

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)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Сказкотерапия как средство коррекции страхов в младшем школьном возрасте

Обучающийся

Д.В. Мироя

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Э.Ф. Николаева

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

Тольятти 2023

## Аннотация

Выпускная квалификационная работа посвящена исследованию проблемы психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста и изучает возможности сказкотерапии как средства достижения гармонизации эмоциональной сферы ребенка и минимизации у него страхов.

Целью исследования является изучение возможностей применения терапевтической сказки для снижения уровня страхов у детей девятилетнего возраста. Для достижения этой цели был проведен теоретический анализ научных работ, посвященных исследованию эмоций и страха человека. Также изучены подходы, применяемые для психологической коррекции страхов, и сказкотерапии, как эффективного средства оказания психологической помощи личности в детские периоды развития.

Также в рамках исследования в соответствии с гипотезой был проведен эксперимент, в ходе которого были собраны данные об эмоциональном состоянии и страхах детей, разработана и апробирована коррекционная программа, направленная на коррекцию состояний испытуемых и с помощью психодиагностических процедур была определена эффективность разработанной программы. Проведенное исследование показало большой практический потенциал сказкотерапии для решения задач психологической помощи в младшем школьном возрасте и продемонстрировало возможности широкого применения этого подхода при психологической работе с детьми этого возраста. По итогам теоретического и экспериментального исследования в работе сделаны выводы.

Работа содержит введение, две главы, заключение по итогам исследования, список используемой литературы. Также работа содержит рисунки (11 штук), наглядно отражающие полученные результаты, и таблицы (10 штук), содержащие эмпирические данные. Работа представлена на 71 странице.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения страхов и его коррекции в младшем школьном возрасте средствами сказкотерапии.....	9
1.1 Проблема эмоций и эмоциональных состояний в отечественной и зарубежной психологии.....	9
1.2 Проявление страхов в младшем школьном возрасте .....	17
1.3 Сказкотерапия как средство коррекции страхов у младших школьников .....	25
Глава 2 Экспериментальное изучение сказкотерапии как средства коррекции страхов в младшем школьном возрасте.....	38
2.1 Организация и методы исследования .....	38
2.2 Выявление уровня проявления страхов у детей младшего школьного возраста .....	41
2.3 Разработка и апробация программы по коррекции страхов младших школьников посредством сказкотерапии .....	49
2.4 Анализ полученных результатов.....	53
Заключение .....	62
Список используемой литературы .....	67

## Введение

Актуальность исследования. Современный ритм жизни, требования, предъявляемые личности, скорость происходящих в обществе изменений, требующих от человека постоянного выбора своих действий и решений и ответственности за них, вызывают у человека физическое и психоэмоциональное напряжение и перегрузки и приводят зачастую к нервно-психическому истощению, что выражается в повышении тревожности, увеличению количества и силы страхов, нарушениям настроения, эмоциональному выгоранию и прочее. Эти состояния, присущие человеку, в последнее время усилились за счет увеличения количества угроз, связанных с пандемией коронавируса, военными угрозами, экономической нестабильностью.

Такая ситуация влияет негативно и на психологическое благополучие детей. Детские периоды развития, характеризующиеся недостаточной сформированностью устойчивости к напряжению, и в благоприятных условиях подвержены образованию тревожности, страхов, изменчивости настроения, а в ситуации окружающей нестабильности современный ребенок находится под воздействием неблагоприятных факторов еще в большей степени. Это самым негативным образом влияет на развитие его личности в целом, на его восприятие себя, мира и людей, что в будущие периоды развития скажется на его самореализации и качестве жизни.

Страх, как эмоция, возникающая в ответ на ощущение угрозы, появляется у человека еще в самом раннем возрасте и постепенно, по мере взросления, количество страхов у ребенка возрастает. Это во многом обусловлено увеличивающимся объемом знаний о мире и повышающимися требованиями, предъявляемыми к ребенку в ходе его развития и воспитания. Тем не менее, не смотря на естественность страхов, сила их негативно окрашенного переживания, отрицательно влияет на эмоциональное и личностное благополучие ребенка, что требует от взрослых своевременно

обеспечивать детям психологическую поддержку, а при необходимости и коррекцию страхов для предотвращения их невротизации и искажения вектора развития индивидуальности ребенка.

Проблема исследования. Страхи, являясь негативно окрашенной эмоциональной реакцией и сопровождающиеся тревожностью, отрицательно влияют на все сферы детской личности и все аспекты реализации (деятельность, общение) ребенка. Это приводит к нарастанию у детей чувства собственной неуспешности, которая в свою очередь ограничивает самовыражение ребенка и использование им своих способностей, что в соответствии с современными требованиями практико-ориентированной психологии требует психологической помощи и коррекции приобретенных негативных состояний.

Проблемой коррекции и терапии детских страхов и тревожности занимались Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, И.В. Вачков, Д.Б. Кудзилов, Т.М. Грабенко, А.В. Гнездилов и многие другие. Их разработки были основаны на исследованиях влияния тревожности и страхов на личность ребенка и ее развитие А.И. Захарова, А.Я. Варги, А.С. Спиваковской, М.А. и других, которые опирались на научные концепции эмоций – на теорию эмоций У. Джеймса, теорию дифференциальных эмоций К. Изарда, на психоаналитическую концепцию З. Фрейда, теорию сенсорной природы эмоций У. Кэннона и Ф. Барда, биологическую теорию эмоций П.К. Анохина, на концепцию единой системы сознания и эмоций Ю.И. Александрова и многих других исследователей в психологии. Не смотря на имеющееся различие взглядов на природу эмоций, все концепции сходятся на понимании их значимости для человека и масштабном влиянии на психоэмоциональное благополучие, личностные особенности и специфику деятельности и самореализации личности при наличии негативных эмоциональных состояний или невротизации, требующих психологической помощи, коррекции или терапии.

Именно организация психологической коррекции детских страхов и

поиск различных эффективных методов, средств и подходов для решения этой задачи и является проблемой нашего исследования.

Противоречия:

– не смотря на существующую в современном арсенале научно-теоретической психологии изученность проблемы эмоций, выявление и систематизация условий и факторов, влияющих на образование у детей эмоционального реагирования неадекватного уровня, приводящего к нервно-психическому истощению ребенка, требует дальнейшего изучения;

– при установившемся практико-ориентированном подходе и разработанности многих методов и приемов психологической помощи все еще существует необходимость адаптации подходов для решения проблем психологической коррекции тревожности и страхов в детских возрастах;

– имеющаяся в современных условиях необходимость коррекции страхов у детей младшего школьного возраста определяет необходимость расширения ее применения и внедрения в ее средства методов сказкотерапии, как благоприятного для этого возраста способа достижения целей гармонизации эмоциональной сферы ребенка.

