

Застосування казкотерапії в діяльності шкільного психолога по забезпеченню психологічного здоров'я молодших школярів

В умовах психологічного експерименту вивчена емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку. Показано, що образи, герої, метафори казки створюють позитивний інформаційний резонанс в емоційній сфері дітей. Розумовий розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується сформованим образним мисленням, що дозволяє дитині з допомогою ролі гри створювати моделі тієї дійсності, з якою він має справу. Успішне програвання учнем певної ролі казки забезпечується адекватним підходом практичного психолога до особистості молодшого школяра, що забезпечує останньому психічний комфорт, сприяє зняттю психічних бар'єрів, тривоги, страху і невпевненості.

Ключові слова: емоції, молодший шкільний вік, страхи, тривожність, казка, інформаційний резонанс.

В условиях психологического эксперимента изучена эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста. Показано, что образы, герои, метафоры сказки создают положительный информационный резонанс в эмоциональной сфере детей. Успешное проигрывание учеником определенной роли сказки обеспечивается адекватным подходом практического психолога к личности младшего школьника, что обеспечивает последнему психический комфорт, способствует снятию психических барьеров, тревоги, страха и неуверенности.

Ключевые слова: эмоции, младший школьный возраст, страхи, тревожность, сказка, информационный резонанс.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), *здоров'я* – це стан повного фізичного, *психічного* і соціального благополуччя(Женева, 2005).

Проблема психологічного здоров'я підростаючого покоління останніми роками привертає увагу фахівців різних сфер суспільної діяльності. Від стану здоров'я дітей залежать якісні і кількісні характеристики не тільки сьогоденного, але і майбутнього суспільства, його соціально-демографічна структура і соціально-психологічні особливості.

Важлива роль у концепції модернізації освіти відводиться здоров'язберігаючим технологіям, психологічному супроводу ді-

тей в освітніх установах, збереженню і зміцненню психологічного здоров'я. Школа одна з перших відкриває перед дитиною світ суспільно-громадського життя і паралельно з сім'єю бере на себе одну з головних ролей у вихованні дитини. На початку навчання дитина проходить через вікову кризу. У цьому віці відбуваються психологічні перебудови. Формування внутрішньої позиції школяра докорінно змінює самосвідомість дитини. Навчання для дитини стає значимою діяльністю. У школі вона здобуває не тільки нові знання й уміння, але й певний соціальний статус. В процесі навчання починають проявлятися пізнавальні інтереси; складаються передумови для оформлення мотивації досягнення. Міняються інтереси, цінності дитини, весь уклад її життя, збільшується кількість емоціогенних об'єктів. Все це створює проблеми, які дитині необхідно вирішувати з допомогою дорослих.

Вік дитини семи років супроводжується глибшим усвідомленням своїх внутрішніх переживань на основі досвіду соціального спілкування, що формується. У цей період закріплюються позитивні і негативні емоційні реакції, наприклад, різні реакції страху або впевненості в своїх можливостях.

У переважній більшості шкіл першокласники вчаться без оцінювання, що, здавалося б, повинно сприяти зниженню тривожності. Проте, дослідження констатують, що дітей з різними формами шкільної тривожності в перших класах нараховується до 30-35% [9, с.35].

Проблему *тривожності і неуспішності* вивчала І.В. Дубровіна, вона відзначила, що «в середньому близько 20 % учнів проявляють стійку шкільну тривожність. При цьому вона спостерігається як у дітей добре успішних, так і середньо успішних та слабо успішних школярів» [4].

Розглядаючи зв'язок *тривожності з учбовим (пізнавальним) інтересом*, О.К. Дусавицький визначав, що тривожність може виступати мотивом, протилежним учбовому інтересу, що відображає наявність зовнішніх по відношенню до створення учбової діяльності спонук. У всіх цих випадках виникають відчуття «втрати опори», втрати міцних орієнтирів в житті, невпевненість в навколишньому світі [5].

Емоційна сфера є однією з основних регуляторних систем, що забезпечують активні форми життєдіяльності організму [1; 8]. Саме емоції є першою ланкою в загальному ланцюзі пристосувальних процесів і швидше всього реагують на будь-які впливи оточуючого середовища. Емоційне реагування формується як первинний механізм взаємодії із зовнішнім світом. Емоції відби-

вають стан, процес і результат задоволення потреб людини. За емоціями можна визначити, що в цей момент хвилює індивіда, тобто які потреби й інтереси є для нього актуальними [3, с.47].

