредоточение человека на своих внутренних проблемах и восстановление психологического баланса, повышение к самопознанию и самовыражению. С помощью терапии искусством на символической основе возможно увидеть волнующие человека ситуации и явлений его жизни: страха, любви, радости, ненависти, разочарования.

Сказка может выступать в качестве зеркала – отражать внутренний мир человека и тем самым облегчать индентификацию с ним, в качестве модели – сказки могут моделировать поведение в различных ситуациях, тем самым показывая возможные выходы из проблем. Часто психологи просят составить сказку самому и тогда человек самостоятельно составляет сюжет, персонажей, придумывает конец, но сам того не понимая, рассказывает о своей жизни или об отдельной проблеме, ситуации, находя ответ на свои вопросы самостоятельно или же при помощи психолога, который через беседу выявляет подробности

составленной сказки. В сказке каждый образ является значением чего-либо определенного. Так, например, Иван-Царевич является образом защищающей силы, а Василиса Премудрая – любовью и мудростью, образ Жар-птицы является олицетворением вечной молодости и красоты и если взять одно из ее волшебных перьев – поймать удачу за хвост [6, с. 55].

Также сказку могут рассказать с помощью рисунка – одно из таких упражнений «Несуществующее животное», когда дети рисуют животное, которого никогда не существовало, дают ему имя и составляют сказку. Рисунок может отобразить внутреннее состояние человека, так, например, резкие и жирные линии говорят об агрессии, а присутствие штриховки на рисунке является показателем тревожности, большие глаза могут показывать сильный страх, наличие большого количества колючек показывает агрессию и колкость. Данная методика является проективной, то есть подразумевается, что особенности личности человека проецируются на все, что он рисует. Когда человек рисует в свободной форме, он не опирается на заранее заготовленные шаблоны, личностные характеристики выходят на бумагу [7, с. 22].

Существует разнообразие форм работы со сказкотерапией по коррекции тревожных состояний школьников: тренинги, индивидуальные занятия, игры, групповые занятия, уроки. Разнообразие форм помогает подобрать лучшую для полноценного влияния на личность ребенка и коррекцию его психического состояния.

Таким образом, для детей сказкотерапия, как один из методов арт-терапии, является наиболее эффективным методом психокоррекции, также сказкотерапия является действенным методом в работе с детьми, которые страдают от высокого уровня тревожности и невротических расстройств, так как детям интересно творчество, сочинение сказок или же их рисование, они расслабляются духовно и физически, находясь в процессе сотворения чего-то нового, созданного собственными руками и словами. Дети могут выразить все свои чувства, переживания, а также, сами того не понимая, найти способ выхода из стрессогенных для них ситуаций, повысить творческие и коммуникативные

навыки, посредством включения воображения и словесного представления своей сказки психокоррекционной группе.

Список литературы:

1. Халтагарова О. Д. Краткий психологический словарь: Учебное пособие. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2006. 54 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: практическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. 304 с.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. М.: СПб.: ЭЛБИ, 2008. 632 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: ООО «Речь», 2000. 310 с.
7. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2005. 141 с.