

А.Н. Лобанова

Сказкотерапия.

Снятие личностного напряжения учащихся в групповом взаимодействии

В статье анализируются возможности применения методов сказкотерапии для решения психологических проблем — как обычных школьников, так и учащихся кадетских школ. Последние имеют свою специфику и предъявляют к ребятам повышенные требования, следствием которых становятся дополнительные психологические нагрузки.

Ключевые слова: сказкотерапия, нравственные законы, проблемная ситуация, терапевтические сказки, тревожность, групповое взаимодействие.

...Он в сказке вырастет мудрей
И духом тверже и добрей.
Ведь тот, кто с детства Сказку любит,
Тот в жизни злым уже не будет!..

Сказкотерапия — означает «лечение сказкой».

В волшебный мир сказок ребенок попадает в самом раннем возрасте. Сначала — колыбельными, затем — частушками, стихами и прибаутками. Слушая их, кроха, словно по ступенькам, приходит к сказке. Именно с детской сказки начинается его знакомство с миром человеческих взаимоотношений и со всем окружающим миром в целом, а также с миром культуры, литературы.

Почему именно сказка? Разве не логичней показывать детям мир таким, каков он есть, рассказывая им реальные, поучительные истории «из жизни»? Удивительно, но сказка является таким же необходимым этапом психического развития ребенка.

По мнению психологов, знакомство со сказкой помогает ребенку понять окружающую действительность. Любая сказка — это рассказ об отношениях между людьми, об основных законах, действующих в нашей жизни.

Сказкотерапия, пожалуй, самый детский метод психологии и, конечно, один из самых древних. Ведь еще наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл поступка. Сказки служили моральным и нравственным законом, предохраняли детей от напастей, учили их жизни.

Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь своему ребенку. У него есть любимая сказка, которую он просит почитать вновь и вновь? Значит, эта сказка затрагивает очень важные для ребенка вопросы. Со временем пристрастие ребенка к той или иной сказке меняется, и это означает, что ма-

Лобанова Анна Николаевна — педагог-психолог государственного казенного общеобразовательного учреждения города Москвы «Кадетская школа-интернат №1 «Первый московский кадетский корпус», Москва, Россия.

E-mail: annalinor@mail.ru



льш растет, развивается и ставит перед собой новые жизненные вопросы.

Исследования психологов показывают, что в любимых сказках в некотором смысле запрограммирована жизнь ребенка. «Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты», — так перефразировали известную поговорку психоаналитики.

Сочинение сказок ребенком и для ребенка — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Если вы заметили, что у вашего ребенка есть какая-то эмоциональная проблема (например, он раздражителен, груб, капризен или агрессивен), нужно придумать сказку, где герои, их происхождения и подвиги будут помогать вашему малышу эту проблему решить. Сначала описываем героя, похожего на ребенка, показываем жизнь героя в сказке так, чтобы ребенок сам увидел сходство со своей жизнью (ведь сказкотерапия — это индивидуальные сказки для конкретного человека, надо, чтобы малыш мог видеть в главном герое себя).

Затем выдуманный герой попадает в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка (он тоже чего-то боится, чувствует себя одиноким и т. п.), и мы приписываем герою все переживания малыша (конечно, по сюжету должно появиться много возможностей и способов для преодоления этих препятствий).

Потом сказочный герой (а с ним и ребенок) начинает искать выход из создавшегося положения и, конечно, находит его.

В настоящее время мы все чаще сталкиваемся с такой проблемой подростков, как тревожность. Подросток, попадая в ситуации дискомфорта, испытывает негативные переживания, которые, в свою очередь, вызывают тревожность. В психологической литературе можно увидеть самые разнообразные определения тревожности, но общее в них то, что ученые изучают ее дифференцированно — как личностную характеристику и как ситуативное состояние или явление.

Сказкотерапия является дверью к внутреннему миру подростка. Погружаясь в сказку, подростки, открыв в себе некие внутренние ресурсы, переключаются на события своей собственной жизни, осмысливают их и приступают к конструктивному социальному моделированию различных ситуаций.

Сказкотерапия — это форма познания и лечения души. В сказкотерапии используются терапевтические сказки — истории, рассказывающие о проблемах и переживаниях, с которыми сталкивается человек.

Благодаря сказкотерапии у человека формируется творческое отношение к жизни, она помогает увидеть многообразие способов достижения цели, развивает скрытые способности к решению жизненных задач, появляется уверенность в своих силах, также человек освобождается от негативных эмоций, ори-

ентируется в окружающей обстановке, осознает свои сильные и слабые стороны, развивается самооценка и самоконтроль.

