

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Сказкотерапия как метод коррекции страхов у детей младшего школьного
возраста _____

Обучающийся

М.Н. Рихтер

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.Г. Муленкова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы

на тему: «Сказкотерапия как метод коррекции страхов у детей младшего школьного возраста»

Эмоция страха представляет собой особую реакцию организма на опасность или потенциальную угрозу, выполняя защитную функцию, предупреждая о риске и активируя защитные механизмы. Вместе с тем, необоснованные страхи мешают ребёнку полноценно развиваться и негативно влияют на качество жизни. Поэтому изучение природы детского страха и методов его коррекции приобретает значительную важность.

Особое внимание уделяется применению сказкотерапии как одного из перспективных подходов к решению проблем страха у детей младшего школьного возраста. Этот метод основан на интеграции традиционных приёмов педагогики, психологии и психотерапии в единую систему, позволяющую эффективно воздействовать на внутренний мир ребёнка.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования эффективной системы помощи детям, испытывающим страхи и повышенную тревожность. Современные родители и педагоги нуждаются в практических инструментах, позволяющих мягко и естественно снизить проявления детских страхов.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы.

Цель работы состоит в определении эффективности программы сказкотерапии, направленной на коррекцию страхов у детей младшего школьного возраста.

Основные задачи исследования:

- изучение теоретических основ сказкотерапии и выявление особенностей проявлений детских страхов среди учащихся начальной школы;

- разработка и реализация терапевтической программы на основе метода сказкотерапии с целью снижения уровня страхов у младших школьников;
- проведение диагностики состояния детей, позволяющее оценить уровень страхов до и после применения программы сказкотерапии;
- анализ результатов эффективности предложенной программы и определение ее практической значимости в снижении страха младших школьников;
- подготовка рекомендаций для практического применения сказкотерапии специалистами и родителями.

Гипотеза исследования: применение специально разработанной программы сказкотерапии снижает уровень страхов у детей младшего школьного возраста.

В ходе исследования использовались разнообразные **методы**: теоретический анализ литературы, специализированные методики диагностики («Какой Я?», «Страхи в домиках», «Кактус»), формирующий эксперимент и контрольная диагностика.

Важным результатом исследования стало подтверждение гипотезы: сказкотерапия действительно способна эффективно снижать интенсивность детских страхов и способствовать эмоциональному развитию детей.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования в практике педагогов-психологов образовательных учреждениях, а также родителями, для установления доверительных отношений со своими детьми. Предложенная программа сказкотерапии может стать действенным инструментом для профилактики и снижения выраженности страхов у детей младшего школьного возраста.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1 Теоретические основы коррекции страхов у детей младшего школьного возраста с использованием сказкотерапии.....	9
1.1 Психологическая характеристика страхов у детей младшего школьного возраста	9
1.2 Понятие сказки и определение сказкотерапии в работе психолога.....	14
1.3 Сказкотерапия как метод коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.....	20
Глава 2 Разработка и апробация программы сказкотерапии для коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.....	24
2.1 Организация исследования.....	24
2.2 Анализ полученных результатов.....	34
2.3 Психокоррекционная программа.....	46
Глава 3 Анализ эффективности программы сказкотерапии и рекомендации.....	48
Заключение	58
Список используемой литературы	60

Введение

Эмоция страха представляет собой особую реакцию организма на опасность или потенциальную угрозу, выполняя защитную функцию, предупреждая о риске и активируя защитные механизмы. Вместе с тем, необоснованные страхи мешают ребёнку полноценно развиваться и негативно влияют на качество жизни. Поэтому изучение природы детского страха и методов его коррекции приобретает значительную важность. При понимании своих страхов и умении их преодолевать, можно научиться уверенно и спокойно себя чувствовать. Здесь самое важное понимать, не чего именно боится ребенок, а то, как он боится.

У детей младшего школьного возраста страх может стать устойчивым качеством личности, но при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, таких как сказкотерапия, поддается коррекции. В психологии сказкотерапия – одно из самых молодых направлений. Основой этого метода является один из самых древних способов поддерживать человека – слово. Актуальность и оригинальность сказкотерапии заключается в интеграции многих воспитательных, методических, педагогических, психотерапевтических приемов в единую сказочную форму, которая учитывает особенности детской и взрослой психологии.

Данное направление имеет глубокое теоретическое обоснование, отличается удобством применения сказочных элементов в повседневной работе психолога. Простота метода обеспечивает высокие результаты, помогая детям успешно решать возникающие проблемы и преодолевать внутренние конфликты.

Сказкотерапия – это метод психологической работы, который использует сказки и истории для решения эмоциональных и психологических проблем. Человек может самостоятельно в процессе сказкотерапии создать свои собственные сказки, или же работать с известными сюжетами. Терапия сказками помогает клиенту выразить свои чувства, найти способы решения

своей проблемы и ситуации. Сказки – это «зеркало», которое отражает внутренние переживания, при помощи которого человеку легче осознать и понять свои собственные проблемы, страхи, переживания и тревоги. Ребенок отождествляет себя с героем сказки, и тем самым он может научиться распознавать свои проблемы, уметь их вовремя решать. Актуальность сказкотерапии в работе с детьми младшего школьного возраста заключается в следующем.

Развитие воображения и креативного мышления. Сказки позволяют детям представлять себя героями различных приключений и историй, что способствует развитию воображения и креативного мышления.

Умение управлять своими эмоциями. Сказкотерапия помогает детям понимать и учиться выражать свои эмоции. Сказочные персонажи сталкиваются с трудностями, преодолевают их, что позволяет детям представлять себя на месте героев, учиться управлять своими страхами, тревогами и переживаниями.

Развитие коммуникации. Сказки учат детей важным коммуникативным навыкам, таким как дружба, умение взаимодействовать в команде, разрешать конфликтные ситуации. Эти навыки помогают детям лучше взаимодействовать с окружающими.

Снижение уровня тревожности и страхов. При слушании сказок или в процессе создания, дети отвлекаются от своих проблем, тревог, тем самым сказка служит средством расслабления и пространством для исследования своих собственных чувств.

Поддержка в речевом развитии. В процессе создания сказок, их чтения происходит расширение словарного запаса детей, улучшение навыков слушания. Это важно для детей младшего школьного возраста.

Подход с учетом индивидуальности. Сказкотерапия предоставляет возможность подстроить истории под уникальные случаи и запросы каждого ребенка, что делает этот метод универсальным и действенным [2].

Исходя из вышеизложенного, мы можем сделать вывод, что сказкотерапия является действенным и направленным методом работы с детьми младшего школьного возраста, способствующим их эмоциональному и социальному развитию. Использование сказок как инструмента для решения проблем помогает детям не только справляться с текущими трудностями, но и формирует у них позитивное восприятие себя и окружающего мира.

Объект исследования: страхи у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: процесс коррекции страхов у детей младшего школьного возраста при помощи метода сказкотерапии.

Цель работы: определить эффективность разработки и апробации программы сказкотерапии для коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: применение специально разработанной программы сказкотерапии снижает уровень страхов у детей младшего школьного возраста.

Задачи:

- изучение теоретических основ сказкотерапии и выявление особенностей проявлений детских страхов среди учащихся начальной школы;
- разработка и реализация терапевтической программы на основе метода сказкотерапии с целью снижения уровня страхов у младших школьников;
- проведение диагностики состояния детей, позволяющее оценить уровень страхов до и после применения программы сказкотерапии;
- провести оценку действенности разработанной программы;
- обобщить полученные результаты и сформулировать выводы.

Методы исследования:

- теоретические методы – анализ научной литературы, обобщение и систематизация данных;

- эмпирические методы – использование методик для выявления страхов методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), тест «Страхи в домиках» и графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова);
- разработка и проведение программы сказкотерапии;
- повторная диагностика после проведения программы.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования в практике педагогов-психологов образовательных учреждениях, а также родителями, для установления доверительных отношений со своими детьми. Предложенная программа сказкотерапии может стать действенным инструментом для профилактики и снижения выраженности страхов у детей младшего школьного возраста.

Глава 1 Теоретические основы коррекции страхов у детей младшего школьного возраста с использованием сказкотерапии

1.1 Психологическая характеристика страхов у детей младшего школьного возраста

Страх представляет собой неотъемлемую составляющую в эволюции человечества. Ощущение страха изначально служило защитным механизмом и предотвращало опасные для жизни человека действия. По мере развития человеческой психики и усложнения форм социальных взаимодействий страх приобретал социально-обусловленный характер, отражая все больше психологически тонкую гамму моральных и этических переживаний (А.И. Захаров). Маленькие дети воспринимают всех сказочных героев, происходящие события, предметы как живых существ, все происходящее в сказочном мире является для них реальным. Герои сказок для ребенка – живут где-то рядом. Воображение детей оживляет сказочных героев. Малыши боятся всего неизведанного, непривычного, включая новые места, новых людей, незнакомых животных. Исходя из вышесказанного, все детские страхи являются абсолютно реальными и настоящими [7].

С течением времени, в процессе взросления, ребенок приобретает способность различать свои ощущения, управлять эмоциями и мыслить логически, что способствует формированию объективного восприятия реальности. Однако, одновременно с этим, развивается и психологическая структура страхов, вместе с приходящей способностью предсказывать последствия своих действий и предвидеть действия других, испытывать сопереживание, чувство стыда, вины, ответственности, гордости и личного достоинства [4].

В психологическом словаре понятие «страх» трактуется как «эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности» [1].

Возраст младшего школьника является период интенсивного психического развития. Ребенок активно познает окружающий мир и свое место в нем. Младший школьник сталкивается с необходимостью соответствовать общественным требованиям и получать общественную оценку. Сменяя игровую, ведущей деятельностью становится – учебная.

«Страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека при переживании им реальной или воображаемой опасности для его здоровья и благополучия» (Е.П. Ильин. Психология страха.) [5]. Это естественная эмоция, которая помогает человеку выжить.

Различные степени выраженности эмоции страха включают в себя ощущение тревоги, беспокойства, опасения, ужаса и паники. Данные состояния возникают как при ожидаемой угрозе, так при отсутствии реальных опасности и страданий. Страх основан на инстинкте выживания и служит важным инструментом защиты организма и сопровождается определенными физиологическими, эмоциональными и мысленными изменениями [3]. Проявление страха являются индивидуальными и различаются у разных людей.

Анализ различных интерпретаций позволяет заключить, что страх относится к числу эмоциональных состояний, являясь временной реакцией организма на угрозу или опасность. Именно поэтому, страх, проявляется эпизодично как состояние, носит временный характер и оказывает влияние на функционирование личности, определяя особенности мотивации, направленность деятельности и отношение к себе.

Детские страхи отличаются возрастной спецификой и отражают уровень когнитивного и эмоционального развития ребенка [14].

Младший школьный возраст отличается переплетением инстинктивных и социально-опосредованных страхов [6]. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные проявления страха представляют собой непосредственное

переживание угрозы для жизни, тогда как социальные формы страха возникают вследствие рационального осмысления опасностей.