Цель исследования – изучение возможностей сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – страхи у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – сказкотерапия как средство коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что специально разработанная программа с использованием сказкотерапевтического метода, направленная на работу с доминирующими страхами младших школьников, таких как страх самовыражения, страх проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям взрослых, позволит скорректировать и снизить их доминирование.

Задачи исследования:

– изучить теоретические аспекты проблемы страхов, их особенностей

в младшем школьном возрасте и сказкотерапии как средства коррекции страхов;

- провести диагностику актуального уровня страхов у детей младшего школьного возраста;

- разработать и апробировать программу психологической коррекции страхов младших школьников посредством сказкотерапии;

- проанализировать полученные результаты.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы по проблеме исследования;

- экспериментальные (констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента);

- диагностические методы (модифицированная методика «Мои страхи» А.И. Захарова, методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, тест школьной тревожности Филлипса);

- количественный и качественный анализ полученных данных (математическая и графическая обработка результатов исследования).

Методологическая основа исследования. Исследование основано на теоретических концепциях дифференцированных эмоций К. Изарда, связанности сознания и эмоций Ю.И. Александрова, на исследованиях влияния тревожности и страхов на личность ребенка А.И. Захарова, А.С. Спиваковской и коррекции детских страхов и тревожности Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой и И.В. Вачкова.

Теоретическая значимость исследования выражена в анализе и категоризации проблемы страха и его влиянии на личность и деятельность детей младшего школьного возраста, а также в анализе сказкотерапии и ее возможностей для коррекции страхов и тревожности в детских возрастах.

Практическая значимость представлена возможностями разработанной и апробированной в рамках исследования программы психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста средствами сказкотерапии, что предполагает ее широкое применение практическими

психологами при решении задач психологической помощи в детские периоды развития.

Новизна исследования выражена в выявлении возможностей сказки при работе с детьми и коррекции страхов методами и средствами сказкотерапии в младшем школьном возрасте.

Экспериментальная база исследования – консалтинговая компания FinexWare Capital GmbH, Берлин, где испытуемыми выступили дети сотрудников в количестве 18 человек, средний возраст 9 лет.

Структура и объем бакалаврской работы. Данное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (56 источников), содержит 10 таблиц и 11 рисунков. Работа представлена на 71 странице.



# **Глава 1 Теоретические аспекты изучения страхов и его коррекции в младшем школьном возрасте средствами сказкотерапии**

## **1.1 Проблема эмоций и эмоциональных состояний в отечественной и зарубежной психологии**

Способность человека воспринимать окружающие явления и предметы влияет на формирование того или иного личного, субъективного, отношения к ним, что в целом приводит к формированию общей картины мира человека, где отражены представления о людях и особенностях их взаимоотношений, представления об опасности или безопасности мира для человека, о себе самом как субъекте жизнедеятельности. Взаимодействие человека с другими людьми, природой, наукой, произведениями искусства, реализация в собственном труде как правило порождает у него множество эмоционально окрашенных переживаний, таких как радость, любовь, уважение, восхищение, гнев, страх, горе и прочее.

Современные исследования эмоций позволяют смело утверждать, что без эмоций невозможна активность личности и любая целенаправленная деятельность человека, и также невозможно предполагать, что они же не влияют, положительно или отрицательно, на любые формы человеческой жизнедеятельности. Так, еще в XVII веке Б. Спиноза в своей философской концепции Нового времени обратил внимание на то, что эмоции «...увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию...» [49].

В научных психологических словарях сам термин трактуется следующим образом: «эмоция, (лат. *emovere* - возбуждение, волнение), – это психическое отражение окружающего мира в виде кратковременного переживания человека, которое является проявлением его отношения к действительности, его поведения, действий других людей, его реакции на воздействие внутренних и внешних раздражителей» [12].

В современной психологической литературе эмоции трактуются по-разному. Так, например, можно встретить такие определения, как:

– «...свойства человека, у которых проявляется положительное или отрицательное отношение индивида к определенным объектам, сферам деятельности, к другим людям, к самому себе» [51];

– «...соответствующие реакции на внешние и внутренние раздражители, которые проявляются в виде удовлетворения или неудовлетворения, радости, страха, гнева и так далее» [52];

– особый класс психических состояний, которые отражают отношение человека к окружающему миру, к другим людям, к самому себе и к результатам деятельности;

– психические состояния и процессы в живых существах, в которых реализуются их ситуативные переживания.

С.Л. Рубинштейн, анализируя эмоциональную сферу человека, ставит вопрос шире, говорит об эмоции как о переживании, подчеркивая значение эмоции и широту охвата ее влияния на личность человека. Автор перечисляет «виды эмоциональных переживаний и выделяет чувства, ощущения, аффект и страсть» [43]. Он также и «настроение рассматривает как эмоциональное состояние и определяет его как общее эмоциональное состояние личности» [43].

Взгляд С.Л. Рубинштейна на связь и обусловленность переживания и эмоций обосновывался им таким пониманием, что «...сама мысль, как реальный психический процесс, является составной частью интеллектуального и эмоционального, а чувства – составной частью эмоционального и интеллектуального» [43].

В теориях аффекта это состояние рассматривается также через призму понимания эмоций и чувств человека. В экстремальных условиях, когда человек не может овладеть определенной ситуацией, развивается особый вид эмоций, которые сопровождаются сильной, бурной реакцией (например, страх, гнев), то есть, аффекты. Эти реакции не контролируются сознанием,

поэтому их трудно сдерживать. Под аффектом понимается «непосредственное чувство, эмоция, как составляющие аффективного процесса. Эмоция как высшая форма аффективной сферы личности является характеристикой переживаний человека и его отношения к реальным явлениям, отличающимися относительным постоянством. Объективными же характеристиками и их отношением к потребностям субъекта обладают уже частичные переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, определяющие в свою очередь возникающую эмоцию» [56].

Исходя из этого, можно считать, что положительные эмоции отражают положительную оценку субъекта различных объектов и явлений (радость, любовь, восхищение и так далее), которые, отражаясь на физиологическом уровне, обуславливают расширение кровеносных сосудов, повышение интенсивности энергетического обмена, температуры тела, умственной и физической работоспособности. То есть, положительные эмоции и физиологические отклик организма побуждают человека к деятельности и достижению полезного результата.

Говоря про отрицательные эмоции, возникающие, как правило, «...при дефиците информации, неудачах, ошибках и противоположные по переживанию и физиологическому ощущению положительным, тем не менее, тоже стимулируют активность человека, направляя его на преодоление препятствий» [1].

