

УДК 159.922.7:373.2.016

М. Е. Пермякова
Н. А. Корепина
И. А. Ершова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СКАЗКОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

Рассматриваются возможности метода сказкотерапии при коррекционной работе с детьми дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности. Излагается авторская программа коррекционно-развивающей работы. Дается сравнительный анализ результатов диагностики уровня тревожности детей до и после проведения коррекционно-развивающих занятий.

К л ю ч е в ы е с л о в а: сказкотерапия; коррекционно-развивающая программа; высокий уровень тревожности; дети старшего дошкольного возраста; родители.

Дошкольный возраст — начальный период становления личности ребенка. Именно в это время закладываются основные личностные свойства, которые во многом определяют последующее развитие индивида. Большую роль в формировании здоровой личности играет эмоциональное благополучие ребенка, которое заключается, прежде всего, в положительном самоощущении, позитивном эмоциональном отношении к себе и другим людям, а также адекватном оценивании ребенком своих возможностей.

Один из показателей эмоционального неблагополучия ребенка — высокий уровень тревожности. Основными проявлениями повышенной тревожности являются: преобладание негативных эмоций, большое количество страхов, неуверенность в себе, низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками, сниженный интерес к деятельности, редкое проявление инициативы, чувствительность к неудачам, а также различные соматические проявления. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности — тревожностью.

Психокоррекция тревожности особенно актуальна для детей старшего дошкольного возраста, поскольку им вскоре предстоит идти в школу, а именно на младший школьный возраст, по мнению А. И. Захарова и других исследователей,

ПЕРМЯКОВА Маргарита Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности Института социальных и политических наук Уральского федерального университета (e-mail: Pme8@mail.ru).

КОРЕПИНА Надежда Александровна — лаборант кафедры социальной психологии и психологии управления Института социальных и политических наук Уральского федерального университета (e-mail: n.a.korepina@yandex.ru).

ЕРШОВА Ирина Анатольевна — кандидат философских наук, доцент, заведующий кафедрой психологии развития и педагогической психологии Института социальных и политических наук Уральского федерального университета (e-mail: ershova_ekb@mail.ru).

© Пермякова М. Е., Корепина Н. А., Ершова И. А., 2015

приходится один из основных пиков тревожности у всех детей, обусловленный новой обстановкой, новой ролью школьника, новыми требованиями и правилами, не всегда оправдывающимися ожиданиями успешности в учебной деятельности. В этих условиях прежде всего у детей с высоким уровнем тревожности велик риск развития школьных неврозов [2].

Причинами тревожности в старшем дошкольном возрасте являются в первую очередь особенности семейного воспитания, а также взаимоотношения с воспитателями и сверстниками, посттравматический стресс в результате психотравмирующих ситуаций, негативный эмоциональный опыт ребенка и его психофизиологические особенности. Такие источники повышенной тревожности, как особенности семейного воспитания, посттравматический стресс, глубоко индивидуальны для каждого ребенка и его семьи и, соответственно, требуют индивидуальной коррекционной работы. Групповая же коррекционно-развивающая работа может быть направлена на гармонизацию отношений со сверстниками, расширение поведенческого и эмоционального репертуара, работу со страхами, формирование навыков снятия мышечного напряжения.

Большинство коррекционных программ по снижению детской тревожности основываются на методах игровой терапии, так как ведущей деятельностью детей этого возраста является игра. Но дошкольный возраст еще называют «возрастом сказок», и восприятие сказки, по словам Л. Ф. Обуховой, также является важным видом деятельности для детей 5–7 лет [5, 299].

Именно сказкотерапия позволяет в мягкой, безопасной форме «объективизировать» проблемную ситуацию, активизировать внутренние ресурсы и потенциал личности, так как методы сказкотерапии подразумевают опосредованное воздействие, т. е. исключают непосредственное обращение к личности ребенка, а значит, не оказывают давления на личность, не провоцируют включение различных видов сопротивления [3].

Сегодня сказкотерапия синтезирует многие достижения психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур. В сказкотерапевтическом процессе используются самые разнообразные повествовательные жанры (притчи, басни, легенды, саги, анекдоты, байки, фэнтези и др.), но в работе с детьми дошкольного возраста наиболее эффективными считаются сказки [3, 5]. Это могут быть известные художественные (народные, авторские) сказки или сконструированные в соответствии с актуальной ситуацией психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные, гипнотические сказки. Так, психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего [3].