Исследования С.С. Мирошниченко показывают, что среди тревожных младших школьников наиболее распространёнными являются страхи перед сказочными персонажами. У неуверенных детей доминируют опасения и страхи, связанные с угрозой физического вреда. Импульсивные дети чаще боятся темноты, а агрессивные дети испытывают тревогу, связанную с восприятием пространства [9].

Страхи у младших школьников часто связаны с конкретными объектами или ситуациями: темнота, животные, сказочные персонажи (баба Яга, Кощей), одиночество. Эти страхи, как правило, имеют проективный характер, когда ребенок проецирует свои внутренние тревоги и опасения на внешние объекты. Важную роль играет воображение, которое у детей этого возраста отличается яркостью и реалистичностью [15].

По мере взросления страхи трансформируются. Если в раннем детстве преобладают страхи физического ущерба (упасть, уколаться), то в младшем школьном возрасте возрастает значимость социальных страхов: боязнь не соответствовать ожиданиям, быть отвергнутым сверстниками, получить плохую оценку. В возрастной психологии данный период характеризуется доминированием страха несоответствия ожиданиям окружающих («быть не тем»), которое отражает переживания ребенка относительно оценивания и сравнения себя со сверстниками, семьей и общества в целом. Данное чувство усиливается с началом обучения в школе, когда ребенок сталкивается с новыми стандартами поведения и достижениями. В более конкретном выражении, этот страх проявляется как боязнь неудачи, совершения ошибок, осуждения или наказания [16].

Согласно исследований А.С. Колпаковой, Е.В. Пронина природные страхи младших школьников сменяются социальными страхами, отличающимися большей сложностью и трудной определяемостью. Для детей младшего школьного возраста характерны следующие страхи:

- страх «быть не тем», выражающийся в опасении ребенка не соответствовать социальным ожиданиям непосредственного окружения;
- страх разлуки или одиночества, возникающие вследствие реальной или воображаемой ситуации расставания ребенка с близкими людьми;
- страх принятия решений и страх ответственности за последствия собственных действий [1].

Данные страхи свидетельствуют о постепенном развитии социальной активности ребенка, формировании чувства долга, ответственности и обязанности, что в совокупности формирует внутреннюю инстанцию, именуемую совестью. Совесть, в свою очередь, является центральным психологическим образованием данного возрастного этапа [5].

Особое место в структуре детских страхов занимают страхи, связанные со школой. Семья и школьная среда оказывают существенное влияние на формирование страхов у детей. Причины их возникновения многообразны. В некоторых случаях родители, сами пережившие негативный опыт, связанный с образовательным процессом (дидактогенные страхи), невольно транслируют свои опасения детям. Тревожные родители, перекладывающие свои страхи на ребенка, могут вызвать у него схожих страхов. Так же гиперконтроль, критика, завышенные требования могут вызвать у ребенка младшего школьного возраста чувства неуверенности в собственных силах, усилить тревожность и страхи [17].

Страхи в младшем школьном возрасте представляют собой сложный психологический феномен, обусловленный взаимодействием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Данный период, охватывающий возраст 6-11 лет, характеризуется интенсивным развитием психических функций, расширением социального опыта и возрастающей значимостью оценочной деятельности. Следовательно, страхи претерпевают качественную трансформацию, отражая изменяющиеся потребности и задачи развития [18].

Типология страхов в младшем школьном возрасте, согласно исследованиям А.И. Захарова [6], включает как инфантильные страхи, являющиеся отголосками раннего детства (боязнь темноты, сказочных персонажей), так и новые, социально обусловленные страхи – страх неуспеха в учебе, страх отвержения сверстниками и страх негативной оценки со стороны взрослых. Возникновение данных страхов связано с адаптацией к школьной среде и необходимостью соответствовать нормативным требованиям.

Патогенез детских страхов имеет многофакторную природу. Наряду с индивидуальными особенностями темперамента и характера, важную роль играют семейные факторы. Гиперопека, тревожность родителей и дисгармоничные семейные отношения могут способствовать формированию устойчивых тревожных расстройств. Влияние школьной среды также существенно: авторитарный стиль преподавания, завышенные требования и буллинг могут стать триггерами для развития страхов, связанных со школой.

Одной из причин страхов могут быть фильмы, компьютерные игры, видеоролики – дети не могут критически воспринимать происходящее в сюжете и начинают бояться подобного повторения в реальной жизни. Диагностика и коррекция страхов у младших школьников требуют комплексного подхода, включающего анамнестические данные, проективные методики и психотерапевтические [19].

Для эффективной помощи ребенку в преодолении страхов необходимо понимать их природу. Если страхи приобретают болезненную остроту или сохраняются продолжительное время, это может свидетельствовать о неблагополучии и нервной слабости ребенка, но при условии внимательного и осознанного подхода к их причинам, зачастую исчезают без последствий.

1.2 Понятие сказки и определение сказкотерапии в работе психолога

Сказка – это сон, приснившийся нации.

И.Ильин

Сказка – один из первых и древних жанров фольклора, основой которого является волшебство. На протяжении всей истории развития человечества сказки сопровождали людей. Самым простым и доступным средством взаимодействия с детьми всегда были сказки. Они только были источником развлечения. Посредством сказок передавались знания, культурные ценности, жизненный опыт и моральные нормы от поколения к поколению.

Первоначальные знания о принципах и событиях в жизни, человек получает из сказок, притч, легенд и мифов. Слушая сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Примеряя действия и решения положительного главного героя, дети используют как один из способов в борьбе со своими страхами, тревогами, сомнениями. В мире фантазий и волшебства нет непреодолимых препятствий, возможны любые непредсказуемые решения, события, из которых ребенок может взять информацию для жизни в реальном мире [20].

«Сказки – это лекарство. Они владеют мной с тех пор, как я услышала свою первую сказку. Они обладают целительной силой, не заставляя нас делать, быть, действовать – достаточно слушать их. В сказках содержатся средства, позволяющие исправить или возродить любую утраченную душевную пружину. Сказки рождают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание. В сказках есть наставления, помогающие нам пробиваться через жизненные тернии.

<...> Сказка гораздо старше, чем искусство и наука психологии, и всегда будет оставаться старшим членом управления, сколько бы времени ни прошло». (К. Эстес. Бегущая с волками) [10].

В историческом аспекте сказка эволюционировала от мифов и ритуалов к самостоятельным повествованиям, сохраняя при этом связь с архаичными представлениями о мире. Первые письменные записи сказок относятся к Древнему Египту и Древней Греции, однако расцвет жанра в Европе приходится на Средневековье и эпоху Романтизма, когда собиратели фольклора, такие как братья Гримм и Шарль Перро, зафиксировали и адаптировали народные сказки для широкой публики [21].

Сказка – это уникальный метод работы с психикой человека. При помощи сказок можно оказывать глубокое воздействие на внутренние переживания, помогать осознавать сложные жизненные ситуации.

Функции сказок, мифов и легенд представлены в таблице 1 [11].

Таблица 1 – Функции сказок, мифов и легенд

Сказки	Мифы	Легенды
Способствуют формированию целостного мировоззрения у детей, подростков и взрослых. Они помогают в развитии фантазии, воображения, активируют творческий потенциал и знакомят с различными аспектами жизни, такими как устройство мира, взаимоотношения между людьми и другие сферы.	Передают фундаментальные знания о вселенной, божествах, героических персонажах, определяют роль человека в мировом порядке. Помогают формировать представления о важнейших жизненных явлениях и ситуациях: богатство, борьба за власть, любовь, ненависть, предательство, вражда. Часто раскрывают скрытую, менее очевидную сторону человеческой жизни.	Рассказывают о каком-то явлении, событиях, людях в историческом контексте, но содержат вымысел, фантазию. Способствуют углублению восприятия обычного жизненного явления; помогают в работе с так называемым «несерьезным отношением». Сказкотерапевт может отреагировать на что-то легендой: «Ты вот считаешь, что это ерунда, а знаешь ли ты, что с этим связана одна легенда?..»

Метод сказкотерапии возник на стыке 60-70-х годов XX столетия. Первоначально ее предложил Милтон Эриксоном, используя для работы с

эмоциональными нарушениями и расстройствами. Практика показала высокую эффективность сказкотерапии в психотерапии и коррекции. В российской психологии метод сказкотерапии начал активно применяться с начала 90-х годов благодаря усилиям таких ученых, как И.В. Вачков, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, С.К. Нартовой-Бочавер, Д.Ю. Соколов и др. Отечественные специалисты утверждают, что метод сказкотерапии представляет собой эффективный инструмент, который позволяет значительно трансформировать отношения человека к миру, формировать новые представления и ценностные ориентиры. Так, И.В. Вачков трактует сказкотерапию как направление практической психологии, в котором используемые образы сказок развивают самосознание и формируют способы межличностного общения [22].

С помощью сказок возможна коррекция психоэмоционального состояния младших школьников, так как этот возраст является ключевым для изменений в психоэмоциональной сфере, данное утверждение подтверждают работы ученых в сфере психологии здоровья (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, В.П. Аникин, Н.Я. Большунова). Сказки развивают внимательность, фантазию, меняют мыслительную деятельность и поступки детей в будущем. Сказки помогают развивать у детей понимание, словарный запас, тем самым являются эффективным и рабочим инструментом для постижения языка и развития речи.

Сказки имеют важную роль в эмоциональном развитии учащегося. Они помогают детям понимать свои чувства, учат справляться с эмоциями и переживаниями. Через образы героев дети узнают о радостях, страхах, печалих и надеждах, что способствует формированию эмоционального интеллекта. При помощи сказок дети учатся сопереживать сказочным персонажам, усваивают нормы поведения, учатся преодолевать трудности и страхи, помогая ребенку адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

Художественность и размеренность сказки направляют концентрацию внимания ребенка на совершающиеся в ней действия. Конструкция текста

сказки, организованная на повторениях, способствует запоминанию информации, улучшает внимание. Сказка учит ребенка самостоятельно осмысливать смысл рассказанного, развивать критическое мышление [8]. Если говорить коротко, то сказки являются эффективным инструментом воспитания и развития детей, оказывая комплексное воздействие на интеллектуальную и эмоциональные сферы [23].

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева определила «основные принципы работы со сказкой» [8], среди которых значатся следующие важные моменты:

- необходимость прямого визуального контакта ребенка с рассказчиком - во время слушания сказки ребенок должен видеть лицо рассказчика, мимику, жесты;
- избегание продолжительных пауз – необходимо поддерживать динамичное развитие сказки. Ситуации в сказке должны быть «открытым пространством» для множества вариантов решения, что стимулирует воображение ребенка;
- правильно созданные психологические сказки для детей содержат ситуативные вопросы, стимулирующие ребенка самостоятельно разбираться в причинах и последствиях поступков персонажей;
- четкое разграничение персонажей на положительных и отрицательных героев, что упрощает восприятие смыслов сказки ребенком.