Усвідомлення власних емоційних реакцій і станів не приходить до дитини автоматично; як і всі інші аспекти людського розвитку, вона розвивається у взаємодії з дорослим. Висока ймовірність виховання тривожної дитини батьками, що здійснюють виховання по типу гіперпротекції та гіперопіки. Якщо в дитини підсилюється тривожність, з'являються страхи – неодмінний супутник тривожності, то можуть розвинути невротичні риси. Посиленню тривожності можуть сприяти такі фактори: 1) завищені вимоги з боку батьків і вихователів, 2) часті докори, що викликають почуття провини, 3) стриманість батьків у вираженні почуттів при наявності численних застережень, небезпек і тривог, 4) зайва строгість батьків, фіксація в емоційній пам'яті сильних переживань при зустрічі з усім, що персоніфікує небезпеку або являє безпосередню загрозу для життя [11].

Тривожність виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, яка має прояв в очікуванні несприятливого розвитку подій. Непевність породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер. Тривожність як риса характеру – це песимістична самознищувальна установка на себе, на свої сили й можливості.

У молодшому шкільному віці учбова діяльність змінює ігрову, і саме від результативності навчальної діяльності залежить розвиток особистості молодшого школяра. Успішне навчання, усвідомлення своїх здатностей та умінь приводять до становлення *почуття компетентності дитини*, що є центральним новоутворенням молодшого шкільного віку [14].

Компетентісний підхід висуває на перше місце вміння вирішувати проблеми. В рамках компетентісного підходу треба будувати і наперед задавати «ситуації включення» [13]. Слово «включення» означає оцінку ситуації, проектування дій і відносин, які вимагають тих або інших рішень.

Розумовий розвиток дітей 6–10-тирічного віку характеризується сформованим образним мисленням, що дозволяє дитині з допомогою рольової гри створювати моделі дійсності, з якою вона має справу.

Оптимальний розподіл ролей в процесі рольової взаємодії важливим чинником. Успішне програвання певної ролі забезпечується адекватним підходом практичного психолога до особистості молодшого школяра. Урахування особливостей учня,

який є виконавцем певної ролі, забезпечує останньому психічний комфорт, сприяє зняттю психічних бар'єрів тривоги, страху і невпевненості.

Незважаючи на наявність робіт, щодо рольової гри дітей, недостатньо вивчена проблема рольового підходу у психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку. Казка в цьому процесі може виступати знаковою системою, що дозволяє дитині інтерпретувати навколишню дійсність.

Психокорекційні казки призначені для м'якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією тут розуміється «заміщення» малоефективного стилю поведінки на більш продуктивний. Застосування психокорекційних казок обмежено за віком приблизно до 11-13 років і проблематиці, насамперед це стосується неадекватної, неефективної поведінки [6].

Впливаючи на несвідомому рівні, казки вмикають адаптаційні механізми, що допомагають перебороти стрес. Відтворюючи кризові життєві ситуації, казка вчить дитину продуктивно переживати страх й взаємодіяти з страхом, направляючи, проєктуючи його в конкретні казкові образи. Це дозволяє підтримувати необхідну дистанцію стосовно негативних емоцій і зберігати психічну цілісність [10].

Усвідомлення негативних почуттів є першим кроком до керування ними; другий крок – це програвання їх. Проживання небезпечної ситуації у своїй уяві зменшує страхи дитини, підвищує її впевненість у собі та допомагає діяти в житті, зосереджуючись на ситуації, а не на негативних емоціях. Казка близька дитині по відчуттю світу, бо вона вміщує емоційно-почуттєве сприйняття реальності. Резонанс казки використовує метафоричні ресурси казки та дозволяє людям розвинути самосвідомість і побудувати особливі рівні взаємодії один з одним. Читання казок, особливо спеціально створених, дає ефект резонансного посилення та допомагає людині перебороти життєві труднощі. Резонанс ідентифікації себе з головним героєм виступає як психологічний механізм змін у відносинах із самим собою й своєю життєвою ситуацією [7, с. 71].

Казка має велетенську інформаційну складову впливу на психіку дитини. Принадність казок полягає в тому, що в казковому просторі діти знаходять змісти й значення, близькі й зрозумілі. Значення змісту казки збагачується дитиною особистісними барвами. Резонанс у душі дитини виникає, якщо казка цікава, захоплююча, художня, залишає можливості для різноманітних тлумачень. Тоді між її семантичним простором і семан-

тичним простором дитячої душі виникає взаємне відображення, власний емоційний резонанс [2,с.57-59]. Фактично мова йде про завершення пошуку відповідності між актуальною ситуацією й фрагментами життєвого досвіду. Механізмом пошуку резонанс. Якщо він відбувся, виникають особливі переживання, стійкі емоції, відчуття значимості матеріалу казки. Стає можливим зміна дитиною способу світобачення й впевнене самовідчуття в новій реальності.