Эмоции проявляются в виде эмоциональных реакций, состояний или отношений. Эмоциональные реакции (улыбка, смех, плач, ярость, страх, возбуждение, импульсивность действия или полная неподвижность) тесно связаны с событиями, которые их обусловили. В социально-культурном аспекте отношение к эмоциям и эмоциональному реагированию обусловлено существующими традициями, сложившимися в ходе культурной эволюции. Так, во многих культурах считается необходимым сдерживать демонстрацию эмоций – не смеяться, подавать вида, когда кто-то из опрометчивости что-то не так сделал или сказал, не показывать смущения, тревоги, страха, горя и

прочее.

Также следует отличать эмоции человека и эмоциональные состояния личности. Эмоциональные состояния – это относительно длительные переживания, эффект от сильной эмоциональной реакции. К ним относят возбуждение, угнетение (депрессия), страх, тревогу. Также, говоря о состояниях, Е.П. Ильин, П.В. Андреев выделяют тем не менее и такую характеристику эмоциональных состояний, как изменчивость. Они отмечают, что «эмоциональное состояние является изменчивым психическим явлением. Веселое настроение может меняться на грустное, спокойное – на тревожное, угнетение – на активность...» [29, 3].

Эмоции обуславливают настроение человека. Настроение – это устойчивое, достаточно длительное эмоциональное состояние. Причины, обусловившие то или иное настроение, не всегда осознаются. Они зависят от физического самочувствия или от свойства памяти подсознательно вызывать предыдущие чувства.

Длительные конфликтные ситуации, невозможность осуществить желаемое, могут обусловить подавленное состояние, тревогу или агрессивное поведение человека. Оценка сложившейся ситуации, соответствующие волевые усилия помогают выйти из этих состояний.

Биологизаторские и психофизиологические (динамические) концепции эмоций указывают на большую связь возникновения эмоций с работой эндокринной системы человека. Возбуждение подкорковых зон мозга и гипоталамуса, возникшего как ответ на стимул организма или окружающей среды, передает сигнал в надпочечники и гипофиз, которые начинают вырабатывать вещества (гормоны), определяющие необходимую активность работы органов и систем, нужных для адаптивного поведения (реакции) в существующих условиях (например, стресса). Как отмечают Е.А. Юматов, В.Г. Белов и другие, «...это обуславливает выработку жизненно важных веществ, прежде всего адреналина, который поддерживает тонус сосудов, усиливает работу сердца, мышц, быстро увеличивает количество глюкозы в

крови, повышает активность ферментов и так далее» [53, 8].

Известный специалист в области психологии и физиологии стресса Р. Сапольски, говоря о влиянии эмоционального напряжения на состояние организма, указывает, что «...во время кратковременных эмоциональных напряжений адреналин накапливается в крови и способствует длительному повышению кровяного давления, ускорению пульса, возникновению спазмов сосудов, в частности сосудов сердца, что может вызвать приступ стенокардии и даже инфаркт миокарда. Поэтому вполне понятно, почему мы всегда стремимся защитить пожилого или больного человека от бурных эмоций (даже положительных), которые могут оказаться для него опасными» [44].

По мнению многих специалистов (медиков, психологов, культурологов и других) человечество еще в XX веке вступило в эпоху больших стрессов и эмоциональных нагрузок. Справиться с ним можно, развивая силу воли, учась управлять своими эмоциями и рационально преодолевая всевозможные стрессы.

Связь между психическими состояниями и психологическими характеристиками личности ярко проявляется в протекании тех или иных психических состояний человека. Можно сказать, что жесткость и нерешительность, активность и пассивность характеризуют как переходные состояния, так и устойчивые черты личности.

Понятие «психическое состояние» относится к определенной специфике опыта и поведения, проявляющейся в совокупности психической деятельности и влияющей на ее динамику и протекание во времени. Оно зависит от общей и целостной оценки ситуации. Что касается стимульного аспекта конкретной ситуации, то он также включает в себя значение возвращения определенных «критических» минимальных стимулов, связанных с эмоциональной памятью (прошлым эмоциональным опытом).

Эмоции в современной науке были все классифицированы. Основными критериями классификации были выделены такие параметры, как

содержательность, форма и влияние на ту или иную сферу.

«Классификация эмоций по таким признакам, как их влияние на деятельность, содержание и форма эмоционального потока подразделяется на:

– положительные (всего 44 эмоции, включая счастье, радость, волнение и так далее);

– негативные эмоции (всего 44 эмоции, такие как счастье, радость, энтузиазм и так далее);

– чувства нейтральности (4 чувства, например, безразличие, спокойное созерцание и так далее)» [27].

Также была предложена функциональная классификация эмоций. Были выделены «...основные пары эмоций по трем функциям:

– первая пара – радость-страх и мужество-ярость, которые имеют инстинктивную и мотивационную функции;

– вторая пара – любовь-ненависть, радость-печаль и радость-грусть, которые выполняют эмоциональную функцию;

– третья пара – любопытство-скука и удовольствие-депрессия. Они отвечают за рациональную функцию эмоций» [27].

Итак, обобщая, можно сказать, что все эмоциональные состояния представлены эмоциями и чувствами человека, а в случае крайнего возбуждения в связи с большой значимостью события могут быть представлены и аффектами. Эмоции и чувства взаимосвязаны с удовлетворением потребностей, сопровождая направленную на это активность и окрашиваясь в зависимости от доступности или недоступности получения этого удовлетворения.

Каждый раз, реализуя какой-либо мотив своей жизни, человек испытывает те или иные эмоции и чувства, и согласно когнитивной психологии, качество эмоции обусловлено условно рациональной оценкой деятельности, совершенной для удовлетворения мотива, с позиций достижения или возможности достижения удовлетворения. Эмоции являются

непосредственными следами и переживаниями сложившихся отношений, но не их отражениями.

Эмоции могут возникать и по отношению к гипотетически возможным ситуациям или событиям, которые могут произойти, но в актуальный момент еще не происходят. Обычно это является следствием совокупной работы многих психических процессов, которые запускаются благодаря с одной стороны накопленными человеком знаниями о природе явлений, общества, взаимоотношений людей, с другой стороны, – личной историей человека и имеющимся отношениям к себе и событиям своей жизни.

Важной особенностью эмоций является то, что они имеют динамичность, то есть подвержены постоянному развитию и даже совершенствованию. Это, по мнению ученых, образует «множество уровней, начиная с сиюминутных эмоций и заканчивая высшими эмоциями, связанными с духовными ценностями и идеалами. Эмоции играют важную роль в развитии человеческой личности, определяя ее как благополучие, так и невроты» [47].