Для эффективной коррекционной работы важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их социальную ситуацию и уровень интеллекта.

Существуют различные типы сказок, которые можно успешно использовать в психокоррекционной практике с подростками. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет пять видов сказок [12].

Художественные сказки. К данному типу относятся авторские произведения, которые обладают оригинальным сюжетом, философской мыслью и созданы на основе народного творчества. Художественные сказки

могут содержать элементы образования, психологической коррекции, терапевтической поддержки и медитации. Изначально эти сказки создавались специально для целей психологического консультирования, но в последствие практика показывает их успешное применение в этой области.

Народные сказки. Народные сказки относятся к одним из древнейших литературных жанров, их часто называют мифами и былинами. Центральная идея народных сказок – тесная взаимосвязь человека и природы. Эти сказки создаются народом и передаются из поколения в поколение. Народные сказки содержат значимые идеи, полезные в психокоррекционной работе:

- окружающий наш мир живой, и все природные явления могут взаимодействовать с человеком. Основная цель – сформировать осознанное, уважительное отношение к природе, другим людям и предметам;
- все объекты окружающего нас мира обладают самостоятельностью. Имеют право на существование, идея заключается в принятии другого;
- победа добра над злом. Развивает позитивное мышление, стремление и веру в лучшее;
- получение знаний и опыта через преодоления испытаний. Идея – формирование терпения, умение преодолевать трудности;
- помощники в сказках, которые приходят на выручку в трудные моменты. Основная идея – доверие к внешнему миру и развитие самостоятельности.

Авторские художественные сказки. Авторские сказки раскрывают частные аспекты жизни и играют важную роль в формировании мировосприятия. Они более эмоциональны и образны по сравнению с народными сказками, передавая чувства, отношения и интерпретации.

Дидактические сказки. Для передачи учебного материала в образной форме (истории с вымышленными персонажами) педагогами создаются дидактические сказки. В этих сказках абстрактные символы (цифры, буквы,

звуки, фигуры) оживляются и образуют сказочный мир. Цель дидактической сказки – научить и воспитать [24].

Психотерапевтические сказки. Эти сказки направлены на глубокое понимание происходящих событий. Психотерапевтические сказки предлагают рассматривать ситуации с духовной точки зрения, позволяя задуматься о смысле происходящего. Не всегда такие сказки завешаются традиционным «счастливым концом», но всегда несут глубокий философский смысл. Психотерапевтические сказки нередко оставляют читателя с открытыми вопросами, тем самым стимулируя личностное развитие и рефлексия.

Особое внимание в нашем исследовании уделяется психокоррекционным сказкам, разработанным для мягкого воздействия на психику ребенка. Их основная цель состоит в замене нежелательного поведения на более эффективное, и помощи ребенку в понимании природы происходящих событий, а также поддержка в преодолении психологических трудностей (страхи, агрессивность, тревожность).

Использование психокоррекционных сказок эффективно преимущественно до возраста 11-13 лет. Актуально применение терапии сказкой в случаях поведенческих проблем. Чтобы создать такую сказку рекомендуется следующий порядок действий:

- определить главного героя, который будет близок ребенку по полу, возрасту и чертам характера;
- описать жизнь сказочного персонажа в магическом пространстве, чтобы ребенок почувствовать схожесть приключений героя со своими собственными жизненными обстоятельствами;
- постановка перед героем в проблемной ситуации, аналогичной той, с которой ребенок столкнулся в реальной жизни, и отражение всех его переживаний и чувств;

- герой начинает искать выход из возникшей ситуации., или же он может встретить на пути персонажей с похожими проблемами, либо мудрого учителя, который ему объяснит значение происходящего;
- в итоге сказочный герой осознает свои ошибки, проблемы и начнет новый путь.

Медитативные сказки. Разработаны с целью накопления позитивного чувственно-образного опыта, уменьшения психоэмоционального напряжения, достижения состояния расслабления и гармонии индивида с самим собой и с окружающими людьми. Ключевая задача медитативных сказок – формирование позитивных примеров взаимодействия с внешним миром и обществом. Для этих сказок отличительной чертой является полное отсутствие конфликтных ситуаций и негативных персонажей.

Итак, создавая, играя или работая со сказками, мы оказываем определенное воздействие на детей. Сказки помогают детям найти выход из сложной ситуации. Благодаря сказочному формату взаимодействие проходит без давления, что способствует лучшему усвоению и положительному влиянию.

1.3 Сказкотерапия как метод коррекции страхов у детей младшего школьного возраста

Сказкотерапия – это направление психологии и психотерапии, использующее сказку как основной инструмент для решения психологических проблем и коррекции, развития личности, воспитания, обучения и гармонизации эмоционального состояния. Она представляет собой метод психологической помощи, основанный на создании и/или прослушивании сказок, анализе их содержания и символики, а также на творческом переосмыслении сказочных сюжетов.

Психолог, работающий в школе, в случае оказания психологической помощи ребенку пытается разобраться в том, что происходит и ищет

эффективные инструменты для преодоления возникших трудностей [5]. Сказкотерапия является эффективным и доступным инструментом в работе психолога. Она может использоваться в индивидуальной и групповой терапии, с детьми и взрослыми, для решения широкого спектра психологических проблем. В школе работу со сказками можно проводить, используя самые разнообразные стратегии и организационные формы [6].

Терапевтическая сказка – это история, где герой встречается со своими страхами, преодолевает различные препятствия и побеждает страхи. В сказке у главного героя, обычно, бывают добрые помощники (волшебные животные, члены семьи, волшебные предметы).

Сказкотерапия особенно полезна в работе с:

- эмоциональными нарушениями (тревожность, страхи, депрессия);
- проблемами в поведении (агрессия, гиперактивность);
- трудностями в общении;
- кризисными ситуациями (развод, потеря близкого);
- низкой самооценкой и неуверенностью в себе;
- психосоматическими расстройствами.

Работа со сказкой для младших школьников обычно состоит из следующих этапов:

- чтение или рассказывание произведения;
- художественное воплощение – рисование, лепка, создание аппликаций;
- придумывание собственного рассказа;
- создание кукольных персонажей;
- театральная постановка.

Значимость сказкотерапии в коррекции психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста выражается в ряде аспектов:

- сказки расширяют детский кругозор, способствуют усвоению новых сведений и более глубокого пониманию мира;

– сказки формируют умение детей искать ответы на вопросы, повышают внимательность и наблюдательность за окружающей действительностью.

Сказкотерапия представляет собой процесс установления связи между событиями, происходящими в сказке и реальными ситуациями. Эта связь позволяет детям переносить смысл из сказки в свою жизнь. Ребята сравнивают себя со сказочными героями, учатся предвидеть проблемы и находить решения. В сказках не дают прямых указаний, как «правильно жить», поскольку события развиваются логично и последовательно, что помогает детям осваивать причинно-следственные связи реального мира. Проживание эмоционально значимых ситуаций в сказочной форме позволяет школьникам освободиться от подавленных чувств и переживаний, что способствует эмоциональному исцелению.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы, что сказки помогают раскрывать способности человека. Получая опыт преодоления трудностей в сказочной форме, ребенок может его использовать в повседневной жизни. Сказка использует символы и метафоры, которые обращаются к бессознательному и позволяют обойти рациональные защиты, что способствует более глубокому пониманию себя и своих проблем

Существуют разные формы работы со сказками, и психологи могут обогащать их элементами игровой терапии, арт-терапии, пескотерапии, музыкотерапии и других направлений.

В контексте сказкотерапии возможно применение арт-терапевтических приемов в четырех аспектах [13]:

- психодиагностическом;
- психокоррекционном;
- психотерапевтическом;
- психопрофилактическом.

В сказкотерапии выделяют два подхода к коррекционной работе. Они различаются по степени индивидуализации используемых сказок и уровню

директивности применяемого подхода. Директивный подход отличается активным участием психолога. Психолог задает темы, ведет ребенка, следит за его поведением, реакциями.

Сказки полезны даже в сложных ситуациях, где, казалось бы, психологи бессильны. Важно правильно работать со сказками, создавать истории, которые помогают детям преодолеть трудности. Сказка, живущая в каждом человеке, помогает развивать его внутренний мир. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева [8] утверждает, что сказкотерапия – это не просто терапия сказками, а совместный процесс открытия глубинных знаний, скрытых в душе ребенка. «Лечение» сказками обладает значительным терапевтическим эффектом. Сказкотерапия представляет собой эффективный метод психологической поддержки, основанный на использовании сказки как мощного инструмента для развития личности, решения проблем и гармонизации эмоционального состояния. Ее применение в работе психолога позволяет эффективно решать широкий спектр задач и оказывать позитивное воздействие на клиентов различного возраста и с различными потребностями.

Глава 2 Разработка и апробация программы сказкотерапии для коррекции страхов у детей младшего школьного возраста

2.1 Организация исследования

Для проверки и подтверждения выдвинутой гипотезы и достижения поставленных задач нами была создана программа исследования.

Программа исследования была организована в МБОУ СОШ № 31 г. Сургут. В исследовании принимали участие ученики 2-х классов «А» и «Б». Исследовательская работа проводилась с ноября 2024 года по январь 2025 года, разделившись на три основных этапа:

- на первом этапе были подобраны соответствующие методики и проведена первичная диагностика, которая была направлена на установление уровня тревожности и страхов среди детей младшего школьного возраста;
- на втором этапе была подготовлена и апробирована программа, основанная на методе сказкотерапии, направленная на коррекцию страхов и тревожности у детей начальной школы;
- на третьем этапе, контрольном, была проведена повторная диагностика для проверки эффективности сказкотерапевтической программы относительно первоначальных показателей тревожности и страха.

Всего в исследовании участвовало 57 учащихся второго класса (2 «А» и 2 «Б»), среди которых было 28 девочек и 29 мальчиков в возрасте 8-9 лет.

Для измерения уровня страха у детей младшего школьного возраста использовались специальные методики: методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), тест «Страхи в домиках» и графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова).

Методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой) представляет собой инструмент для диагностики самооценки и

самовосприятия детей, разработанный на основе оригинальной методики О.С. Богдановой. Она направлена на изучение особенностей внутреннего мира младших школьников, их восприятия себя в различных аспектах, таких как личные качества, отношения с окружающими, а также эмоциональное состояние.

Основные цели этой методики заключаются в следующем:

- определить самооценку детей – их личное восприятие себя, сильные и слабые стороны;
- анализ самовосприятия детей – то, как младшие школьник видят себя в отношении сверстников и взрослых.
- оценка эмоционального состояния – определить, какие эмоции преобладают у ребенка, и как они влияют.

По методике «Какой Я?» младшим школьникам предлагается выписать те качества, которые у них есть. Результаты методики анализируются с учетом возрастных особенностей детей и могут использоваться для:

- определения уровня тревожности;
- выявления проблем в самоощущении и самооценке;
- коррекции поведения и эмоционального состояния в рамках других терапевтических программ.

