

**Психолого-педагогическая технология:**

**«Снижение страхов и негативных эмоциональных состояний у детей**

**старшего дошкольного возраста посредством психотерапевтических сказок»**





Жизнь в ХХI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной   в настоящее время  является проблема сохранения здоровья детей.

Но сохранение здоровья - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов; это состояние полного психического и социального благополучия.

На сегодняшний день психологи бьют тревогу – уровень развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного очень низок. Страхи, тревоги, агрессия – это уже те понятия, которые очень близко идут по жизни вместе с нашими детьми. Таким образом, основной задачей психологов ДОУ в современных условиях становится максимальная психологическая разгрузка ребенка, снятие агрессивности, развитие его внутреннего потенциала, пробуждение души, повышение уровня осознанности событий, приобретение знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы.

Поиск эффективных психологических технологий, который оказался бы наиболее тесно связан с содержанием внутреннего мира ребёнка, подлежащего преобразованию в целях саморазвития воспитанников, ориентировал меня на использование сказочной терапии.

Метод сказкотерапии в России был создан в 90-е годы. У истоков его развития стояли такие учёные нашего времени как Е.Романова, А.Гнездилов, Т.Сытько, Ю.Тележко, Г.Николаева, Д.Протасова, Е.Тарасова, Т.Баязитова, Т.Карасёва, Т.Грабенко. В своей работе они опирались на опыт великих учёных: Л.С.Выготского, Д.Б.Эльконина, З.Фрейда, Э.Фромма, Э.Бёрна,К.Юнга.

Сказка исторически более древний «формат» передачи знаний о жизни. Поэтому, говоря сегодня о методе сказкотерапии, необходимо помнить, что это способ общения, передачи знаний, известный и неизменно используемый с незапамятных времён. Только термин «сказкотерапия» новый, но суть его заключается в том, что он проверенный временем.

На сегодняшний день, сказкотерапия это совсем молодое и уже самостоятельное направление в психологии.

Источниками концепции сказкотерапии стали работы Л.С.Выготского. Д.Б.Эльконина, исследования и опыт Б.Беттельхейма, терапия историями Р.Гарднера, работы Э.Фромма, Э.Бёрна, идеи К.Г.Юнга и М.Л.фон Франц, позитивная терапия притчами и историями Н.Пезешняка, исследования детской субкультуры М.Осориной, работы В.Проппа, идеи Е.Романовой, психотерапевтические сказки и идеи А.Гнездилова, опыт А.Захарова а также собственные разработки Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой.

В современной России организационными, технологическими и методическими вопросами сказкотерапии активно занимается преимущественно Санкт-Петербургский Институт сказкотерапии. Основой исследовательской работы являются труды Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, Л.Д.Коротковой, В.А.Гнездилова, О.П.Смирновой, Т.М.Грабенко, И.В.Вачкова, Д.Ю.Соколова, Р.М.Ткач и др. С их помощью выявлены особенности применения сказкотерапии в организации коррекционной работы с группами детей социального риска.

Таким образом, терапия сказкой древний в человеческой цивилизации метод практической психологии и один из самых молодых методов в научной практике распространяющийся по всему миру и все больше ориентирован на работу со здоровыми детьми, имеющими психологические затруднения.

Отличительной особенностью сказкотерапевтической методологии, независимо от используемого подхода является то, что основная психологическая работа происходит на ценностном уровне. Психологические проблемы прорабатываются благодаря опоре на нравственные ориентиры, духовные ценности и личностные потенциалы.





Для сказочного героя и выход из положения придумать легче. В сказке можно всё. А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя, да к тому же сказки всегда хорошо кончаются. Это известно всем!

**Основные методы сказкотерапии:**

**Метод «Рассказ»**

Сказку лучше рассказывать, а не читать, т.к. при этом можно наблюдать, что происходит в процессе работы с детьми.

Безусловно, каждый рассказ имеет определённую направленность и определённые ситуации, схожие с теми, в которые часто попадают дети. Также в нём описываются чувства, возникающие у детей, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

Что дают такие истории детям?