Чарівний, таємничий, заворожливий Всесвіт, що вабить у казках, має наукове обґрунтування в галузі фундаментальної фізики. Світобудова налічує сім рівнів реальності, з п'ятьма ми зіштовхуємося щодня. Перший рівень реальності – тверді тіла (гори, ґрунт). Другий рівень реальності – рідкі тіла (ріки, озера, моря, океани). Третій рівень реальності – гази (атмосфера планети Земля). Четвертий рівень реальності – плазма (блискавка, газосвітлове приладдя). П'ятий рівень реальності – вакуум (міжзоряний простір). У фізиці рівні реальності називаються агрегатними станами речовини. Шостий рівень реальності представлений інформаційними мікрівихрами й має унікальні властивості. На цьому рівні реальності немає часу, панує вічність. Там немає енергії, і в кожній краплині простору, у голограмі зберігається в згорнутому вигляді повна інформація про всю реальність. Будь-яка дія на шостому рівні реальності миттєво поширюється в потрібний сектор Всесвіту. Цей рівень представлений мислячою інформаційною матерією, розумові процеси якої втілюються у форми видимого Всесвіту [12,с.10]. Як наслідок нескінченних розумових процесів, що йдуть на шостому рівні реальності, з'являються галактики, зірки, планети й життя на них. Існує не тільки рух із шостого рівня на відомі нам п'ять рівнів реальності, але й зустрічний потік, що управляється думкою, уявленнями. Уся матерія є мислячою, і особистою реальністю можна керувати із цієї мислячої матерії. Сьомий рівень реальності надтвердим простором, стосовно якого видима частина Всесвіту значно розріджувана не тільки за нашу атмосферу, але й вакуум. Інформація від сьомого рівня нисходить на шостий інформаційний рівень реальності, а потім на означені п'ять рівнів реальності.

Інформаційний резонанс дитини – це відповідь на живе слово, що несуть могутні образи казки. Він виникає тому, що кожна людина повною мірою містить у собі всю реальність, безпосередньо стикаючись із сьомим рівнем реальності, тобто з вищим розумом Всесвіту. На неусвідомленому рівні дитини завжди існує контакт із інформаційним Всесвітом. За допомогою усві-

домлених контактів людина, що перебуває в ясному розумі й твердій пам'яті, може управляти практично будь-якими обставинами особистої реальності. Це і є головне значення досліджень з фундаментальної фізики, яке можна використати у корекції емоційної сфери, а саме тривожності дітей, з'єднавши його з досягненнями в області резонансу людини й прикладної психології [2, с.59]. Кожна людина має потужний інструмент для зв'язку із шостим рівнем реальності. Це права півкуля головного мозку, що відповідає за роботу емоційної сфери, уявлення, фантазії й нарешті підсвідомості. Саме підсвідомість в кожному мить життя беззупинно взаємодіє із шостим рівнем реальності, і по суті в організмі постійно функціонує декодер резонансних сигналів із інформаційного рівня реальності.

За допомогою емоцій визначається особистісне відношення людини до навколишнього світу й до самого себе. Емоційні стани реалізуються в певних поведінкових реакціях. Саме в цьому випадку ефективним психокорекційним методом стає казкотерапія.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося з учнями третіх класів Пісочинського колегіуму та Коротичанського ліцею Харківської області, що навчаються по звичайній програмі. У дослідженні взяли участь 112 дітей. Відповідно до завдань дослідження, школярі були поділені на контрольну і експериментальну групи. З учнями контрольної групи ніякі заняття не проводилися, з учнями експериментальної групи проводилась психокорекція впливом казки. Робота проводилась індивідуально та в групах за допомогою методів, адекватних меті та завданням дослідження.

У статті приведена частина дослідження, яке проходило в три етапи.

1. На *констатуючому* етапі експерименту було: 1) вивчено тривожність дітей молодшого шкільного віку та її динаміку в звичайних умовах навчання в школі без спеціального корекційного впливу з боку практичного психолога; 2) визначено напрямки роботи практичного психолога, виходячи з отриманих результатів.

2. Завданням *формуючого етапу* було розробити та втілити програму розвивально-корекційного впливу з боку практичного психолога.

Метою й завданням корекційної програми було зменшення (або усунення) у дітей тривожності й страхів, розвиток емоційної саморегуляції та позитивних взаємин з іншими людьми.

Запропоновані заняття проводились після попереднього діагностування. Дані, отримані при діагностиці тривожності молодших школярів надали підставу для розгляду питання про корекційні заходи.

Корекційна програма складалась із 40 занять, по 1 заняттю на тиждень. Тривалість одного заняття 60 хвилин. Серія текстів авторських казок та вправ (Черняєва С.А., Хухлаєва О.В., Памфілова М., Вачков І.В., Заширинська О.В., Грабенко Т.М.) підібрані тематично за визначеним планом, відповідно до психокорекційних завдань.