Обработка результатов по методике производится следующим образом: ответы утвердительного типа («да») приносят в 1 балл; отрицательные ответы («нет») – в 0 баллов; неопределённые ответы («не знаю» или «иногда») – 0,5 балла. Общий уровень самооценки определяется посуммой баллов, набранных ребенком по каждому из показателей личностных качеств (Таблица 2).

Таблица 2 – Протокол методики «Какой я?»

Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
	да	нет	иногда	не знаю
Хороший	–	–	–	–
Добрый	–	–	–	–
Умный	–	–	–	–
Аккуратный	–	–	–	–
Послушный	–	–	–	–
Внимательный	–	–	–	–
Вежливый	–	–	–	–
Умелый (способный)	–	–	–	–
Трудолюбивый	–	–	–	–
Честный	–	–	–	–

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

4-7 баллов – средний

2-3 балла – низкий

0-1 балл – очень низкий.

Использование модифицированной методики «Какой Я?» в нашем исследовании позволяет глубже понять внутренний мир младших школьников, что является важным этапом в выявлении и коррекции тревожности. Данная методика предоставляет ценные данные о том, как дети воспринимают себя и своё окружение, и помогает спланировать дальнейшие шаги в работе с ними.

Методика «Страхи в домиках» применяется для обнаружения и оценки степени выраженности страхов у детей и подростков. Она помогает установить конкретные страхи, наиболее актуальные страхов для исследуемого ребенка, а также позволяет проанализировать их влияние на его поведение и эмоции. В методике представлены 29 распространенных типов страхов, у большинства детей встречаются от 6 до 12 разновидностей страхов, у городских детей количество выявленных страхов может доходить до 15. В нашем исследовании мы использовали 22 типа страхов, которые разбили в последствие на 6 крупных блоков:

- страхи физического ущерба (страх перед нападением, перед стихией, страх пожара, страх неожиданных звуков, страх войны и огня);
- медицинские страхи (боязнь врачей и боли, боязнь крови и уколов);
- пространственные страхи (страх высоты, глубины, темноты, замкнутого пространства, больших улиц);
- сказочных персонажей, чудищ, страшных снов;
- социально-опосредованные страхи (страх перед родителями, наказания, страх опоздания, одиночества);
- страх смерти своей и родителей.

Цель методики – определение количества страхов у детей и подростков.

Описание методики.

Процедура: участникам предлагается нарисовать домик, в котором они ощущают себя в безопасности, и затем добавить в него элементы, символизирующие их страхи. Это могут быть различные образы - животные, темнота, фигуры и т.д., которые ассоциируются у них со страхами и тревогой.

Расшифровка результатов: рассматривается сам домик и все добавленные элементы и образы. Особое внимание уделяется деталям, таким как цвет, размер, расположение домов, а также на то, насколько дома защищены от внешнего мира.

Выводы: на основе анализа рисунка можно сделать выводы о степени выраженности страхов, их природа и возможные способы коррекции.

Тест «Страхи в домиках» можно использовать в индивидуальной работе или в групповой. Нами проводилось исследование по данной методике в классе. Каждому ребенку предлагалось изобразить два домика – красный и черный (мы давали ребенку лист с уже нарисованными домами). Далее, детям необходимо было расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в черный – «страшные страхи».

После того, как школьниками было выполнено задание по расселению страхов, им нужно было закрыть страшный дом на замок, который они сами нарисуют, а ключ – выбросить или потерять (это несколько успокаивает актуализированные страхи). Страхи в черном доме подсчитываются и сравниваются с возрастными нормами.

Инструкция для детей:

«В красный и черный дом необходимо разместить 29 страхов. Какие страхи будут жить в страшном доме, а какие – в нестрашном? Я буду перечислять страхи, а ты запиши их номера в соответствующем доме» (дошкольники указывают на нужный дом).

Список страхов:

- страх перед нападением;
- страх умереть;
- страх смерти родителей;
- страх перед папой и мамой;
- страх наказания;
- страх чудовищ;
- страх глубины;
- страх перед стихией;
- страх высоты;
- страх пожара;

- боязнь врачей и боли;
- боязнь крови;
- боязнь уколов;
- страх перед неожиданными звуками;
- страх темноты;
- страх опоздания;
- страх одиночества;
- страх увидеть страшные сны;
- страх замкнутого пространства;
- страх войны;
- страх огня;
- страх больших улиц.

Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту), являющиеся нормативным (по А.И. Захарову) показывает следующая таблица 3.

Таблица 3 – Показатель числа страхов

Возраст	Число страхов	
	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7 (дошкольники)	9	12
7 (школьники)	6	9

Рассмотрим возрастные особенности проявления страхов:

- 8 месяцев: боязнь незнакомых людей;
- 1,5 года: беспокойство при отсутствии матери, страх уколов и боли;

- после 1 года: страх одиночества, иногда стремление избежать высоты или глубины;
- 2 года: боязнь наказания от родителей, устрашающие транспортные средства и животных.

Младший дошкольный возраст.

Дети могут испытывать страхи, такие как:

- боязнь сказочных персонажей;
- боязнь уколов;
- страх боли;
- страх перед кровью;
- страх высоты или неожиданных звуков;
- типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст:

В этом возрасте могут присутствовать страхи:

- смерти, включая смерть родителей;
- животных;
- сказочных персонажей;
- глубины;
- страшных снов;
- огня и пожара;
- нападения;
- войны;
- у девочек: страх заболевания, наказания, перед сном.

Младший школьный возраст:

Дети могут испытывать страхи:

- опоздания в школу;
- наказания за ошибки;
- страх несчастий (влияние магических представлений).

Подростковый возраст:

Среди подростков могут возникать страхи:

- смерти родителей;
- войны.

Все перечисленные страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи – боязнь врачей, боли, уколов;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба – пожара, стихии, неожиданных звуков, огня, войны, нападения;
- страх смерти (своей) и родителей;
- страх чудовищ, сказочных персонажей, магии;
- социально-опосредованные страхи – перед родителями, наказания, опоздания, одиночества;
- пространственные страхи – высота, глубина, больших улиц;
- страх темноты и кошмарных снов.

Методика «Кактус» (графическая методика М.А. Панфиловой) предназначена для оценки эмоционального состояния, личностных характеристик и возникающих конфликтов у испытуемого. Она основана на проектировании и ассоциативном восприятии.

Описание методики.

Процедура: испытуемый получает чистый лист бумаги и набор цветных карандашей или фломастеров. Допускается вариант с использованием палитры из восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Ребенку необходимо нарисовать на белом листе бумаги изображение кактуса, а затем дать подробную характеристику своему рисунку. Время на выполнение задания не ограничивается – ребенок работает столько времени, сколько ему необходимо. Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются во время процесса рисования. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Младший школьник выражает, что именно он чувствует по отношению к своему «кактусу». Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

- кактус домашний или дикий?

- его можно потрогать? Он сильно колется?
- кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
- кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
- когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Интерпретация: анализируются такие аспекты, как:

- форма и размер кактуса: могут свидетельствовать об уровне самозащиты и агрессии;
- цветовая гамма: указывает на эмоциональное состояние (яркие цвета могут указывать на позитив, затемненные – на негатив);
- элементы окружения: наличие других объектов или отсутствие таковых также дает информацию о социальном окружении и межличностных отношениях.

По результатам интерпретации рисунков можно провести диагностику личностных качеств испытуемого ребенка.

- агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности;
- импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим;
- эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа;
- неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа;
- демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм;
- скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса;
- оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами;

- тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами;
- женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов;
- экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов;
- интровертированность – на рисунке изображен только один кактус;
- стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса;
- отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

- темно-синий: символизирует спокойствие, единение, гармонию, любовь (материнская и младенца). Темно-синий – это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства;
- темно-зеленый: ассоциируется с волей, стремлением к цели, жизнерадостностью, решительностью, упорству и стойкостью;
- оранжево-красный: означает огненную стихию, кровь, расширение границ, силу, энергию, активное действие;
- лимонно-желтый: отражает изменения, творчество, пластичность, восприятие внешнего мира, ощущение радости и легкости;
- бордовый: связан с искусством, уникальностью, духовной гармонией, рождением нового, балансом внутреннего состояния;
- светло-коричневый: выражает тревогу, беспокойство, болезни, одиночество, внутренний дискомфорт и физическое неблагополучие;
- черный: воплощает пустоту, ночное время суток, разрушение и исчезновение.

Выводы: результаты помогают выявить глубинные эмоциональные конфликты, оценить самооценку и межличностные отношения испытуемого.

Обе методики – «Страхи в домиках» и «Кактус» – являются эффективными инструментами для исследования внутренних состояний и эмоций у детей и подростков. Их результаты могут быть полезны для разработки психологических рекомендаций и программ коррекции.

2.2 Анализ полученных результатов

В процессе изучения страхов детей нами был использован специальный тест под названием «Страхи в домиках» А. И. Захарова. Из представленных данных видно (таблица 4), что результаты диагностики уровня страхов среди испытуемых варьируются.

Проводя обработку данных характера страхов и их количества, мы видим, характерные страхи для детей младшего школьного возраста. В таблице представлены данные по наиболее характерным страхам для детей младшего школьного возраста (8-9 лет) (Таблица 4).

Таблица 4 – Характерные страхи у детей

Выраженные страхи	У девочек %	У мальчиков %
страх перед нападением	57	59
страх умереть	75	79
страх смерти родителей	96	93
страх перед папой и мамой	24	24
страх наказания	25	28
страх чудовищ	29	24
страх глубины	54	59

Продолжение таблицы 4

Выраженные страхи	У девочек %	У мальчиков %
страх перед стихией	43	45
страх высоты	29	41
страх пожара	68	48
боязнь врачей и боли	14	31
боязнь крови	21	52
боязнь уколов	32	55
страх перед неожиданными звуками	36	34
страх темноты	11	21
страх опоздания	39	55
страх одиночества	21	10
страх увидеть страшные сны	50	31
страх замкнутого пространства	21	14
страх войны	75	83
страх огня	39	45
страх больших улиц	25	24

Среди 100% участников (57 человек) наибольшую тревожность и страхи вызывают у девочек и у мальчиков, такие страхи как страх перед собственной смертью (75% и 79%), опасениями за родителей (96% и 93%). У мальчиков наблюдаются наиболее выраженные медицинские страхи – уколов, боли и врачей, у девочек же преобладают страхи увидеть страшные сны, чудовищ, сказочных персонажей, а также страх замкнутого пространства.

На рисунке 1 представлены данные полученных результатов по характерным страхам младших школьников по полу – девочки и мальчики.

После проведения количественного анализа полученных результатов, выявлено детей с количеством страхов сверх нормы 47 % за норму принималось число страхов у девочек – 9, у мальчиков -7), а 56% - в пределах нормы.