1. Они рождают у детей ощущение, что их понимают, что взрослых интересуют их проблемы, что вы не «стоите в стороне», а готовы оказать посильную помощь. Реакция детей на эти истории может оказаться для них единственным способом, в котором они открывают вам душу, рассказывают о своих трудностях.
2. В результате работы с «помогающими» историями у детей формируется «механизм самопомощи». Они усваивают определённый подход к жизни: «ищи силы для разрешения конфликта с самим собой, ты их обязательно найдёшь, и ты наверняка победишь трудности». Таким образом, дети начинают следовать основной идее историй: «в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведёт к успеху».
3. Сказочные истории представляют детям россипи возможных вариантов выхода из сложнейших жизненных ситуаций. Они показывают детям, что выход есть всегда, надо только внимательно посмотреть, поискать, и окончание обязательно будет счастливым.

Терапевтические сказки позволяют детям воспринимать свои трудности и бороться с ними действенным способом. Многим детям трудно говорить о своих страхах открыто. Слушать сказку - совсем другое дело. В этом случае детям не читают наставлений, их не обвиняют и не принуждают говорить о своих затруднениях. Терапевтическая сказка создает для детей зону безопасности, в которой они имеют возможность узнавать что-то новое, что-то сопоставлять, сравнивать без боязни вмешательства во внутренний мир. Страх, пережитый вместе с другими, заставляет ребенка сильнее ощутить присутствие товарищей, важность дружеской поддержки, чувство локтя. Сплоченность и солидарность детской группы в такие минуты крепнет.

Существуют разнообразные психологические подходы к применению терапевтических сказок в практике работы с детьми дошкольного возраста, я в своей деятельности использую – бихевиоральный, что помогает относиться к сказкам как к описанию возможных форм поведения. В основу тренинга заложена триада сказкотерапевтических методов: «рассказ – рисунок – рефлексия». В содержание тренинга - терапевтические сказки О.В. Хухлаевой и О.Е.Хухлаева. Дополнительными технологиями являются: изотерапия, музыкотерапия, игротерапия.

Эта форма работы даёт уникальную возможность за 25-30 минут детям «пережить», «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для собственного «Я». Она является самым эффективным способом воспитательно-образовательной работы с детьми. Почему? Сказку любят все. В сказке всё как в сказке. Это не обо мне, и это очень даже обо мне, и о вас, и о них, в сказочной форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно и больно).



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название сказки** | **Форма поведения** |
| 1 | «Репка» | Если не получается – попробуй еще раз, привлекая разные доступные ресурсы; |
| 2 | «Колобок» | Как далеко можно отойти от мамы:   * на шаг – ничего; * на два – спокойно; * на три – нормально; * на четыре – **съедят!!!** и т.д. |

При обсуждении сказки приветствую любые детские высказывания, мягко направляя их в развитие основного русла сказки.

И, безусловно, каждый этап только выигрывает от подробного обсуждения с детьми сюжета сказки, темы рисунков и их чувств, вызванных обсуждением поступков сказочных героев.

**Цель сказкотерапевтического тренинга**: обеспечить воспитанникам ДОУ возможность сохранения здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки к здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

* Снятие тревожности;
* Развитие контроля над импульсивностью;
* Развитие положительного отношения к себе и другим;
* Обучение навыкам снятия напряжения, работа с негативными чувствами и эмоциями;
* Уменьшение числа психосоматических заболеваний;

Часто использую в сказке имена героев, созвучные с именами детей. Это помогает детям быстрее включить в поле сказки свой личный опыт.

Особое внимание уделяю окончанию сказки. Оно должно быть торжественно по форме и эмоционально по содержанию и обязательно должно включать в себя «залог» на будущее.

**Метод «Рисунок»**

После прослушивания предлагаю детям сказку нарисовать. Рисуя карандашами, красками или гуашью воспитанники на бумаге воплощают всё, что их волнует, свои чувства, мысли. Тем самым освобождаясь от тревоги, или другого чувства, которое их беспокоило. Иногда делают много рисунков и даже сами нумеруют их. При этом дети в итоге сами выбирают, каких персонажей они оставляют себе (в основном положительных), какие оставляются в кабинете психолога (отрицательные).

Необходимым условием интерпретации является то, чтобы у детей в группе была равная возможность рассказать о своём рисунке, выразить своё отношение к поступку того или иного сказочного героя.

**Метод «Рефлексия»**

В любом случае после рисования проводится рефлексия. Все интересующие вопросы детей обсуждаются в процессе групповой работы, что часто превосходит эффект, полученный непосредственно от прослушивания сюжета сказки.

Важно в этой ситуации ещё раз обратить внимание детей на положительный финал сказки, помочь перенести его в конкретную ситуацию ребёнка.