Сказкотерапия как самостоятельное направление в практической психологии возникло не так давно — и сразу же приобрела огромную популярность. В научном мире сказкотерапия существует только 12 лет. Попытки исследовать сказки, взглянуть на них под непривычным углом, увидеть нечто скрытое, совершенно нереальное, на первый взгляд, предпринимались учеными не один раз. Педагоги-психологи говорят, что сказки вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых.

В сказочном сюжете зашифровано большинство основных проблем и жизненных ситуаций, которые переживает каждый человек. Человек часто замыкается на какой-то своей проблеме и не способен выйти за ее пределы, осмыслить ситуацию под другим, более общим углом.

Сказочная среда (неопределенность места действия, имен героев, собирательность образов), с одной стороны, уводит от конкретной, тупиковой на данном этапе проблемы, выраженной физической и психологической зависимостью и неуверенностью в себе. Недостаток веры в свои силы влечет за собой чувство недооцененности и сопровождается состоянием опустошенности и одиночества. Вера в свои силы является необходимым компонентом самодостаточной личности, и именно сказочная среда усиливает потенциальные возможности человека в преодолении того, что на данном этапе тормозит его развитие. Например: страх, незащищенность, слабость и предрасположенность к болезням.

Для ребенка сказочная история является проводником во «взрослую» жизнь с ее порой жесткими нравственными законами; сказочные события становятся первой «школой жизни», а поступки героев — мерой добра и зла и путеводной нитью, выводящей на самостоятельность принятия решений.

Предлагаю вашему вниманию проект «Сказкотерапия как форма профилактической работы с подростками, направленная на снижение чувства личностной тревожности».

Специализированные учебные заведения, имеющие военную направленность, предъявляют ряд дополнительных повышенных требований к физической подготовке, уровню интеллектуального развития, коммуникативным способностям, личностным свойствам кадет. В связи с этим изучение проблем адаптации кадет на начальном этапе учебного процесса и динамики психологических характеристик подростков позволит повысить эффективность системы психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса и создать условия для гармоничного развития личности современного защитника Отечества.

Социально-психологическая адаптация кадет представляет собой процесс преодоления трудностей



Приложение

вождения подростков в жизнь кадетского коллектива, построенного по типу воинского подразделения, в систему официальных и неофициальных отношений. Коренным образом изменяется круг и характер общения с окружающими.

Во-первых, резко ограничиваются контакты с родными и близкими, с прежними референтными группами, состоящими из знакомых и друзей.

Во-вторых, возникает необходимость адаптироваться к совершенно новой форме коллектива — мужскому коллективу, то есть гомогенной среде, которая имеет свою специфику.

В-третьих, в кадетском корпусе кадеты младшего курса сталкиваются с проблемой подчинения своим сверстникам — младшим командирам. В свою очередь, младшие командиры также должны адаптироваться к своему статусу.

В-четвертых, каждый кадет должен осознать систему духовных ценностей и традиций кадетского корпуса. В противном случае кадет может стать «аутсайдером» даже при хороших показателях в учебе.

Как показывает практика, в первой четверти учебного года необходимо выявлять группы кадет класса, испытывающих трудности в межличностном взаимодей-

Мероприятие	Время	Ожидаемый результат
1. Разминка «Окна». Приветствие в кругу. Учащимся предлагается рассмотреть и выбрать себе понравившуюся карту (окна) из набора метафорических карт «Окна и двери». Ведущий просит каждого подумать, почему тот выбрал именно эту карту; объяснить свой выбор 2–3 предложениями.	5 минут	Вовлечение учащихся в рабочий процесс тренинга, проективная диагностика эмоционального состояния ребенка.
2. Основная часть. Упражнение «Мой дом». Учащихся просят взять лист бумаги (А4) и положить на него свою карту. Им предлагается дорисовать дом вокруг уже имеющегося окна, но не рисовать при этом двери. Учащиеся должны придумать сказочную историю, происходящую в этом доме. Далее каждый участник тренинга подходит и выбирает двери (карты из набора разложены отдельно на столе). Рассматривая рисунки других участников, учащийся добавляет дверь к понравившемуся рисунку и придумывает продолжение к уже рассказанной ранее истории. Ведущий задает вопросы: «Нравится ли вам то, что получилось? Хотели бы вы что-нибудь изменить? Всего ли хватает?» Учащиеся возвращаются к своим работам и изменяют то, что считают нужным. В итоге получается нарисованный дом с окном/или окнами и дверью, а также есть история, происходящая в этом доме.	15 минут	Вовлечение учащихся в творческий процесс; развитие творческого мышления, актуализация личностного потенциала учащихся. Вовлечение детей в процесс обмена информацией.
3. Упражнение «Наш город». Участникам предлагается сложить «город» из своих рисунков. Дать название улицам (если есть). Далее они должны с работами в руках встать так же, как были сгруппированы их рисунки. С помощью ленты учащиеся «проводят дороги» между своими домами. Далее участники оставляют свой «город» на полу, а сами садятся в круг. Им предлагается на основе ранее составленных историй придумать сказочную историю для всего города.	10 минут	Укрепление единства группы, совершенствование навыков групповой работы. Совершенствование навыков межличностного общения, командная работа. Поиск внутренних личностных ресурсов для снятия психологического напряжения.
4. Саморефлексия. На данном этапе учащиеся отвечают на вопросы ведущего: «Представьте, что вы, будучи туристом, попали в созданный вами город. Какие ощущения вы испытываете? Нравится ли вам здесь? Какая атмосфера у города?» и т. д.	5 минут	Развитие навыков самоанализа и саморефлексии.
5. Обсуждение и ответы на вопросы ведущего по итогам занятия.	10 минут	Логическое, эмоциональное завершение занятия.