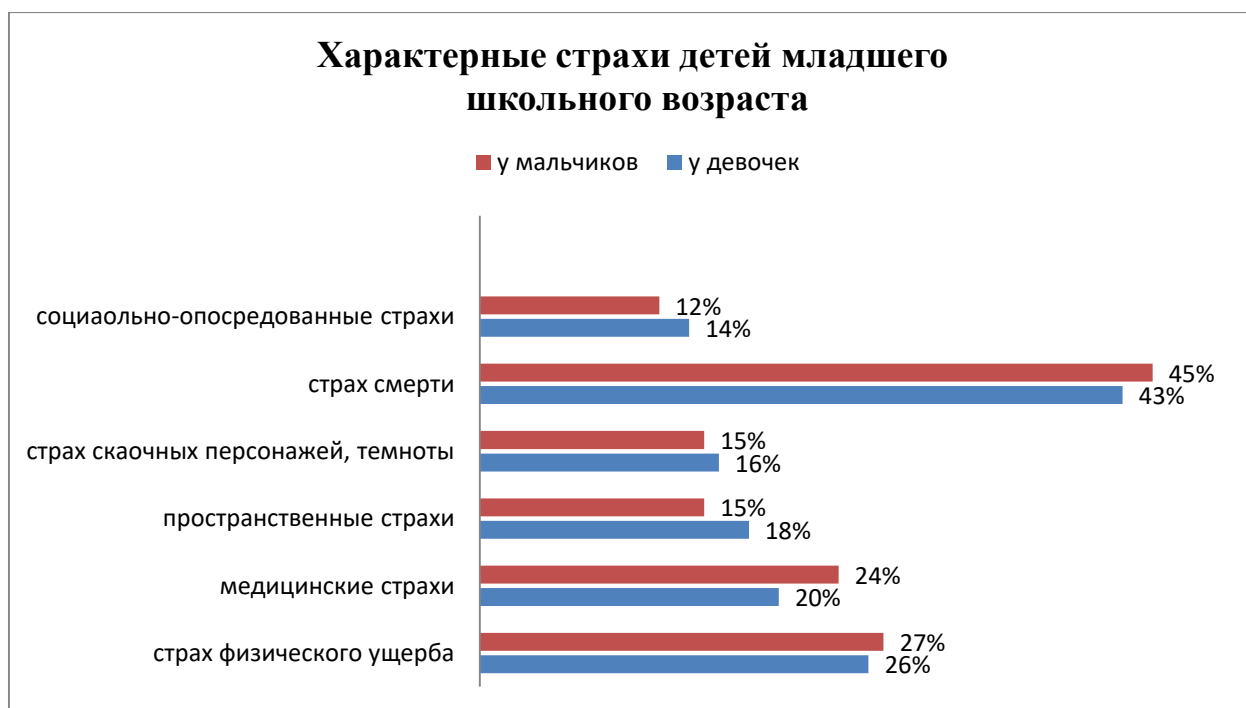


Рисунок 1 – Характерные страхи детей младшего школьного возраста по полу



Рисунок 2 – Характерные страхи детей младшего
школьного возраста

Можно предположить, что основными источниками страха и тревожности служат реальная неуспешность в учебе и общении, а также неблагоприятный социальный статус, в первую очередь в контексте взаимодействия с родителями и взрослыми. Осознание опасности и формирование этой концепции происходит в процессе жизненного опыта и межличностного взаимодействия, когда безобидные раздражители постепенно становятся угрожающими. В таком свете говорят о травмирующем опыте, включая испуг, боль, болезни и конфликты. В дополнение к этому, широко распространены внушаемые детские страхи, источником которых являются взрослые, такие как родители и бабушки, которые, зачастую, неосознанно передают ребенку свои страхи через чрезмерное эмоциональное подчеркивание опасности. В результате ребенок воспринимает лишь вторую часть фраз: «Не подходи – упадёшь» или «Не гладь – укусит». Маленькие дети пока не в состоянии оценить, чем эти фразы угрожают, но у них возникает восприятие тревоги, приводящее к страху. В

итоге, взрослый добивается послушности от ребенка, но страх закрепляется и распространяется на исходные ситуации. Страхи физического ущерба, такие как страх пожара, стихийных бедствий, и войны – являются характерными для детей младшего школьного возраста.

Для более глубокого понимания сформированности учебной самооценки и ее выраженности было использовано исследование методикой «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой) (Рисунок 3).

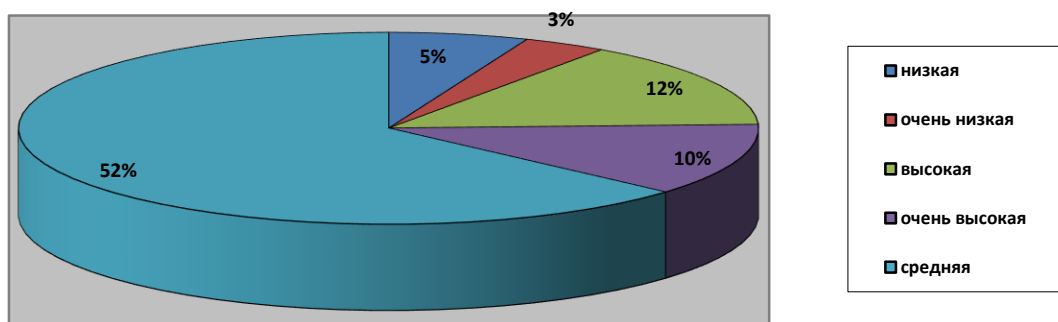


Рисунок 3 – Результаты общего уровня учебной самооценки по методике «Какой я?»

Анализируя результаты методики «Какой я?» мы пришли к следующим выводам: очень высокую самооценку выявлена у 12 учеников – это 7%, умеренно высокая самооценка определена у 9 учеников начальных классов (6 %). Наибольшее число учеников продемонстрировали средний уровень самооценки – 62%. Данный показатель говорит о комфортной учебной обстановке в исследуемых классах, которая является благоприятной для развития полноценной личности ребенка. Низкую, и очень низкую показали четыре и два обучающихся соответственно.

Ученики, у которых выявлены показатели заниженной и очень низкой самооценки, нуждаются в дополнительном педагогическом и психологического сопровождения, а также специальной поддержке семьей и близких.

Для изучения взаимосвязи между самооценкой и страхами младших школьников применялся коэффициент r -Пирсона, по которому оценивается линейная связь между двумя переменными. Он варьируется от -1 до 1, где:

$r = 1$: Идеальная положительная линейная корреляция.

$r = -1$: Идеальная отрицательная линейная корреляция.

$r = 0$: Отсутствие линейной корреляции.

Использовались показатели средней самооценки и низкой и очень низкой (62% и 6%) и количество страхов сверх нормы (47%) и норма (53%). Коэффициент r -Пирсона = 1, что говорит нам о прямой зависимости между самооценкой и страхами школьников. Высокие страхи и тревожность могут быть связаны с обучением, боязнью неудач.

Анализ по методике «Кактус» (графическая методика М.А. Панфиловой) показывает, что у 10% испытуемых (7 детей) имеются признаки низкой самооценки, повышенной тревожности, а также выраженная необходимость в защите своего внутреннего мира, вплоть до агрессивных реакций.

Особое внимание уделялось тому, как были распложены изображений на листе. На рисунках, в которых изображения расположены выше центра листа, указывают на стремление ребенка соответствовать высоким социальным стандартам и желанием получить эмоциональное одобрение от окружающих. Большая часть рисунков расположены немного ниже центра листа, что свидетельствует о неуверенности и заниженной самооценке.

На признаки тревожности и напряженности в выполнении рисунков указывают следующие моменты: дети многократно стирают свои изображения, прикрывают их рукой во время создания. Линии на рисунках часто либо слишком темные от нажатия карандаша, либо едва заметные. В некоторых рисунках наблюдается более маленький размер, а также затушеванные детали кактус и сам лист. В работах присутствует «запачканный» вид, что также говорит о напряжении и высоком уровне тревожности.

Число иголок, если они имеют сильную вытянутость и близкое расположение друг к другу, отражает высокую степень агрессивности. Преобладающие цвета – коричневые и черные, или смесь двух цветов.

Наличие рисунков, символизирующих добро, также показывает нечеткость линий, и, хотя они изображают кактус на фоне пустыни, это свидетельствует о чувствах одиночества и недостатке домашнего уюта. Наличие контуров и больших глаз указывает на тревогу и закрытость.

На основании проведенного психодиагностического исследования с использованием различных методик можно сделать следующие выводы.

На первоначальном этапе исследования с использованием теста «Страхи в домиках» А. И. Захарова были выявлены наличие и уровень страхов у младших школьников.

Для более детального анализа учебной самооценки был использован тест «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой), который позволил определить детей с низкой и очень низкой самооценкой.

Согласно данным с методики «Кактус», в исследуемой группе младших школьников проявляются повышенные уровни страхов и тревожности, что сопровождается чрезмерной осторожностью и внутренним напряжением и низкой самооценкой.

2.3 Психокоррекционная программа

После проведения первого этапа исследования уровня страхов у детей младшего школьного возраста мы перешли ко второму этапу нашего исследования: разработка и тестирование психокоррекционной программы с использованием метода сказкотерапии для снижения количества страхов и тревожности у детей 8-9 лет.

Данная программа разработана для работы с детьми 8-9 лет, у которых выявлены признаки страхов и повышенной тревожности. Психокоррекционная работа направлена на уменьшение уровня страха и

тревоги, развитие эмоциональной устойчивости и улучшение навыков взаимодействия с окружающим миром.

Опыт и знания, приобретенные на сказкотерапевтических занятиях, способствуют снижению уровня тревожности, напряжения и скованности ребят. Новые положительные установки, а также навыки и умения, которые формируются в процессе психокоррекционной работы, помогут младшим школьникам обрести уверенность в себе, способствуют гармоничному развитию личностных качеств (целеустремленность, уверенность в себе, самостоятельность и способность регулировать своё поведение), помогут осознать свои возможности и перенести новый позитивный опыт в реальную жизнь. Упражнения позволяют детям лучше осознавать себя, свои способности и переносить положительный опыт в повседневные ситуации. Оценка эффективности программы производится путём сравнения результатов диагностики до начала проведения занятий и после их окончания.

Целями психокоррекционной программы с использованием метода сказкотерапии являются:

- уменьшение количества страхов и снижение тревожности у детей;
- формирование положительной самооценки и повышение внутренней уверенности школьников;
- обучение младших школьников умению экологично справляться с эмоциональными переживаниями и стрессами;
- развитие социальных навыков и формирования доброжелательных взаимоотношений среди сверстников.

Основные задачи психокоррекционной программы следующие:

- провести диагностику текущего состояния уровня страхов у детей;
- использовать игровые и арт-терапевтические методы для работы с эмоциями;
- обучить детей техникам расслабления и саморегуляции;

- обеспечить создание поддерживающей и доверительной атмосферы в группе.