**Например:**





настроя на совместную работу. Педагог вместе с детьми отправляется в гости к сказке.

1. **Повторение** (3-5 минут) - вспомнить то, что делали в прошлый раз, какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились. Педагог задает детям вопрос о том, что они помнят, использовали ли они новый опыт.
2. **Расширение** (5-10 минут) - расширить представление ребёнка о чём-либо. Педагог рассказывает или показывает детям новую сказку. Предлагает детям попробовать, помочь какому-либо существу из сказки.
3. **Закрепление** (5-10 минут) - приобрести новый опыт, закрепить новые качества личности ребёнка. Педагог предлагает детям нарисовать сказочных персонажей, при этом дети сами решают, каких героев они будут изображать – положительных или отрицательных. Проводит анализ поведения героев сказки.

**5. Интеграция** (3-5 минут) - связать новый опыт с реальной жизнью. Педагог обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях из жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели.

**6.**  **Резюмирование** (3-5 минут) - обобщить приобретённый опыт, связать его с уже имеющимся. Педагог подводит итог занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает заслуги отдельных детей, подчеркивает значимость приобретенного опыта.

**7.** **Ритуал выхода из сказки** (2-3 минуты) - закрепить новый опыт, подготовить ребёнка к взаимодействию с привычной социальной средой. Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением.

Сказкотерапевтический тренинг для детей с негативными эмоциональными состояниями имеет собственную ценность.

* Развитие эмпатии и рефлексии;

При обсуждении сказки приветствую любые детские высказывания, мягко направляя их в развитие основного русла сказк.

Терапевтическая (коррекционная) функция тренинга заключается в ненавязчивой сказочной форме предложения детям положительного примера поведения, и нет ничего удивительного, что воспитанники будут часто вести себя как и сказочные герои. Они будут стремиться пользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами.

Как утверждают И.Я.Медведева и Т.Л.Шишова, с помощью сказкотерапии любой недостаток ребёнка можно превратить в достоинство.

**Особенности проведения сказкотерапии:**

* Во время рассказа следует расположиться перед детьми так, чтобы они могли видеть лицо психолога и наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз.
* При рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства.
* Нельзя допускать затянувшихся пауз.
* Рассказ должен содержать актуальную для детей проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки.
* Ситуации и вопросы должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить детей самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи.

Необходимым условием проведения тренинга является то, чтобы сказка подходила детям по возрасту.

**Структура построения сказкотерапевтического тренинга:**

1. **Ритуал «Входа в сказку»** (2-3 минуты) – создание





потенциал.

От качества музыкального сопровождения во многом зависит эффективность и привлекательность занятия.

Сказкотерапевтическая сессия состоит из трех циклов, все они направлены на снижение страхов и негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста.

Сказкотерапевтическая сессия состоит из трех циклов, все они направлены на снижение страхов и негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста.

**Первый цикл:** «Это Я» — основная его цель состоит в снижении уровня тревожности, повы­шении активности, самооценки ребенка. Данный цикл со­ставляет 3-4 занятия.

**Второй цикл:** «Это Я и мои друзья» - предусматривает снижение негативных эмоциональных состояний в процессе межличностных взаимодействий через овладение способами установления отношений с другими детьми. Данный цикл состоит из 5-6 за­нятий.

**Третий цикл:** «Это Я и мои чувства» — основная его цель состоит в том, чтобы помочь ребенку различать и определять собственные чувства, переживания, развивать эмо­циональное самовыражение. Данный цикл состоит из 4-5 занятий.

Таким образом, основной замысел тренинга заключается в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене жизненным опытом.

**Условия проведения:** коррекционно-развивающий тренинг предназначен для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

* Форма работы: групповая.
* Наполняемость группы: от 5 до 12 воспитанников.
* Структура работы: занятие.

С одной стороны, это предоставление воспитанникам различных вариантов преодоления жизненных трудностей и разрешения конфликтов. Задача психолога здесь – помочь детям усвоить главную идею сказки и увидеть возможности её применения в его жизни.

С другой стороны, длительная работа с разными сказками приводит к формированию у детей «механизма самозащиты».