Эмоции значимо влияют на мотивационный компонент личности. Опыт положительно окрашенных переживаний, полученных в ходе жизнедеятельности, обусловленный достижениями и удовлетворениями значимых мотивов жизни, становится ресурсом личности и во многом помогает определять жизненные ценности и цели, соподчинять мотивы и регулировать в связи с этим свою активность и направленность.

Эмоции также способствуют формированию так называемого эмоционального комплекса в восприятии, то есть, собственно аспекта выражения целостного восприятия тех или иных ситуаций.

«Эмоции способны оставлять сильные и длительные следы в долговременной памяти. Эмоции носят бурный и быстрый характер, сопровождаются выраженными организменными изменениями и двигательными реакциями...» [53].

Изученное в психологии влияние эмоций на состояние человека и его

психическое и соматическое здоровье позволило, особенно благодаря развитию психиатрии и психотерапии, сформулировать идею о том, что эмоциональное реагирование и состояния могут «генерализоваться, обеспечивая нарастание напряжения, делая его устойчивым и порождает личностную тревожность, требующую компенсации и разрядки» [47]. Это порождает эмоциональное выгорание, дистресс, невротизацию личности.

З. Фрейд, К.Г. Юнг в ходе оказания психотерапевтической помощи выделили необходимость своевременного отреагирования, катарсиса, как способа снятия психоэмоционального напряжения и профилактики закрепления невротических психологических защит, как неконструктивных способов справиться с негативным эмоциональным опытом и угнетающими чувствами и переживаниями [37, 54].

Таким образом, эмоции – это значимое психическое явление, сопровождающее человека постоянно по ходу всей жизни, начиная с момента рождения (а по некоторым теориям и во внутриутробные этапы развития человека), и во всех сферах внешней и внутренней активности – деятельности, общения, размышления, рефлексии, анализа и самоанализа. Значение эмоций и чувств очень важно для формирования личности, для развития базовых личностных структур, определяющих индивидуальность человека, его направленность, Я концепцию. Именно все эти личностные компоненты в совокупности, а именно их содержание, могут обеспечить современной личности не только эффективную реализацию, но и сохранение человеком своего соматического и психического здоровья, и эмоционального благополучия.



## 1.2 Проявление страхов в младшем школьном возрасте

При изучении проблемы страха и его особенностей, мы уже выявили, что эта эмоция обладает большой энергией, и, переживая страх, человек испытывает на себе его влияние, отраженное в мышлении, восприятии, поведении и деятельности. Он может ограничивать всю психическую деятельность, мешая эффективно функционировать, понимать происходящее, принимать конструктивные решения, положительно влияющие на разрешение ситуации. То есть, в целом человек становится либо мало функциональным, либо неэффективным, либо иррациональным.

Мышление человека, испытывающего страх, замедляется, а его способность когнитивно обрабатывать материал резко сужается. На уровне организма у человека включается функция спасения, то есть доминирующей мотивацией активности становится необходимость защиты от реальной или воображаемой угрозы, что зачастую лишает человека способности действовать вплоть до его полной неподвижности. Волевая регуляция при этом как будто выключается и человек, даже осознавая свой страх и его деструктивное влияние на себя, не способен восстановить свою полную функциональность.

Учитывая актуальность страхов для личности в детские периоды развития и социализации, в психологии глубоко и внимательно изучались именно детские страхи. Практически в каждой психологической концепции рассматривалась природа страха в детстве, его источники, особенности протекания и влияния на личность, ее продуктивность и уровень невротизации [45].

Основные подходы в толковании детских страхов были сформулированы в:

- бихевиористском подходе;
- психодинамическом подходе;
- когнитивном подходе;

– социально-психологическом подходе [22].

Бихевиористская теория страхов утверждает, что страхи формируются на основе условных рефлексов, приобретенных ребенком в результате взаимодействия с окружающей средой. Согласно этой теории, ребенок учится страховаться от определенных раздражителей из-за негативного опыта или наказания, связанного с этими раздражителями [42].

Психодинамическая теория страхов акцентирует внимание на внутреннем конфликте и неполноте психического развития ребенка. Согласно этой теории, страхи возникают как результат невротических механизмов защиты, возникающих из-за скрытых желаний, конфликтов или нерешенных проблем [30].

Когнитивная теория страхов считает, что страхи ребенка возникают из-за его восприятия и интерпретации событий. Этот подход исследует, как ребенок воспринимает свое окружение, какие мысли и убеждения он формирует и как это влияет на его страхи [21].

Социально-культурный подход утверждает, что страхи ребенка возникают из-за влияния на него социальной и культурной среды. Она учитывает роль семьи, школы, сверстников и культурных норм в формировании страхов [28].

Эти теории предлагают различные объяснения происхождения и развития детских страхов. Учитывая комплексный характер страхов, различные подходы могут дополнять друг друга и помогать лучше понять этот аспект детского развития.

В теории дифференциальных эмоций К. Изарда «страх отнесен к базовым эмоциям, то есть является прирожденным эмоциональным процессом, с генетически заданным физиологическим компонентом, строго определенным мимическим проявлением и конкретным субъективным переживанием» [28].

В различных ситуациях у разных людей процесс протекания эмоции страха может иметь существенные различия, как по влиянию на поведение,

так и по силе. Эмоциональные состояния при проживании страха могут актуализироваться и проявляться в виде нарушенного или подавленного эмоционального состояния. Такое сильное проявление страха, как ужас, может чаще всего сопровождаться подавленным состоянием.

Развитие невротического страха находится «в тесной зависимости от определенных процессов в том числе, согласно психоаналитической концепции, и в сексуальной жизни, то есть, в зависимости от определенного использования либидо. Здесь, самым простым примером, иллюстрирующим это положение, является факт того, что лица, у которых сильные сексуальные желания не находят достаточного выхода, не достигают удовлетворительного конца, подавляются, но при этом не теряют своего влияния на личность» [46]. Как из либидо возникает страх не ясно. Понятно только, что либидо становится подавленным, потребности в сексуальной разрядке вытесняются, а на поверхность выходит страх [22].

Так, Зигмунд Фрейд, изучая страхи, различал реальный страх и невротический страх. Он отметил, что «реальный страх рационален и понятен, потому что он возникает как реакция на восприятие внешней опасности или ожидаемого повреждения. Он связан с инстинктом самосохранения и выражается через рефлекс бегства. Объекты, перед которыми возникает реальный страх, зависят от наших знаний и ощущения собственной силы перед внешним миром» [47].