Программа состоит из 8 встреч, каждая продолжительностью 40 минут (1 урок). Каждое занятие включает теоретическую часть, упражнения и обсуждение. При формировании группы учитывается принцип добровольности. Состав группы: на каждом занятии дети из одного класса. На все время проведения встреч одно и то же помещение (кабинет).

Первое занятие с младшими школьниками «Встреча со сказкой».

Цели занятия:

- способствовать развитию эмоциональной выразительности и воображения у детей;
- помочь детям осознать и выразить свои чувства и переживания;
- обеспечить средство для обсуждения устойчивых внутренних конфликтов через метафоры и образы сказок;
- создать атмосферу доверия и комфорта для обсуждения эмоций и проблем.

Задачи занятия:

- познакомить детей с основами сказкотерапии и её целями;
- привлечь внимание детей к сказкам и их значению в жизни;
- вовлечь детей в активное взаимодействие через пересказ и обсуждение сказок;
- способствовать самосознанию у детей через сказочные образы.

Занятие состоит из следующих частей:

Введение (5 минут).

Ведущий приветствует детей, предлагает им рассесться в круг, и проводит упражнение «Сказочный привет»: каждый ребенок говорит свое имя и обозначает свое любимое сказочное существо или персонажа.

Рассказ сказки и ее обсуждение (20 минут).

Ведущий выбирает сказку, она может быть короткой или известной. Читает сказку выразительно, добавляя интонации и эмоции. В процессе

чтения можно задавать вопросы к детям для поддержки их вовлечения: «Как вы думаете, что будет дальше?», «Что чувствует герой?» и т.п. После прочтения сказки, переходит к ее обсуждению и анализу образов. Нами была выбрана «Сказка о Ежонке» (О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев «Лабиринт души: терапевтические сказки»).

«Сказка о Ежонке»

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Тревожность. Боязливость. Неспособность постоять за себя.

Трудности в осознании своих поступков и их контроля.

Ключевая фраза: «Мама, я не знаю, что мне делать!»

Обсуждение эмоциональных состояний персонажей, злых и добрых действий, причин их поведения. Примерные вопросы для обсуждения:

- Почему Иголки - это важно?
- Как ежик учился обращаться с Иголками?
- У тебя есть свои Иголки? Умеешь ли ты с ними обращаться?
- Какие персонажи вам понравились? Почему?
- Какие эмоции испытывали герои сказки?
- Если бы вы были на месте героя, что бы сделали?

Творческая работа (10 минут).

Дети рисуют своего любимого персонажа из сказки или момент, который им запомнился. Во время рисования ведущий может гулять по группе и разговаривать с детьми о том, что они рисуют.

Заключение (5 минут).

Дети делятся своими чувствами и мыслями о занятии. Ведущий может задать вопрос: «Что нового вы узнали о себе через сказку?»

Второе занятие под названием «Узнаем свои страхи», его цели:

- выявить конкретные страхи детей;
- пространственная работа со страхами.

Детям необходимо раздать листы бумаги с вопросами. Примерные вопросы:

- Что вызывает у тебя страх и боязнь?
- Когда ты испытываешь эти чувства?
- Как ты себя чувствуешь, когда боишься?

В течение 10 минут школьники заполняют свои опросники. После заполнения, собираются в круг и каждый из них делится своим страхом. Ведущий поддерживает обсуждение: «Почему ты боишься этого?» и «Как это влияет на тебя?».

Ребята совместно создают «Книгу страхов», каждая страница в книге будет посвящена конкретному страху. Дети рисуют и описывают свои страхи, создавая иллюстрации и текст.

После завершения, ведущий предлагает каждому показать свою страницу и дать возможность всем желающим поделиться своим опытом.

В завершении урока проводится обсуждение: «Что нового вы узнали о своих страхах?» и подведение итогов занятия.

Тема третьего урока: «Страхи, с которыми можно дружить», цель - обучение восприятию страхов как части жизни.

С детьми проводится игра «Друзья или враги» (20 минут). Ведущий просит детей выбрать одного персонажа (можно из книг, мультфильмов) и представить его как своего друга или врага. В кругу дети делятся своими персонажами и рассказывают, почему его можно считать другом или врагом. После обсуждения, вместе находите способы, как можно «подружиться» со страхами, что они могут нам поведать о нас самих.

После игры со школьниками ведущий проводит обсуждение: «Какие страхи можно считать нашими друзьями?» Совместно ребята составляют «Законы дружбы со страхом» (например, «Не бегай от него, а поговори с ним»). По завершению занятия (5 минут) необходимо подвести итоги: «Что нового вы узнали о своих страхах, и как с ними работать?»

На четвертом занятии младших школьников будет происходить обучение простым техникам расслабления, таким как:

Дыхательные практики (10 минут).

Обучение детей технике глубокого дыхания (вдох на счет 4, задержка на 4, выдох на 4). Повторите несколько раз, затем предложить ребятам выполнить это упражнение в ритме музыки.

Упражнение «Воображаемая сказка» (20 минут).

Попросить школьников закрыть глаза и представить себе, что они в спокойном волшебном месте (например, в лесу или на пляже). Ведите детей в воображаемое путешествие, описывая, как выглядит окружающий их мир, какие звуки они слышат и какие чувства испытывают (15 минут).

Завершение занятия (10 минут).

Обсуждение с ребятами: «Как вы себя чувствовали во время упражнения?» Попросить детей поделиться своими ощущениями.

Пятый урок посвящен эмоциональной грамотности, его цель повышение осознания эмоций и их выражения.

Игра «Эмоции» (15 минут). Подготовьте карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции. Дети по очереди берут карточку, изображают эмоцию, а остальные пытаются угадать, какую эмоцию он изображает.

Затем предлагается ребятам создать эмоциональные карточки (20 минут), где изображают разные эмоции и подписывают их. Можно создать «Книгу эмоций». Каждый ребенок презентует свои карточки и рассказывает, когда он ощущал эти эмоции. По завершению занятия (5 минут) провести обсуждение: «Как важно понимать свои эмоции?»

На шестом уроке проводится игровая терапия, цель которой использование игр для снижения тревожности.

Ведущий заранее готовит сценарии или примеры ситуаций, которые могут вызывать страх (например, общение с незнакомцем).

Детей необходимо разделить на группы, каждая группа получает свой сценарий, который они должны разыграть. После игры необходимо обсудить с ребятами как они себя чувствовали.

Младшим школьникам ведущий дает задание разработать ситуацию, где главные герои сталкиваются со своими страхами и находят пути их преодоления. По итогам урока с детьми обсуждается, что они чувствовали.

Седьмой урок «Шкатулка сказок» направлен на умение детьми проанализировать и определить свои страхи при помощи сказки; научить детей выражать свои эмоции.

Структура занятия.

Введение в урок (5 минут).

Ведущий приветствует детей. С ребятами проводится обсуждение, что такое сказка, и как она может нам помочь в реальной жизни.

Предложите детям представить, что у них есть шкатулка, полная волшебных сказок, и сегодня они будут исследовать, какие сказки могут помочь им разобраться с их чувствами и страхами.

«Сказочные истории о страхах» (20 минут).

Ведущий предлагает несколько известных сказок, в которых герои сталкиваются со своими страхами. Ведущий читает одну или две сказки, обращая внимание на моменты, когда герои преодолевают страхи. Нами была использована на уроке сказка О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил».

После прочтения сказки проводится ее обсуждение со школьниками: «Как герои справились со своим страхом?», «Что они почувствовали?», «Были ли в вашей жизни ситуации, когда нужно делать выбор, похожий на выбор главного героя?»

Создание собственных сказок (10 минут).

Школьников необходимо разделить на группы (по 3-4 человека). Детям раздаются листы бумаги и художественные материалы (цветные карандаши, фломастеры, наклейки). Младшие школьники сочиняют свои собственные сказки. Перед началом творческого занятия нужно задать вопрос: «Что может помочь герою справиться со страхом?».

Презентация сказок (10 минут).

Каждая группа демонстрирует и рассказывает свою сказку. Остальные участники могут задавать вопросы.

Заключение (5 минут).

Дети делятся своими впечатлениями. Ведущий задает вопросы:

- Что они узнали о себе через создание сказки?
- Как сказки помогают им справляться со своими переживаниями и страхами?

Младшим школьникам предлагается создать «артефакт» своей шкатулки – небольшой рисунок. Каждый артефакт можно повесить на стене или в классе.

Занятие «Шкатулка сказок» помогает детям использовать творчество как средство самовыражения, а также позволяет детям проанализировать свои страхи.

Восьмое, заключительное занятие, цель которого - подведение итогов и оценка успехов.

Ребята делятся друг с другом своими эмоциями, рассказывают смогли ли они преодолеть страхи. Затем детям предлагается создать совместный «плакат успехов» (30 минут).

Ведущий подводит итоги. По завершению программы рекомендуется младшим школьникам раздать памятные грамоты о том, что они преодолели свои страхи.

Короче говоря, данная программа сказкотерапии позволяет младшим школьникам лучше понимать свои эмоции, принимать свои страхи и тревоги. Так же программа коррекции способствует развитию взаимодействия между детьми, эмоционального интеллекта и целостному развитию ребенка.

Глава 3 Анализ эффективности программы сказкотерапии и рекомендации

Третий этап исследования проходил после реализации программы, основанной на методе сказкотерапии, нацеленной на снижение уровня тревожности и количества страхов у учащихся начальных классов. Данный этап исследования является контрольным.

С целью определения успешности проведенной психокоррекционной работы при помощи метода сказкотерапии с младшими школьниками мы провели повторное психодиагностическое исследование учащихся для выявления изменений уровня страхов.

При проведении анализа данных первичной диагностики и повторного исследования, были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Протокол методики «Какой я?»

Оцениваемые качества личности	До проведения психокоррекции %	После проведения психокоррекции%
Хороший	55	65
Добрый	50	58
Умный	62	79
Аккуратный	30	43
Внимательный	41	54
Вежливый	40	52
Умелый (способный)	35	54
Трудолюбивый	47	58
Честный	70	75

Эти данные свидетельствуют о значительном повышении самооценки детей после завершения курса сказкотерапии. После коррекционной программы самооценка младших школьников повысилась, и дети себя считают способными, умными, хорошими и аккуратными. Так, процент положительных оценок практически всех качеств значительно вырос, особенно сильно улучшились показатели таких характеристик, как «умный» (+17%), «аккуратный» (+13%), «внимательный» (+20%) и «умеющий» (+19%). Дети начали больше ценить свои личностные качества, проявляя уверенность в собственных силах и возможностях (Рисунок 4).