**Вспомогательные технологии:**

При проведении сказкотерапевтического тренинга использую дополнительные технологии:

**Изотерапия** - большие возможности коррекционного воздействия на снижение страхов и негативное эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста представляет рисование (Гаврилушкина О.П.). В структуру детского рисования входят познавательно-когнитивный, эмоциональный и операционально-технический компоненты. Рисование можно проводить как в середине, так и в конце занятия, в зависимости от целей проводимого тренинга. Сначала под релаксационную музыку можно использовать индивидуальное рисование, например: «Настроение сказочного персонажа», в конце занятия лучше использовать групповое рисование, например: «Как мы победили страх».

**Музыкотерапия** – при составлении сказкотерапевти-ческого тренинга уделяю внимание подбору музыкального сопровождения. Музыка помогает на занятии создавать положительный эмоциональный фон, снимает фактор негативных эмоциональных состояний. Прислушиваясь к голосам птиц и животных, таинственным шорохам леса, листьев и завыванию ветра воспитанники для себя открывают те чувства, которых они раньше не испытывали. Эмоции переживаемые при восприятии музыкального произведения, вызывают эмоциональный подъём, развивают воображение, активизируют творческий





организме длительное время, это служит признаком неблагополучия и ослабленности нервной системы ребёнка, что приводит к понижению иммунитета ребёнка и увеличению числа психосоматических заболеваний.

По окончанию проведения сказкотерапевтической сессии провожу итоговую диагностику. Используются те же методики, что и на начальном этапе, с целью выявления результативности проведенной работы.

**Результаты диагностики:**

**Начальный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная  группа | Тревожность  (высокая) | Самооценка  (низкая) | Неуверен.  в себе |
| Подготовит. | 45% | 49% | 37% |
| Старшая | 39% | 42% | 35% |
| Итого: | 42% | 45,5% | 36% |

**Заключительный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная  группа | Тревожность  (высокая) | Самооценка  (низкая) | Неуверен.  в себе |
| Подготовит. | 11% | 7% | 9% |
| Старшая | 9% | 9% | 7% |
| Итого: | 10% | 8% | 8% |

По результатам заключительной диагностики, можно утверждать об эффективности проведения коррекционной работы с использованием сказкотерапии.

Динамика снижения страхов и негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста прослеживается в диаграмме.

* Помещение для занятий должно быть таким, чтобы дети могли свободно по нему перемещаться.
* Количество занятий: 12 – 15, зависит от целей психотерапевтического процесса.
* Продолжительность каждого занятия 30 – 35 минут.
* Периодичность: 2 раза в неделю.

Оборудование: аудиопроигрыватель, фонограммы, цветные карандаши, бумага, смайлики.

**Диагностические измерения**

При формировании группы детей на сказкотерапевтический тренинг провожу ряд психологических диагностик с использованием методик:

1. [Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)](http://vsetesti.ru/327/), цель – выявление уровня тревожности ребенка в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок, ребенок-взрослый, повседневные действия.
2. Графическая методика «Кактус» (М.А.Панфиловой), цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка. При обработке результатов принимаются во внимание данные, пространственное положение кактуса. Крупный рисунок, расположенный в центре листа – показатель эгоцентризма, стремления к лидерству. Наоборот, маленький рисунок, расположенный внизу листа, позволяет предположить неуверенность в себе, зависимость.
3. Методика «Лесенка», цель: определить особенности самооценки ребенка, как общего отношения к себе;
4. Наблюдение;
5. Беседа с воспитателем.

По результатам обследования выявляю причины негативных эмоциональных состояний детей. С помощью правильно подобранных сказкотерапевтических методов выстраиваю коррекционную работу.

Необходимо помнить: если страхи сохраняются в детском





**Графическая модель взаимодействия педагога-психолога при работе по снижению страхов и негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста**

**Прогнозируемые результаты.** Снижение уровня тревожности и негативных эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста по данным результатов диагностики и наблюдений.

**Применение.** Сказкотерапевтический тренинг направлен на снижение страхов и негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста посредством терапевтических сказок.

Изложенный материал может использоваться психологами, педагогами, дефектологами в различных типах дошкольных образовательных учреждений, реабилитационных центрах, развивающих детских центрах.

**Диаграмма сравнительных результатов диагностики негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста**

Актуальность данного направления в современных условиях очевидна, она приносит положительные результаты, а главное, оказывает реальную действенную помощь детям.

Описанная структура сказкотерапевтической сессии не является жёсткой. Это очень гибкая система, развивающаяся и меняющаяся в зависимости от уровня проблем, потребностей и особенностей детей старшего дошкольного возраста.