Невротический страх, согласно Фрейду, не имеет конкретной видимой причины. Это общая робость, которая может привязаться к любому подходящему по смыслу представлению и влиять на суждение личности. Этот страх может привести к тому, что «любой случай будет подстерегать, чтобы найти оправдания для своего опыта. Фрейд называл это состояние страхом ожидания или робким ожиданием. Люди, испытывающие такой страх, всегда ожидают худшего из всех возможных вариантов, видят предвестник несчастья в любой случайности и используют любую неуверенность в негативном контексте» [46, с. 28].

Другая форма страха, согласно Фрейд, связана с определенными объектами или ситуациями и проявляется в виде различных фобий. «Фобии могут касаться темноты, открытых пространств, животных (кошек, пауков, змей, мышей), грозы, острых предметов, крови, закрытых помещений, толпы людей, одиночества, перехода мостов» [48].

Карл Юнг, швейцарский психиатр и психолог, имел собственные взгляды на страх и его роль в психологической жизни человека. Он считал страх важным элементом внутреннего мира и развития личности. К. Юнг признавал, что страхи могут иметь как реальные, так и нереальные основы. Он различал основные типы страхов [54].

Одним из них является страх перед внешними опасностями, такими как физическая травма или угроза от других людей. Этот тип страха был близок к реальному страху, о котором говорил З. Фрейд.

К. Юнг также акцентировал внимание на внутренних страхах и архетипических образах, вызывающих страхи. Он считал, что многие страхи возникают из подсознательных аспектов психики, таких как тень, архетипы смерти или непознанного. Эти страхи могут иметь нереалистичные основы, но все же они оказывают большое влияние на психологическое состояние человека. К. Юнг, отмечал, что «...страхи связаны с развитием личности и поиском индивидуального самопознания и подавление страхов, и раскрытие их значения может привести к интеграции неизвестного и развитию умственного самостановления» [55].

Следовательно, Юнг подчеркивал важность понимания и работы со страхами, которые могут иметь реальные и нереалистичные корни, а также учитывал их роль в развитии личности и самопознании.

Также большое значение для понимания страха и его роли в эмоциональных расстройствах сыграла когнитивная психология. В данном направлении страх является одним из основных эмоциональных состояний, лежащих в основе многих психических проблем.

Страх может возникать из-за негативных когнитивных искажений и

неправильного восприятия ситуаций. Многие люди с эмоциональными расстройствами имеют чрезмерные, необоснованные страхи, которые могут быть связаны с нереалистичными убеждениями об опасности, непредсказуемости или неприемлемости. На этом положении построена и психотерапевтическая работа в соответствии с этим направлением. Так, одна из основных целей когнитивно-поведенческой терапии – идентифицировать и пересматривать эти негативные когнитивные искажения, вызывающие страх. Это может включать проверку доказательств, поиск альтернативных объяснений и развитие новых реалистичных убеждений об опасности [34].

В когнитивной психотерапии основой работы становится мысль о необходимости изменения образа мышления и убеждений, что положительно скажется на уменьшении страха и улучшении эмоционального состояния человека в целом. Существуют методы, которые помогают клиентам идентифицировать свои негативные убеждения, анализировать их и заменять их более полезными и реалистичными мыслями [21]. «Здесь важно подчеркивать понимание страха, выявления негативных когнитивных искажений и развития новых, реалистичных убеждений для преодоления страха и улучшения эмоционального состояния человека» [20].

Представители бихевиоризма также проводили исследования детских страхов и их возникновения. В своих работах они подчеркивали роль обучения и условного рефлексирования в формировании реакций страха. Один из самых известных экспериментов исследовал условную реакцию страха у ребенка. В рамках этого эксперимента ребенку предоставлялись различные стимулы. Описывают, что вначале ребенок не проявлял страха перед этими стимулами, но, тем не менее, с помощью условного стимулирования, например, исследователи начали издавать громкий звук, когда ребенок подходил к кролику, реакция на неожиданный звук прикреплялась к объекту (кролику). Этот звук стал условным стимулом, который вызвал постепенно реакцию страха у ребенка. В результате ребенок начал проявлять страх перед белым пушистым кроликом уже и без громкого

звука. Этот эксперимент подтвердил положение бихевиоризма о формируемом в ходе приобретения социального опыта поведении и реакций. По отношению к страху бихевиористы имеют такое же мнение – он формируется случайным или направленным образом путем условного подкрепления, рефлексирования и ассоциирования объекта и стимула [5].

Исследователи этого подхода подчеркивали роль обучения и опыта в развитии страхов, указывая, что поведение, обусловленное страхом, может быть выученным, а значит и измененным через процессы разобусловливания и положительного подкрепления нового, адаптивного поведения.

Образование и детских страхов также понималось в аспекте роли социального обучения. То есть, страх детей, считали ученые, может быть «выученным», присвоенным в ходе культурации (посредством ознакомления с фольклором, устрашающими историями и прочее) и посредством наблюдения за реакциями страха и тревоги, демонстрируемыми значимыми Другими. Таким образом, «бихевиористы внесли значительный вклад в понимание детских страхов, указав на роль условного рефлексирования, обучения и социального влияния в их формировании» [5].

Эрнест Беккер, американский антрополог и психолог, разработал социальную теорию страха, которая утверждает, что отдельные страхи, например, страх смерти, являются, так сказать, универсальными и сильными, и влияют на поведение человека, формируя различные аспекты его личности, влияющие на его жизни и культурную адаптацию.

Согласно социальной теории страха Э. Беккера, страх смерти является неотъемлемой частью человеческого существования. Он считает, что многие из наших действий и мотиваций направлены на то, чтобы избежать осознания нашей собственной смерти. Люди используют различные стратегии, такие как религиозные убеждения, социальная идентичность, достижение успеха или преданность коллективным ценностям, чтобы уменьшить страх смерти и найти смысл в своей жизни. Он считал, что культура дает людям систему убеждений, ценностей, ритуалов и социальных

структур, которые помогают им справляться со страхом смерти и обеспечивать чувство безопасности и смысла [7].

Теория Э. Беккера оказала значительное влияние на социологию, психологию и антропологию, особенно в исследованиях страха смерти и человеческого существования.

Анализ страха в детские периоды развития показывает, что страх определяется как естественная эволюционная реакция, обусловленная как инстинктом выживания, так и социальными и культурными факторами.

В стадии среднего детства (6-11 лет), которая считается зрелым детством, происходит активное психическое и личностное развитие, формирование новых психических характеристик личности. Это возраст начала школьного обучения ребенка, где дети младшего школьного возраста переходят на новый уровень самосознания, ослабляется их эгоцентризм, усиливается чувство личной ответственности. Это приводит к уменьшению в этом возрасте количества страхов, особенно у мальчиков, и сами страхи в этот период претерпевают трансформацию.