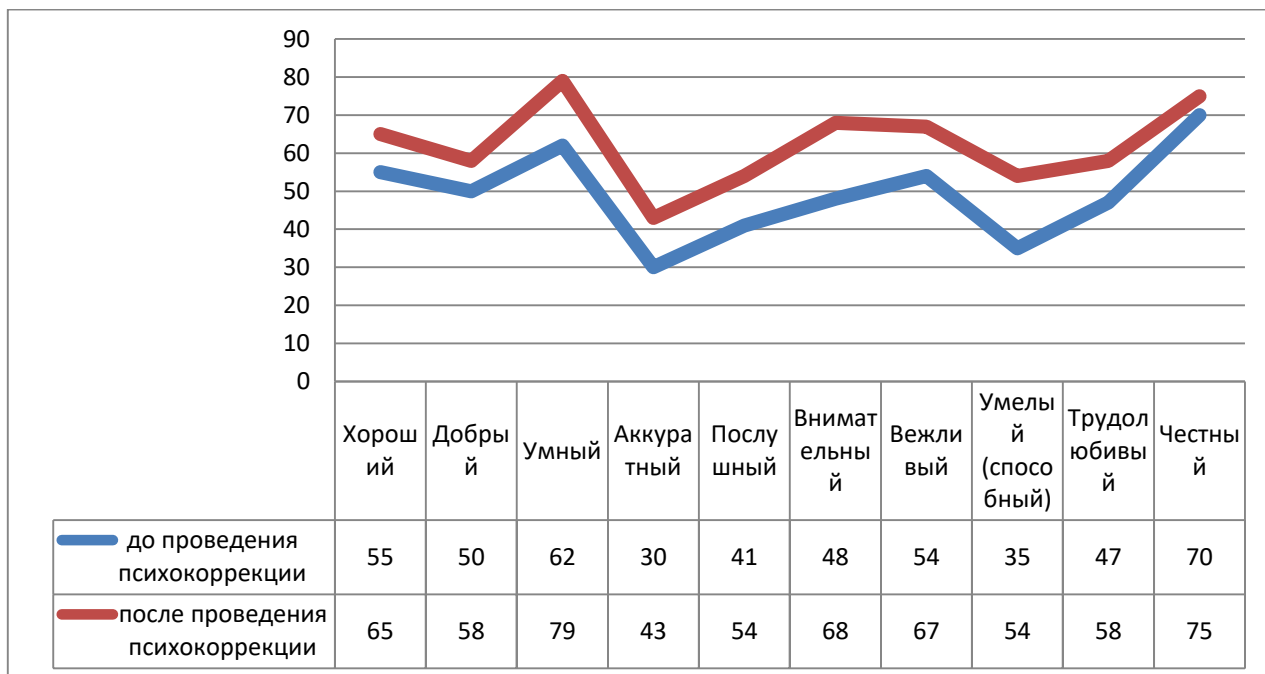


Рисунок 4 – Анализ изменений самооценки младших школьников

Рассмотрев рисунок выше, мы наглядно видим повышение самооценки среди учащихся, после проведения коррекционной программы.

По методике «Страхи в домиках», после психокоррекционной работы, уровень тревожности и страхов у школьников снизился. Для анализа изменений в характере и числе страхов у детей младшего школьного возраста после апробации коррекционной программы с помощью метода

сказкотерапии было повторно проведено исследование количества страхов. Полученные результаты повторных замеров представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты повторных замеров выраженности страхов

Выраженные страхи	у девочек % до	у девочек % после	у мальчиков % до	у мальчиков % после
страх перед нападением	57	57	59	52
страх умереть	75	64	79	69
страх смерти родителей	96	96	93	90
страх перед папой и мамой	24	16	24	24
страх наказания	25	21	28	28
страх чудовищ	29	17	24	24
страх глубины	54	46	59	59
страх перед стихией	43	43	45	41
страх высоты	29	25	41	38
страх пожара	68	68	48	48
боязнь врачей и боли	14	14	31	24
боязнь крови	21	21	52	45
боязнь уколов	32	25	55	55
страх перед неожиданными звуками	36	32	34	31
страх темноты	11	7	21	19
страх опоздания	39	36	55	48
страх одиночества	21	18	10	9
страх увидеть страшные сны	50	49	31	31

Продолжение таблицы 6

Выраженные страхи	у девочек % до	у девочек % после	у мальчиков % до	у мальчиков % после
страх замкнутого пространства	21	17	14	13
страх войны	75	68	83	69
страх огня	39	39	45	45
страх больших улиц	25	14	24	20

Девочки изначально испытывают больший страх, чем мальчики, но после коррекции уровень страха у обеих групп снижается. Коррекция более эффективно влияет на девочек, снижая их уровень страха больше, чем у мальчиков. Анализируя полученные данные, можно отметить заметное снижение страхов у школьников после проведения комплекса коррекционных занятий сказкотерапией.

На рисунке 5 представлены результаты, полученные после проведения коррекционной программы по сказкотерапии. Как видим, по всем показателям произошло снижение процента страхов.



Рисунок 5 – Страхи младших школьников после коррекционной программы

На основании проведенного анализа полученных результатов страхи младших школьников после коррекционной программы снизились. Страх физического ущерба снизился на 4 %, медицинские страхи на 9%, пространственные на 9%, страхи сказочных персонажей, темноты на 4%, социально-опосредованные страхи на 3%. По всем показателям мы имеем снижение, наибольшее произошло в категории физического ущерба и медицинских страхов (Рисунок 6).

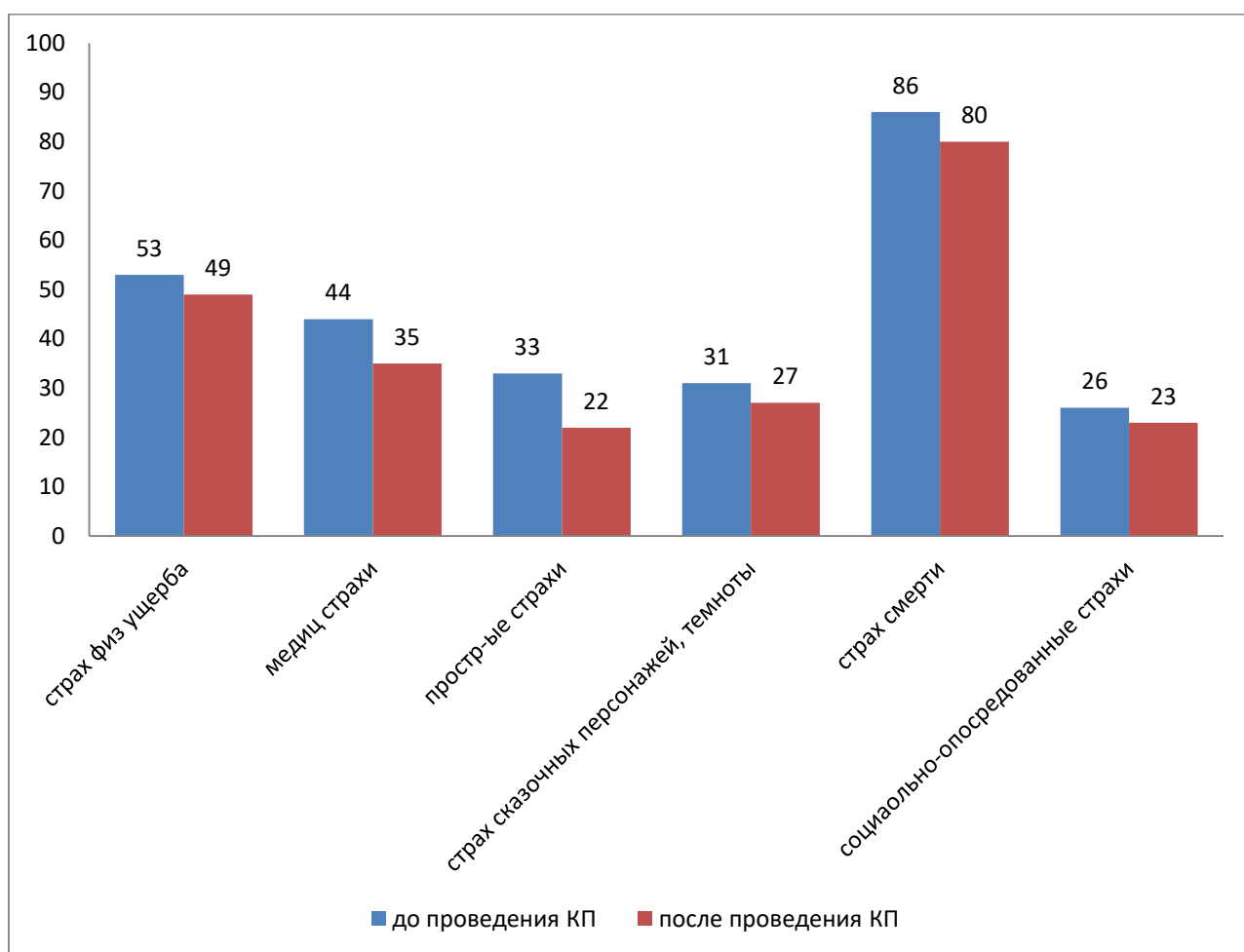


Рисунок 6 – Анализ изменений страхов (%) по методике
«Страхи в домиках»

Проведем сравнительный анализ статистической значимости различий по снижению уровней страхов у детей младшего школьного возраста до

проведения психокоррекционной программы и после, по U-критерию Манна-Уитни. Данный метод позволяет оценить, насколько незначительна область пересечения значений двух рядов. Чем меньше такая область пересекающаяся область, тем выше вероятность, статистически значимых различий между ними (Е.А. Слесарева, Н.В. Задохина, Критерии статистической значимости как неотъемлемая часть экспериментальной психологии). U-критерий Манна-Уитни (Uэмп) составляет 5, уровень статистической значимости ($p \leq 0,05$) = 0,0453. Что говорит нам, о том, что различия между детьми младшего школьного возраста до проведения психокоррекционной работы и после имеют статистической значимости.

Исходя из проведенного выше анализа, мы можем сделать вывод, что программа сказкотерапии способствует снижению уровня страхов у детей младшего школьного возраста, улучшает эмоциональное самочувствие и снижает общий уровень тревожности.

Формирование осознания опасности происходит в процессе жизненного опыта и межличностных взаимодействий, когда некоторые, изначально незначительные для ребенка, раздражители начинают восприниматься как угроза. В подобных случаях часто говорится негативном опыте, который проявляется в форме испуга, боли, болезни и конфликтов. Следует заметить, что наиболее часто распространены у детей так называемые внушенные страхи, источником которых выступают взрослые, окружающие их – родители, бабушки, воспитатели и другие. Эти взрослые зачастую без малейшего намерения создают у ребенка страх, подчеркивая опасности слишком настойчиво и эмоционально. В результате, дети начинают воспринимать лишь вторую часть фраз таких, как: «Не подходи – упадёшь» или «Не гладь – укусит». Хотя маленький ребенок может не осознавать всей серьезности этих предостережений, он уже научается распознавать сигнал тревоги, что естественным образом вызывает у него реакцию страха. Взрослый добивается своей цели – ребенок слушается,

однако страх закрепляется и начинает распространяться на первоначальные ситуации.

Кроме того, детям с повышенной тревожностью и страхами предложили повторно нарисовать кактус после сказкотерапевтической психокоррекции. Полученные результаты позволяют заключить, что у детей снизился уровень страхов, агрессии и тревожности. Стоит также отметить, что с детьми проводилась индивидуальная работа педагогом-психологом, что также оказало влияние на контрольные результаты.