Сказкотерапия многопланова, она включает различные методы, техники и формы работы, направленные на решение психодиагностических, коррекционных, развивающих и терапевтических задач. К классическим формам работы можно отнести рассказывание сказок и их анализ, сочинение историй, переписывание и дописывание авторских и народных сказок, решение сказочных задач, драматизацию сказок. Помимо этого активно используются арт-терапевтические

техники (рисование сказок), сказочная куклотерапия, телесно-ориентированные техники. Все это позволяет в рамках групповых коррекционно-развивающих занятий использовать сказкотерапию для работы с большинством причин и проявлений тревожности.

В исследовании, проведенном нами с целью разработки и апробации программы коррекционно-развивающей работы на основе методов сказкотерапии с детьми старшего дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности, приняли участие 172 человека: 86 детей 5–7 лет (50 мальчиков и 36 девочек) и 86 родителей этих детей.

В качестве методов диагностического исследования были использованы методика «Тест тревожности “Выбери нужное лицо”» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) [1] и анкета для родителей «Выявление тревожного ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) [4].

Количественный анализ результатов диагностического обследования детей с использованием методики «Тест тревожности “Выбери нужное лицо”» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) позволил выделить три группы испытуемых с различными уровнями тревожности:

- 1-я группа — дети с низким уровнем тревожности (13 человек);
- 2-я группа — дети со средним уровнем тревожности (39 человек);
- 3-я группа — дети с высоким уровнем тревожности (34 человека).

Качественный анализ поведения детей показал, что дети из группы с высоким уровнем тревожности во время тестирования проявляли беспокойство, нервозность. Их интересовало, что записывает психолог, не узнают ли о результатах теста родители или воспитатели, как отвечают другие дети и правильно ли отвечают они сами. У некоторых наблюдалась повышенная двигательная активность: они грызли ногти, качали ногой, наматывали волосы на палец, покусывали нижнюю губу. Часть детей демонстрировали физиологические признаки повышенной тревожности, такие как учащение дыхания, покраснение лица и шеи. Наибольшую тревогу дети с высоким уровнем тревожности проявляли в ситуациях взаимоотношений «ребенок — взрослый», значимыми для них являлись и отношения «ребенок — ребенок».

Тревожность, испытываемая ребенком, как правило, является следствием его отрицательного опыта в аналогичной ситуации. Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным условиям. Преимущественно эмоционально негативные переживания косвенно позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, в детском саду [1].

По результатам диагностики были сформированы экспериментальная и контрольная группы детей. В экспериментальную группу вошли 17 человек (9 девочек, 8 мальчиков), имеющих высокий уровень тревожности; в контрольную группу — 17 человек (9 девочек и 8 мальчиков), также имеющих высокий уровень тревожности.

Был проведен анализ результатов на предмет различий в выраженности тревожности в разных группах. При анализе использовался *U*-критерий

Манна — Уитни. Сравнительный анализ показал, что между группами нет достоверных различий ($U = 135.5$, $U_{кр} = 96$, $U > U_{кр}$).

Результаты анкетирования родителей показали, что мнение родителей об уровне тревожности своих детей и показатели уровня тревожности детей, выявленные по методике «Тест тревожности “Выбери нужное лицо”» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амена, не совпадают в 43 (50 %) случаях из 86. При этом максимальные расхождения результатов (62 %) наблюдаются по группе детей с высоким уровнем тревожности.

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о том, что родители тревожных детей неправильно интерпретируют их поведение, не понимают или не обращают внимания на их эмоциональные реакции. Это может быть связано с нарушениями в детско-родительских отношениях, с недостаточной психологической культурой родителей.

Дети усваивают модели поведения родителей, их способ восприятия мира, себя и окружающих людей. Отсутствие эмпатии со стороны родителей, эмоциональная холодность, неумение адекватно выражать свои чувства приводит к непониманию детьми своих эмоциональных состояний и состояний окружающих их людей, к неадекватному проявлению своих чувств, что характерно для детей с высоким уровнем тревожности.

С целью снижения уровня тревожности у детей дошкольного возраста была разработана коррекционно-развивающая программа «Волшебная страна». Программа включает два направления деятельности:

- 1) коррекционно-развивающую работу с детьми на основе методов сказкотерапии, непосредственно направленную на снижение у них уровня тревожности;
- 2) информационно-просветительскую работу с родителями, опосредованно направленную на снижение уровня тревожности у детей через повышение психологической культуры родителей.

Программа рассчитана на 10 занятий и состоит из трех этапов, на каждом из которых проводится коррекция различных проявлений тревожности у детей.