В разные возрастные периоды доминируют разные типы страхов. Так, в дошкольном возрасте преобладают инстинктивные страхи, связанные с самосохранением, в подростковом – социальные страхи. А вот в младшем школьном возрасте выявляется сочетание обоих – и инстинктивных, и социальных. Инстинктивный страх – это форма страха, проявляющаяся преимущественно через эмоции, социальный же страх – это уже страх, возникающий в результате интеллектуальной обработки, которая является формой рационализации страха [11].

Основное распространение в младшем школьном возрасте приходится на социально обусловленные страхи – страх совершить ошибку и страх не соответствовать ожиданиям окружения – школьного окружения, сверстников и семьи. Также в образовании такого рода страхов у младшего школьника играет большую роль тревога. Свойственная детям тревога по поводу собственного несоответствия требованиям и нормам возникает из-за

неспособности ребенка оценить свое поведение с точки зрения моральных норм, что является основой для развития чувства ответственности [8].

Наиболее чувствительным для развития чувства ответственности является младший школьный возраст. В этом возрасте у детей формируется позитивное чувство ответственности, и вероятность возникновения страха на его основе относительно невелика. Необходимо помнить, что чрезмерное чувство ответственности может препятствовать способности ребенка действовать самостоятельно, проявлять инициативу и решительность при столкновении с множеством правил, запретов, критики и угроз. Такое поведение характерно для детей, у которых не до конца сформирована личная ответственность, а особенно для тех, у кого ее нет.

В этом возрасте наиболее распространенным страхом является опасение опоздать в школу. У девочек этот страх проявляется сильнее и раньше, чем у мальчиков, и поэтому он более выражен у них по сравнению с мальчиками. Тревога опоздания в школу входит в число симптомов «школьной фобии» – состояния, характеризующегося страхом перед посещением занятий [19].

Другими распространенными страхами в этом возрасте являются опасения по поводу недостаточного количества сна, сопровождающего питания, а также боязнь сбиться с пути или забыть дорогу в класс. У младших школьников обостряется чувство пространственного страха в предметных школах, где им приходится часто переходить из одного помещения в другое [2].

Возникают у детей и индивидуализированные страхи, под которыми понимаются школьные страхи, обусловленные особенностями развития ребенка. У этих страхов есть последствия – они провоцируют общую напряженность, провоцируют конфликты с учителями и сверстниками в своем классе, или, напротив, формируют боязнь агрессивного поведения.

В этом возрасте в связи с необходимостью овладения ребенком учебной деятельности усиливается критика в сторону детей. Родители хотят,



чтобы их дети были успешными в учебе, поэтому оказывают на них сильное давление при подготовке домашних заданий и наказание в случае учебной неуспешности. Сверхкритика, советы по отношению к учителям, ответы на школьные задания – все это создает обстановку, способствующую возникновению подобных страхов.

Таким образом, младший школьный возраст является по-своему сензитивным по отношению к образованию страхов, которые влияя на личность ребенка и определяя его поведение, прикрепляются, невротизируя его, и обуславливая специфичное, часто деструктивное поведение в будущие возрастные периоды.

Такое влияние страха на личность ребенка требует постоянного внимания психолога, способного оказывать психологическую коррекционную помощь, минимизируя влияние страха и создавая условия для его преодоления или компенсации.

### **1.3 Сказкотерапия как средство коррекции страхов у младших школьников**

Использование сказок в качестве психотерапевтического метода интересует многих отечественных психологов и психотерапевтов. Вклад в развитие этого метода был сделан И.В. Вачковым [15], Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [23], Т.М. Грабенко [18], А.В. Гнездиловым, Н.Н. Артюшиной [4], Е.В. Беляевой [9], В.В. Ганжиным [16] и многими другими.

Сказка как метод и как средство психологического воздействия с целью стимуляции в личности необходимых изменений начала использоваться активно многими психотерапевтами XX века как, работающих в парадигме аналитической психологии (К. Юнг), неопрейдизма (Э. Берн), экзистенциальной психотерапии и терапии смысла (Э. Фромм), в позитивной психотерапии (Н. Пезешкиан) и других направлениях психологической помощи.

Значение сказки, как некой истории, ее функции и воздействие на человека подчеркивались в трудах В. Проппа [40], Р. Гарднера и его работы о терапии историями [17], Н. Пезешкиана и использование им притч, сказаний и историй [39] и других авторов.

Историческое становление сказкотерапии проходило, по мнению О.И. Каяшевой, такие этапы, как «этап устного народного творчества, этап собирания и исследования сказок и мифов, этап применения сказкотерапии как психотехники и этап комплексной сказкотерапии» [31].

Анализ сказкотерапии как метода позволяет выделить в ней в качестве воздействующего элемента опору на исторически присутствующую в жизни и культуре человечества историю (героическую, бытовую, волшебную и прочее), содержащую обобщенно метафорическое поучение в виде какого-либо описанного в ней опыта. То есть, сказка содержит в себе комплекс архетипических конструктов, эволюционирующих и трансформирующихся в ходе развития цивилизации, и при этом сохраняющих важное обобщение, узнаваемое интуитивно и эмоционально.

«В символической и метафорической форме сказки отображают типичные архетипы, в которых зафиксирована история человечества. Поэтому наше подсознание легко откликается на язык сказок, даже если он не всегда понятен нашему сознанию» [35].