В процессе коррекционных занятий, основанных на методе сказкотерапии, использовались различные подходы и формы взаимодействия со сказкой и сказочным пространством. Благодаря использованию различных форм работы удалось достичь значительных положительных результатов: повышение уровня самооценки, снижение тревожности и сокращение числа страхов у детей младшего школьного возраста.

После завершения психокоррекционной программы с детьми, была осуществлена повторная диагностика в группе младших школьников, которая выявила заметное улучшение исследуемых показателей. В ходе сравнительного анализа первичных и вторичных результатов психодиагностического исследования отмечается снижение уровня страхов и тревожности, а также рост самооценки по всем параметрам.

На контрольном этапе наблюдается увеличение самооценки у младших школьников, что подтверждается результатами вторичной диагностики по методике «Какой я?».

В повторном исследовании по методике «Страхи в домиках» отмечается снижение тревожности и уровня страхов.

Полученные данные позволяют сделать вывод о высокой эффективности используемой методики сказкотерапии. Программа сказкотерапии позволила детям научиться распознавать и конструктивно реагировать на ситуации, ранее воспринимавшиеся ими как угрожающие.

Это также подтверждает положительный эффект сказкотерапии на общее эмоциональное благополучие младших школьников, демонстрируя целесообразность включения данной практики в образовательные учреждения.

В данном исследовании было подтверждено, что использование сказкотерапии является одним из эффективных методов для уменьшения тревожности, страхов и агрессии, а также способом повышения самооценки у школьников и развития их внутренних ресурсов, интереса и любви к себе как к личности. Короче говоря, данный метод может эффективно использоваться в практике психолога.

Проведенное исследование подтвердило высокую эффективность программы сказкотерапии в целом и выявило специфические преимущества каждой отдельной техники. Выбор конкретной методики должен основываться на индивидуальных потребностях ребенка и целях коррекционной работы.

Рекомендуется внедрять комплексные подходы, сочетающие разные методы, что позволит обеспечить всестороннее развитие детей и повысить общую эффективность терапии.

Педагоги и психологи могут использовать следующие рекомендации по применению программы сказкотерапии в работе с детьми.

Применение сказкотерапии: может быть применена в индивидуальной работе и в групповых занятиях.

Групповая работа: для школьников наиболее эффективным является использование сказкотерапии в групповой работе. При такой форме работы имеется возможность использовать более разнообразные формы работы, такие как: коллективное сочинение сказок, театрализованные постановки, прослушивание и обсуждение сказочных нарративов.

Рефлексия в работе: необходимо давать возможность каждому ребенку рассказывать о своем опыте, о своих эмоциях в удобной для него форме. Это основной принцип подхода.

Совмещение методов: метод сказкотерапии дает более качественные результаты при комбинировании с другими психотерапевтическими методами (арт-терапия, танцевальная терапия, песочная терапия).

Умеренность в применении: несмотря на доказанную эффективность метода, его использование должно быть целенаправленным и обоснованным. Первые терапии психологом рекомендуется применять только тогда, когда они ясно отражают основную идею специалиста в «обратной связи» с младшими школьниками.

Так же родители самостоятельно могут использовать метод сказкотерапии, как инструмент для лучшего познания ребенка, инструмент для сближения с ним или помощи при возникновении психологических проблем и трудностей.

Перед тем как начать заниматься сказкотерапией с детьми самостоятельно, родителям следует ознакомиться со специальной литературой по данной методике, в которой представлены рекомендации специалистов и практические советы по её самостоятельному применению. Основные рекомендации можно сформулировать следующим образом.

Временной аспект: терапию сказками лучше начинать проводить спустя определённое время после произошедшего травмирующего события, когда ребенок находится в спокойном состоянии и способен осознанно воспринимать произошедшее через метафорический сюжет сказки. Для этого лучше всего подходит время перед сном.

Место действия: начинать сказку лучше с фразы «В некотором царстве, в некотором государстве» создаёт ощущение, что история могла произойти в любом месте, что способствует снижению стресса у ребенка. Это особенно важно для детей, которые не могут ассоциировать себя с конкретным местом.

Ритуал перехода: для усиления эффекта присутствия в волшебной сказке, полезно придумать специальный ритуал перехода в «Волшебную страну», который является символом перемещения в мир сказки. Например,

можно предложить ребенку представить себя любым выбранным сказочным героем, который отправится в удивительные приключения в сказочную страну.

Данное исследование было посвящено изучению сказкотерапии как метода для коррекции тревожности и страхов у младших школьников. На первом этапе было проведено исследование уровня страхов младших школьников, были проведены методики.

На основе полученных данных была разработана и апробирована психокоррекционная программа. Целью данной психокоррекционной программы являлось снижение уровня страхов и тревожности, а также в повышении самооценки и развитии самосознания с использованием метода сказкотерапии.

Заключение

Процесс самовыражения и переосмысления сказок оказывает значительное влияние на укрепление психического здоровья и представляет собой значимый психокоррекционный метод. Сказкотерапия выступает одним из эффективных инструментов в консультативной практике, коррекции, развития и реабилитации, обладающим своей уникальной спецификой. Данный метод основан на переносе сказочных сюжетов в повседневную реальную жизнь, что позволяет клиенту обнаруживать скрытые внутренние знания, находящиеся в его душе, и которые имеют важное терапевтическое значение.

Язык сказки сближает ребенка и взрослого. Сказка – это наиболее эффективный способ общения с детьми. Сказка более информативна, чем обычная речь. Она включает символы, метафоры и аналогии, но внешне не претендует на серьезность содержания. В сказочной форме легче увидеть и легче принять свою проблему. Для сказочного героя легче придумать выход из положения. А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя. К тому же всем известно, что сказки всегда хорошо заканчиваются.

С помощью сказок можно развивать наблюдательность, память, воображение, речь, мышление. Помимо сказок, в сказкотерапии используются произведения других жанров: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы.

Существуют различные формы работы со сказками, каждый психолог может дополнять их различными элементами из игровой терапии, арт-терапии, пескотерапии, музыкотерапии и многих других направлений психологии.

Данное исследование было посвящено изучению практических возможностей сказкотерапии для коррекции тревожности, страхов и самооценки у младших школьников. Первоначально мы провели исследование с использованием диагностических методик в психологии, цель

которых - определить уровень страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста. После проведения диагностики нами была разработана и проведена коррекционная программа с использованием метода сказкотерапии. Основной целью программы было заключались в снижение количества страхов и уровня тревожности, а также в повышении самооценки и развитии самосознания.

Подводя итоги проведённого исследования, мы можем сделать выводы, что сказкотерапия может успешно применяться в качестве эффективного коррекционного инструмента для работы с выявленными проблемами, в частности с тревожностью и страхами. Психотерапевтическая метафора в форме сказки или рассказа способна существенно снизить и устранить стереотипное поведение, которое препятствует гармоничному развитию личности ребенка.

Таким образом, в данной работе изложены основные формы и методы работы со сказкой, которые окажутся эффективными в коррекционной практике психолога. Работа со сказкой в рамках данного метода не является новой и единственной формой детской коррекции, однако уникальное сочетание подходов и их адаптация к индивидуальным потребностям дает значительные положительные результаты и открывает новые перспективы для дальнейшего научно-практического изучения.

Коррекционная программа сказкотерапией, представленная в данной работе, является эффективным инструментом для работы со страхами и тревожностью детей. Программа сказкотерапии позволяет младшим школьникам лучше понять и принять свои страхи, а также развивает эмоциональный интеллект и коммуникативные навыки детей.

Родителям рекомендуется активно включаться в жизнь своего ребёнка, совместно проводить досуг: организовывать прогулки, посещать детские представления, заниматься живописью, устраивать познавательные экскурсии и спортивные соревнования. Важную роль играют весёлые активные игры с родителями и ровесниками, совместное чтение книг.

Список используемой литературы

1. Андриенко О. А. Страх и тревожность детей младшего школьного возраста / О.А. Андриенко // 2019. С.63-65. Текст: электронный // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-i-trevozhnost-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 25.07.2025).
2. Большунова Н. Я. Технология организации занятий в детском саду в формах игры средствами сказки // Сибирский психологический журнал. 2013. №3. С.206-212.
3. Волгуснова Е. А. Исследование объектов чувств страха у обучающихся третьих и четвертых классов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2022. №3 (55). С.127-131.
4. Гольева Г. Ю. Исследование психолого-педагогической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста / Г.Ю. Гольева // Концепт. 2015. № 2. С. 1-7. ISSN 2304-120X. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297252> (дата обращения: 11.06.2025). Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Громова Т. В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка. М. : УЦ «Перспектива», 2002. 48 с.
6. Волгуснова Е. А. Исследование объектов чувств страха у обучающихся третьих и четвертых классов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2022. №3 (55). С.127-131.
7. Донскова Е. С. Взаимосвязь самооценки и уровня тревожности у детей младшего школьного возраста // Психология человека в образовании. 2022. №1 (55). С.41- 52.

8. Бедрединова С. В. Профилактика и коррекция страхов : учебное пособие. Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2015. 178 с. ISBN 978-5-9275-1939-2.
9. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. 448.
10. Вачков И. В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2007. 144 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. СПб. : Речь, 2007. 176 с.
12. Мирошниченко С. С. Исследование личностных характеристик у детей младшего школьного возраста, предрасполагающих к определенной степени выраженности страхов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111).
13. Эстес Кларисса Пинкола. Бегущая с волками: Женский архетип в мифах и сказаниях. М.: ООО «София Медиа», 2023. 448 с.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А. Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб. : Речь, 2003. 208 с.
15. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. С-Петербург.: Речь, 2006. 170 с.
16. Вологодина Н. В. Сказкотерапия, или как стать победителем. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 256 с.
17. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М., 2002. 325 с.
18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб. : Речь, 2006. 240 с.
19. Ибашаджиева Л. Эмоциональные образы страха у дошкольников // Дошкольное воспитание. 2009. №8. С.18-22.

- 20.Куличковская Е. В., Степанова О. В. Как преодолеть свой страх? Развивающие сказки и игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2008. 137 с.
- 21.Погосова Н. М. Погружение в сказку. Сказкотерапевтические программы. СПб.: Речь, 2006. 208 с.
- 22.Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Лабиринт души: Терапевтические сказки. М. : Академический проект. 2022. 207 с.
- 23.Организация и методы исследования эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста. Гербер Ю. С. // URL: https://www.pdou.ru/conference_notes/197.
- 24.Сравнительный анализ особенностей проявления агрессивного поведения школьников 7-го и 11-го классов. Л.П. Николаева, Российский новый университет. Психология личности. Текст: электронный // URL: <https://www.sravnitelnyy-analiz-osobennostey-proyavleniya-agressivnogo-povedeniya-shkolnikov-7-go-i-11-go-kla>.