3. Завданням *контрольного етапу* було: 1) вивчення тривожності дітей молодшого шкільного віку та динаміки тривожності в умовах спеціального корекційного впливу практичного психолога; 2) аналіз та узагальнення результатів констатуючого та контрольного етапів експерименту; 3) статистична обробка результатів.

Тривожність молодших школярів досліджувалась за допомогою методики-опитувальника, складеної на основі методики А.М.Прихожан. Порівняння експериментальних даних, отриманих на початку та в кінці 3 класу (діагностичний і контрольний зріз), переконливо доводить, що застосування розробленої нами розвивально-корекційної програми забезпечило значне зниження відсотка дітей з високим рівнем тривожності з 55,8% до 26,5%, тобто на 29,3%. Відсоток дітей з середнім рівнем тривожності зменшився з 44,2% до 32,3%, тобто на 11,9%. Цей показник суттєво відрізняється від абсолютного показника зниження високого рівня, тому що у частини учнів високий рівень особистісної тривожності знизився до середніх показників. В цілому, це позитивна тенденція, оскільки зниження рівня тривожності до нижчих показників сприяє більш успішній його корекції. Відсоток дітей, рівень тривожності яких з середнього знизився до низького, становить до 23,5%.

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої розвивально-корекційної програми, що з самого початку шкільного навчання дозволяє попередити виникнення і закріплення особистісної тривожності.

Висновки. Підводячи підсумок, можна відзначити наступне. Емоційний розвиток дитини припускає не тільки наявність у дитини природної емоційності, але і підтримку із сторони практичного психолога, відповідну умовам його суб'єктної позиції. Рольовий підхід сприяє усвідомленню дитиною сенсу своїх дій, своєї поведінки через відчуття. Так,

впливаючи на відчуття дитини, можна динаміку її поведінки привести у відповідність з особовим сенсом, інтересами, ціннісними установками. Використання казкотерапії допомагає дитині впоратися зі своїми проблемами, відновити емоційну рівновагу й усунути наявні порушення поведінки, що може розглядатися як значимий психопрофілактичний та психокорекційний фактор.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Пер. с немецкого А.М. Боковикова / А. Адлер. – М.: Прогресс, 1995. – 291 с.
2. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку /И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
3. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоций: Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер / В. Вундт. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1984. – 288 с.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. – 232 с.
5. Дусавицкий А.К. Развитие личности в учебной деятельности/ А.К. Дусавицкий. – М.: Дом педагогики, 1996. – 208 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. (Серия «Мастерская психологии и психотерапии») /Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб: Речь, 2004. – 310 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками/ Зинкевич-Т.Д. Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2006. – С. 240.
8. Изард К. Эмоции человека. / К. Изард. – М.: Издательство Московского университета, 1980. – 439 с.
9. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: 2004. – 247 с.
10. Обухов Я.Л. Для чего нужны страшные сказки? // Школа здоровья. – 1997. – №3. – С.115-117.
11. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
12. Чернышов С.И. Чудеса резонанснойтранскрипции, трансляции и репликациичеловечества (Грандиозная регенерация человечества на Земле) / С.И. Чернышов, И.Ю. Микляев,

А.Н. Микляева, Э.А. Сыромолот. – Харьков: ОАО «Модель Вселенной», 2009, – С. 87.

13. Эльконин Д. Б. Понятие компетентности с позиций развивающего обучения // Современные подходы к компетентностноориентированному образованию / Д.Б. Эльконин. – Красноярск, 2002. – 22 с.
14. Эриксон Э. Детство и общество/ Э. Эриксон; Пер. [с англ.] и науч. ред. А.А. Алексеев. – СПб.: Летний сад, 2000. – 142 с.

The junior pupils` emotional area has been studied under the psychological experiment circumstances. It has been revealed that types, characters and metaphors create the positive informational response in children`s emotional sphere. Mental development of children of primary school age is characterized by prevailing creative thinking that allows the child through role-play to create a model of the reality which he deals with. Successful pupil`s playing the role from a fairy-tale is provided with an adequate approach of practical psychologist to the junior pupil`s personality, providing the latest psychological comfort, helps to relieve mental barriers of anxiety, fear and uncertainty.

The article can comprehensively and systematically consider the roll approach to psychotherapy for anxiety children of primary school age. An evaluation of the impact of fairy tales on the level of personal anxiety of pupils is done. The Analysis of the survey results of the control group, which was not conducted with a corrective program showed in homogeneity mainly negative indicators. Instead, the performance study of the experimental group showed some positive changes. Correctional programs are based on the approach affects of all indicators of the junior pupils` emotional sphere.

Thus, the proposed corrective program with role approach of psychological treatment of junior pupils` anxiety is found to be positively effective.

Keywords: emotions, junior school age, fears, anxiety, fairy tale, informational resonance.

Отримано: 11.02.2013 р.