Табл. 1



ствии. К этой группе относятся кадеты с недостаточно развитыми коммуникативными качествами, повышенным уровнем тревожности, эмоциональной неуравновешенностью и нервно-психической неустойчивостью.

Кадеты с повышенным уровнем тревожности беспокойны, мнительны, с тревогой встречают трудности, в группе чувствуют себя неуверенно. У данной категории кадет высока вероятность нервно-психических и эмоциональных срывов, проявлений девиантного поведения. За этими группами кадет необходимо психолого-педагогическое наблюдение, контроль и индивидуальная работа; усиленное наблюдение при сложных ситуациях в период адаптации, знание социального статуса данного кадета в коллективе.

Мастер-класс «Сказочная история, она сказочная, но история» по проекту «Сказкотерапия, как форма профилактической работы с подростками, направленная на снижение чувства личностной тревожности».

Целевая группа: учащиеся 7 класса, 13–14 лет

Анализ проблемы: проблема связана с тем, что, приходя в кадетскую школу/класс, подростки попадают в новые условия, кроме личностной тревожности появляется и групповая тревожность (коммуникативная).

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Цель: снятие личностного напряжения у учащихся в групповом взаимодействии.

Задачи:

- поиск внутренних личностных ресурсов для снятия психологического напряжения;
- профилактика внутриличностной тревожности;
- совершенствование навыков межличностного позитивного взаимопонимания;
- развитие воображения, творческого мышления

Ожидаемый результат: профилактика и снижение внутриличностной тревожности в групповом взаимодействии.

Краткое описание содержания мероприятия в рамках проекта: по результатам предварительной диагностики у учащихся 7 классов была выявлена повышенная внутриличностная тревожность. Данное мероприятие представляет собой тренинг с элементами сказкотерапии, арт-терапии, целью которого является снятие личностного напряжения учащихся в групповом взаимодействии.

Используемое оборудование или материалы: мультимедийный проектор, набор метафорических карт «Окна и двери», бумага А4, ленты, карандаши.

Рекомендации: разные технологии и приемы работы направлены на решение различных психологических ситуаций.

Риски, связанные с проведением мероприятия:

- риск перейти на личные проблемы участников тренинга;
- рекомендуется психолог в качестве ведущего тренинга, так как присутствует риск ухода в психотерапевтическую деятельность.

План мероприятия представлен в табл. 1.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баженова, О.В. Тренинг эмоционально волевого развития для дошкольников и младших школьников / О.В. Баженова. — 2010.
2. Вачков, И.В. Сказкотерапия. / И.В. Вачков. — 2003.
3. Киц, Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Киц, Е. Мухаматулина. — 2-е изд. — М.: Генезис, 2014.
4. Сакович, Н.А. Практика сказкотерапии / Н.А. Сакович. — 2011.

Fairy tale therapy. Removal of personal stress of students in group interaction

Lobanova A.N.

teacher-psychologist of the state educational institution of Moscow "Cadet boarding school №1" First Moscow cadet corps", Moscow, Russia

E-mail: annalinor@mail.ru

The article analyzes the possibility of using the methods of fairy tale therapy to solve psychological problems — both ordinary students and students of cadet schools. The latter have their own specifics and impose increased demands on children, the result of which are additional psychological stress.

Keywords: fairytale therapy, moral laws, problem situation, therapeutic tales, anxiety, group interaction.

References:

1. Bazhenova O.V. Trening emotsional'no volevogo razvitiya dlya doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov [Training of emotionally volitional development for preschool children and junior schoolchildren]. 2010.
2. Vachkov I.V. Skazkoterapiya [Fairy tale therapy]. 2003.
3. Kits G., Mukhamatulina E. Metaforicheskie karty: Rukovodstvo dlya psikhologa [Metaphorical maps: A guide for a psychologist]. 2 ed. Moscow: Publ. Genesiz, 2014.
4. Sakovich N.A. Praktika skazkoterapii [Practice of fairy tale therapy]. 2011.