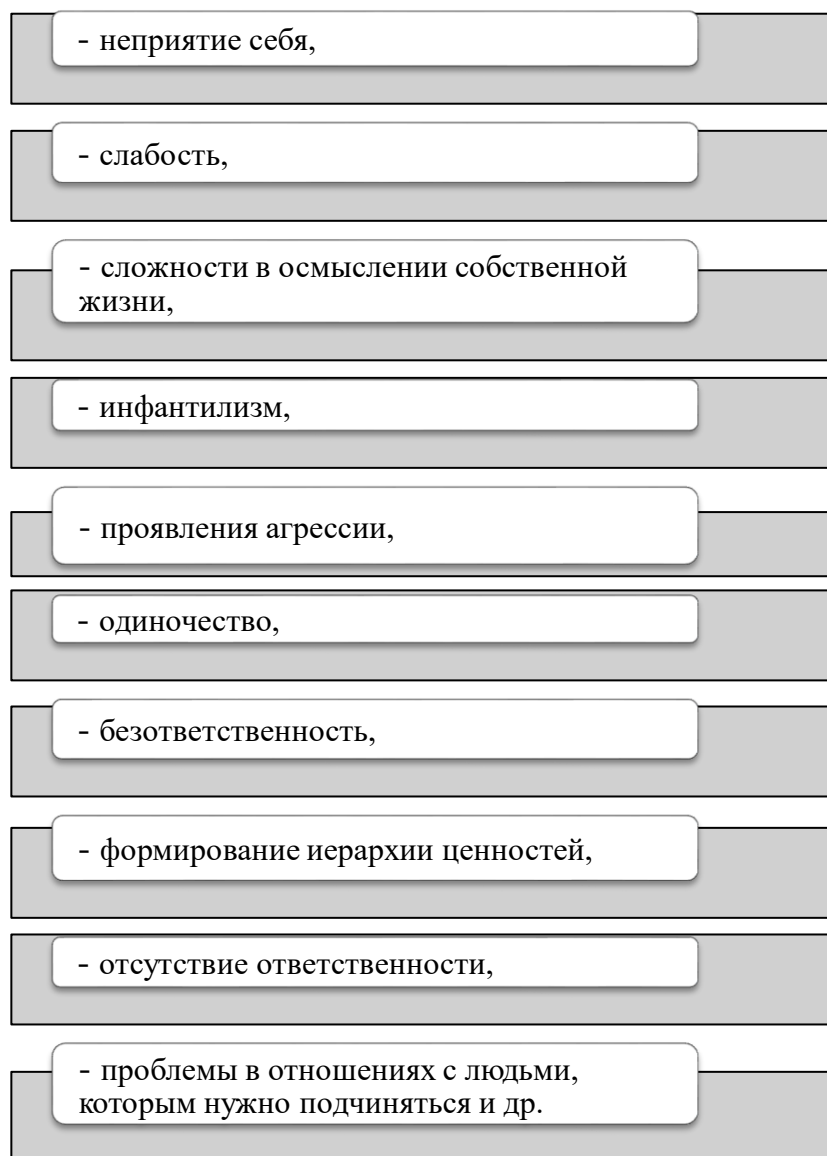
Важным преимуществом сказки является ее способность сохранять единство понимания и точность смысла, который трудно или даже невозможно подменять другими значениями и выводами [13].

Также преимуществом сказок является их способность не актуализировать защитные реакции человека. Обычно сказка позволяет легко устанавливать контакт, снимает первичное напряжение, активизирует внимание человека, включает его эмоциональное реагирование и стимулирует сопереживание. При использовании сказки в психологической практике отмечено, что они «в быстрой и мягкой форме очерчивают проблемную зону слушателя или читателя и помогают определить, что

человека больше всего беспокоит в данный момент. Кроме того, сказка снижает возможности для искажения или маскировки информации, поскольку в сказках вместо открытого и прямого сообщения используются метафоры и аналогии» [25].

Метод психологической помощи с использованием терапевтических сказок имеет широкие возможности. Он помогает решать множество проблем, касающихся самоотношения, поведения, недостаточного уровня зрелости, особенностей характера и прочее.

Представим современное понимание возможностей и целей сказкотерапии на рисунке 1.



## Рисунок 1 – Проблемы, которые могут быть решены посредством сказкотерапии

Э. Берн, автор трансактоного анализа в психотерапии, при анализе жизненных сценариев клиентов, сделал интересное наблюдение и сформулировал мысль о схожести сценариев жизни у каждого человека с сюжетом истории, сказки [10]. Этот вывод позволил Э. Берну и его последователям использовать сказку для анализа как источника формирования сценария жизни человека, так и собственно самого сценария. Как отмечают трансактные аналитики «задача терапии заключается в выявлении действующего жизненного сценария (диагностическое направление), оценки его на эффективность в дальнейшей перспективе жизни (прогностическое направление) и в замене неудачного сценария более успешным сценарием жизни (психокоррекционное направление)» [50].

Связь жизненного сценария со сказками активно используется в психотерапии. Так, сам жизненный сценарий, который формируется в детстве посредством истории отношений ребенка с родителями, человеком непосредственно не осознается. Но при работе со сказкой человек распознает аналогии и как правило идентифицирует себя с тем или иным героем, находящимся в конкретно описанных в сказке отношениях, описанных эмоционально насыщено и ярко, начинает соотносить себя в реальности своей жизни.

С другой стороны, в ходе развития на ребенка проецируются родителями определенные сказки и их главные персонажи или герои, которые могут влиять на формирование жизненного сценария и выбор жизненного пути детей и их личного воплощения. Здесь влияние оказывает и «любимая сказка родителей; значение имеет интонация, с которой прочитывается сказка, а также отношение взрослых к событиям и их интерпретация» [50].

Помимо этого, сказки влияют и на формирование жизненных установок, правил поведения и отношения к жизненным ситуациям. Например:

– «...сказки «Серая шейка», «Алые паруса», «Спящая красавица» формируют установку на пассивное ожидание вместо преодоления трудностей;

– «Русалочка» и «Золушка» – содержат установку на жертвенность;

– «Красная шапочка» – имеет объяснение поведения жертвы, виктимное поведение;

– «Гадкий утенок» – информирует о значении терпения и мужества быть не таким как все, что вознаграждается в сюжете сказки (стратегии победителя)» [24].

Отразим смысловое психологическое содержание некоторых сказок и их значения для формирования жизненных сценариев на рисунке 2.

Ш. Перро Спящая красавица	<ul style="list-style-type: none"><li>• Главной героине не предоставляется выбор, она является заложницей обстоятельств</li></ul>
А. Грин. Алые паруса	<ul style="list-style-type: none"><li>• Девушка должна ждать принца на корабле с алыми парусами. Человек, имеющий подобные жесткие ориентиры, может упустить настоящее счастье.</li></ul>
Ш.Перро. Красная Шапочка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нелюбимый ребенок (Красная шапочка), испытывая негативное отношение к себе специально нарушает все запреты тех, кто к ней плохо относится. Соответственно мать, запрещая ей общаться с волком, наоборот как бы подталкивает к этому</li></ul>
Г. Андерсен. Гадкий утенок	<ul style="list-style-type: none"><li>• Жизненный сценарий сказки является положительным и воспитывает победителя, который прошел непростой путь. Это произведение в человеческой жизни имеет несколько воплощений: поиск идентичности, а также сценарий «некрасивой» женщины.</li></ul>

## Рис. 2 Анализ жизненных сценариев, заложенных в общеизвестных сказках

Присутствующие в сказках на первый взгляд негативные сценарии не говорят о вреде сказок для формирования жизненного сценария человека. Сказки, напротив, содержат урок, поучение, иллюстрируя негативность поведенческих паттернов и эмоциональных комплексов и переживаний, которые благодаря выведению их посредством сказки во внешний план, позволяют личности осознать и отрефлексировать неконструктивные стратегии и заменить их на более благоприятные жизненные конструкты.