Первый этап: расширение эмоционального репертуара и обучение методам саморасслабления. Задачи данного этапа:

1. Обучение методам саморасслабления;
2. Расширение эмоционального репертуара.

Обучение детей методам саморасслабления является важнейшей задачей на этом этапе, потому что дети с высоким уровнем тревожности находятся в постоянно напряженном состоянии. Это проявляется и в речи (голос тревожного ребенка тихий, дрожащий, ребенок может заикаться), и в поведении (в присутствии других сидит на краешке стула, походка неуверенная, ребенок может постоянно двигаться, теревить одежду, накручивать волосы, стучать ногой).

Также необходимо снимать напряжение для устранения соматических симптомов тревоги, которые нередко проявляются болями в животе, головокружением, сухостью во рту, учащенным сердцебиением, головными болями, затрудненным поверхностным дыханием.

Для решения этой задачи в программе используются авторские медитативные сказки, которые способствуют снятию психоэмоционального напряжения, накоплению положительных эмоций, достижению состояния спокойствия, гармонии. При восприятии медитативной сказки у детей формируются положительные образы по всем сенсорным модальностям.

Расширение знаний ребенка об эмоциях и расширение его эмоционального репертуара также является важной задачей данного этапа. Это необходимо как для понимания и проявления ребенком своих эмоциональных состояний, так и для правильной интерпретации им эмоций окружающих его людей. Тревожный ребенок скован в проявлении чувств, часто у него преобладают негативные эмоции, которые он либо скрывает, либо выплескивает через агрессию и аутоагрессию. Поэтому важно научить ребенка произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает, научить различать и сравнивать ощущения, определять их характер.

Окружающий мир ребенок с высоким уровнем тревожности воспринимает как таящий угрозу. С другими детьми он общается мало, редко проявляет инициативу. Для расширения эмоционального репертуара ребенка и понимания эмоционального состояния других людей был разработан ряд упражнений, связанных с переживанием каждым ребенком различных эмоций и приобретением опыта сопереживания эмоциональным состояниям других детей.

Второй этап: работа со страхами. Задачей данного этапа является снижение количества дневных и ночных страхов

Старший дошкольный возраст, по мнению А. И. Захарова, характеризуется наибольшей выраженностью страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием — возросшим пониманием опасности [2]. Наиболее распространенными в этом возрасте являются страх смерти, который объективируется через страхи животных, пожара, глубины, страх сказочных персонажей, страхи перед засыпанием.

На этом этапе используются классические приемы сказкотерапии: рассказывание сказок с последующим их анализом, драматизация сказки.

Слушая сказку, ребенок идентифицирует себя с главным героем, проблемы которого созвучны его собственным, при этом ребенок накапливает в бессознательном некий символический «банк жизненных ситуаций». Важно не просто рассказать сказку, а обсудить ее с ребенком, вместе подумать, о чем она, что случилось с героем, почему он поступил так, а не иначе. По словам Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, «если мы вместе с ребенком будем размышлять над каждой прочитанной сказкой, знания, зашифрованные в них, будут находиться у ребенка не в пассиве, а в активе. Не в подсознании, а в сознании» [3, 27].

Для реализации задачи снижения количества страхов также используются авторские сказки, в которых герои всегда преодолевают свой страх и достигают желаемого.

На этом этапе применяется и такая техника сказочной куклотерапии, как теневые куклы. Ребенок создает теневую куклу, персонифицируя в ней свой страх, далее он рассказывает о кукле, проводит драматизацию с ее участием.

Психокоррекционный смысл использования теневой куклы в работе с детскими страхами заключается в следующем: «Ребенок испытывает чувство страха, предвосхищая опасность. В ситуации, когда “страх” видим (в нашем случае это теневая кукла), ребенку легче контролировать ситуацию. Теневая кукла, таким образом, является материальным воплощением “страха”. Он, материализуясь в кукле, лишается своей эмоционально пугающей составляющей. Ребенок может делать со своим “страхом” все, что захочет, вплоть до полного уничтожения» [3, 129].

Третий этап: работа по повышению самооценки, уверенности в себе.

Задачей данного этапа является повышение самооценки и уверенности в своих силах.

У ребенка в дошкольном возрасте формируется устойчивая самооценка. Содержание самооценки заключается в осознании практических умений, поступков, моральных свойств, которые ребенок обнаруживает в себе, соотнося их с требованиями взрослых. Самооценка включает в себя рациональный и эмоциональный компоненты.

В эмоциональном компоненте выражается переживание того, что человек узнает о себе, при этом наряду с самопознанием происходит развитие эмоционально-ценностного отношения к себе. Как правило, тревожный ребенок занижает оценку своих личностных качеств, поэтому он находится в постоянном напряжении, опасаясь, что окружающие обнаружат его несостоятельность.

Ограничение действий ребенка, постоянное недовольство со стороны взрослых парализует самостоятельные исследовательские, творческие действия, формирует у ребенка склонность к приспособлению, зависимости от других. Ребенок не проявляет инициативы и не берет на себя ответственность за совершенные действия.

Для реализации задачи повышения самооценки и уверенности в себе в программе используются классические техники и приемы сказкотерапии: рассказывание сказки с дальнейшим придумыванием детьми ее продолжения; создание волшебных талисманов; сказочный рисунок.

Психолог начинает рассказывать детям сказку, содержащую трудную ситуацию, с которой они могут столкнуться в жизни. Продолжая рассказ, дети должны предложить возможные выходы из этой ситуации. Тем самым они учатся искать выход из любой трудной ситуации, не опускать руки, верить в свои возможности.

Усиливает коррекционный эффект изготовление «волшебных талисманов», которые символизируют силу и уверенность, и создание сказочных рисунков, позволяющих ребенку визуализировать желаемый результат.

Информационно-просветительская работа с родителями проводится в форме лекции. Она направлена на информирование родителей о проблеме детской тревожности, причинах ее возникновения и формах проявления. В лекции также предлагаются рекомендации родителям по взаимодействию с тревожным ребенком. После лекции проводится групповая беседа, в процессе которой даются ответы на вопросы родителей.

Информационно-просветительская работа с родителями детей экспериментальной группы в форме лекции и ответов на вопросы проходила после окончания

коррекционно-развивающих занятий с детьми, так как возможное изменение отношения родителей к ребенку могло бы повлиять на результат исследования.

По завершении коррекционно-развивающей работы на основе методов сказкотерапии с детьми экспериментальной группы была проведена повторная диагностика уровня тревожности по методике «Тест тревожности “Выбери нужное лицо”» у детей контрольной и экспериментальной групп. Согласно результатам повторной диагностики, у 12 из 17 детей экспериментальной группы уровень тревожности снизился до среднего. Все 17 испытуемых из контрольной группы вновь продемонстрировали высокий уровень тревожности. Результаты сравнительного анализа показателей тревожности до и после коррекционно-развивающей работы представлены на рис. 1.

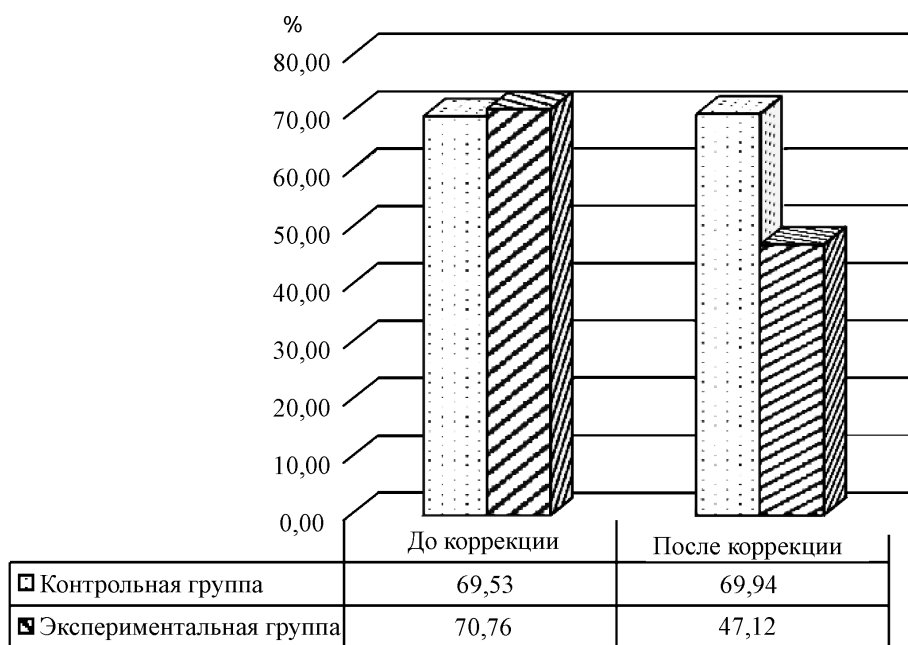


Рис. 1. Динамика тревожности у детей экспериментальной группы до и после коррекционно-развивающих занятий на основе методов сказкотерапии и детей контрольной группы

Анализ показал, что у детей экспериментальной группы, прошедших программу коррекционно-развивающих занятий на основе методов сказкотерапии, уровень тревожности снизился с 70,76 до 47,12 % ($p < 0,001$), а у детей контрольной группы остался на прежнем уровне.

Достоверное снижение уровня тревожности у 12 из 17 детей, прошедших цикл коррекционно-развивающих занятий, позволяет говорить об эффективности коррекционно-развивающей работы, основанной на методах сказкотерапии, с детьми дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности.

Результаты повторного исследования мнения родителей детей экспериментальной и контрольной групп об уровне тревожности своего ребенка посредством анкеты «Выявление тревожности ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) представлены на рис. 2.

Анализ результатов показал, что уровень тревожности детей из экспериментальной группы, согласно экспертной оценке родителей, повысился относительно показателей первичной диагностики (при первом обследовании средний балл 8,71, при повторном — 13,00; $p < 0,013$). Данный факт может свидетельствовать о том, что родители этих детей стали более адекватно интерпретировать поведение, более точно понимать эмоциональные состояния своих детей, что подтверждает необходимость и эффективность информационно-просветительской работы с родителями детей с высоким уровнем тревожности.

Уровень тревожности у детей контрольной группы, по мнению их родителей, практически не изменился.

Конечно, одного информационно-просветительского занятия с родителями недостаточно. Для достижения долговременного коррекционного эффекта, а также для профилактики тревожности ребенка в будущем необходимо осуществлять работу с родителями по повышению их психологической культуры в сфере детско-родительских отношений. Если родитель будет знать, о чем свидетельствует

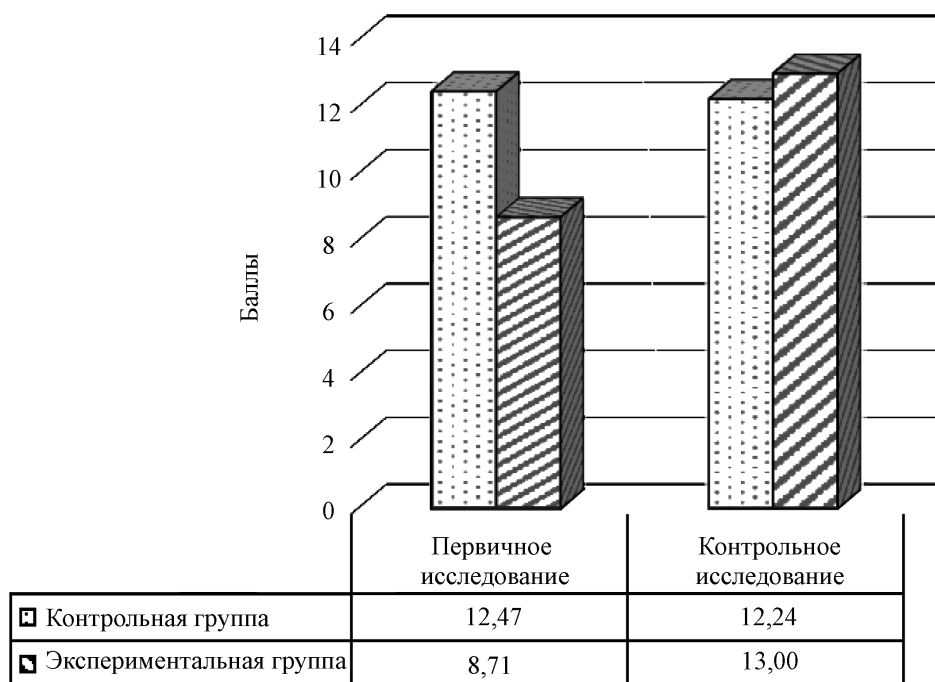


Рис. 2. Динамика тревожности по оценке родителей детей из контрольной группы и экспериментальной группы

то или иное поведение ребенка, он сможет искать более эффективные пути взаимодействия с ним. Психокоррекция не будет иметь долговременного эффекта, если социальная ситуация развития тревожного ребенка останется прежней.

-
1. *Дерманова И. Б.* Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. 176 с.
 2. *Захаров А. И.* Неврозы у детей и психотерапия. СПб., 2000. 336 с.
 3. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по креативной терапии. СПб., 2001. 400 с.
 4. *Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.* Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992. 29 с.
 5. *Обухова Л. Ф.* Возрастная психология : учеб. пособие. М., 2000. 448 с.

Статья поступила в редакцию 18.03.2015 г.