В детских возрастах сказки требуют не только прочтения детям или позже самими детьми, а обязательного обсуждения и разбора их сюжета, героев, их поведения и осмысления причин произошедших с ними событий. Также полезно включать моделирование успешных стратегий поведения и действия, или «изобретения» помощников и способов поддержки и самоподдержки и прочее.

Сказкотерапия, как один из аспектов практической психологии, не знает возрастных ограничений, подходит как для нормально развивающихся людей, так и для людей с альтернативным развитием и используется для решения широкого круга проблем.

Важным фактом является то, что сказки оказывают терапевтическое воздействие как на взрослых, так и на детей. Некоторые терапевтические сказки обладают значимой функцией, когда при прочтении которых, человек, думающий о них, «запускает» на бессознательном символическом уровне собственный творческий процесс.

Психологическая коррекция, как и психотерапия, направлена на то, чтобы добраться до корней психологических проблем и раскрыть жизненный потенциал личности.

Современная сказкотерапия как метод содержит в себе широкие возможности и имеет ресурсы как психодиагностическое средство, где сказка выступает как проективная методика, как метод опосредованного психологического воздействия и используется в целях коррекции и терапии

личности, и как метод профилактики, где смешиваясь с библиотерапией, сказка работает по предупреждению невротизации, развитию и обучению, например, новым стратегиям или новому пониманию себя, людей и мира, или развитию у себя нужных личностных качеств и характеристик по аналогии с героем.

Сказкотерапия, как использование сказок в виде целенаправленной архетипической метафоры, используется:

- при проведении проективной диагностики, определении общего профиля личности, выявлении проблем и исходных элементов проблемы;
- при развитии творческого потенциала личности, расширении диапазона альтернативных решений в рамках психологической коррекции;
- при терапии через рассказывание историй и их метафоризации в психологическом консультировании.

Виды сказкотерапии:

- рецептурные истории;
- использование архетипа сказки;
- рассказывание историй;
- медитация на сказках (источники, диагностика).
- театральная терапия сказками;
- картографирование сказок;
- путешествие по сказкам [14].

Сказки – это традиционная форма литературы, в которой человеческий опыт выражается через метафоры. Цель сказки - передать мудрость прошлых поколений будущим. «Сказки могут вводить в заблуждение, но они всегда содержат поучения для благонамеренных людей» [40].

Каждый человек определяет свое собственное понимание и интерпретацию сказки, а сама сказка предлагает лишь намеки и подсказки. Истинный смысл сказки каждый определяет сам для себя.

Существуют два основных типа сказок – народные сказки, созданные коллективной фантазией, и авторские сказки, написанные одним автором. И

народные, и авторские сказки могут быть классифицированы по различным категориям: сказки о животных, домашние сказки, страшные сказки и волшебные сказки. Авторские сказки могут быть медитативными, корректирующими, терапевтическими или дидактическими [26].

Народные сказки – это рассказы, в которых различные предметы, растения, животные и природные явления оживают и обретают человеческие черты, взаимодействуя с людьми позитивно. Следует помнить, что народные сказки имеют множество авторов, каждый из которых может привнести свою уникальную интерпретацию в историю.

Одной из ключевых особенностей литературной сказки является так называемая «реверсия» – необычный возврат к мифам через литературу. Это означает, что автор литературного произведения может перевернуть традиционные представления и нормы, чтобы создать что-то новое и интересное.

Авторская история – это произведение, написанное конкретным автором, которое отражает его личные переживания, восприятие определенной ситуации и развитие событий.

Исходя из особенностей сказок и множественности их видов и вариативности сюжетов, сказкотерапия является эффективным методом психологической помощи и может быть использована специалистами различных областей как в работе с детьми и подростками, так и со взрослыми. Её эффективность заключается в универсальности восприятия сказок всеми возрастными группами.

Задача психолога – обеспечить ребенку необходимую эмоциональную реакцию на сказку, создать особую атмосферу, пробудить прекрасные и глубокие чувства в его душе. Пусть этот литературный жанр будет для ребенка возможностью погрузиться в новые сферы знаний и взглядов на мир.

В педагогической практике сказку можно использовать также эффективно. Используя сказку в качестве инструмента обучения, педагог



может определить, какие новые знания приобретет ребенок, и сопроводить ребенка в процессе этого обучения.

В ходе прослушивания сказки, эмоционально погружаясь в сюжет и сопереживая героям, становится возможным достигать следующих целей:

- интеграция личности ребенка, то есть его развитие в новой социальной обстановке;
- психолингвистическое развитие;
- улучшение произношения и языковых навыков;
- развитие способности к распознаванию окружающего мира, людей и себя;
- формирование социально-эмоционального поведения;
- развитие творческих способностей, фантазии и воображения;
- повышение осведомленности и улучшение взаимодействия с окружающим миром;
- развитие творческих навыков.

Сегодня сказкотерапия стала очень популярной в работе со школьниками.

При психологической коррекции сказкотерапия используется при решении таких проблем, как:

- страх, тревожность, агрессия, низкая самооценка;
- межличностные конфликты;
- неблагополучные отношения между детьми и родителями;
- психосоматические заболевания;
- взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- и прочее.

При работе с детьми школьного возраста рекомендуется использовать приемы сказкотерапии и в обучении. Примером этого может явиться обсуждение сказки или отрывков из сказок, коллективное составление рассказов, составление пьес-сказок на тему, выбранную самими детьми или предложенную взрослым и прочее.

Процесс создания сказки является одной из форм творческой деятельности заказчика. Интерпретация создания сказки помогает проследить реакцию на изменения в окружающем мире, системе потребностей и ценностей.

Сказки активизируют эмоциональную и интеллектуальную сферы. Сказки — это результат фантазии, через которую мы можем познакомиться с ее внутренним миром, распознать ее эмоциональные и душевные состояния [15].

Основная задача сказки — через сказочные события продемонстрировать иную сторону ситуации, предложить альтернативные модели его психологического поведения. Алгоритм выбора (создания) терапевтической сказки определяется проблемой, которую следует решить и выделением возможных путей преодоления этой проблемы в реальной жизни. Также важным для выбора сюжета и характера героя сказки, а следовательно, и ее алгоритма является выделение черт, которые следует заложить в характер человека, которому предназначается сказка. Здесь следует иметь в виду, что для решения психокоррекционных задач можно использовать и существующие сказки, где главным критерием выбора ее становится наличие в сюжете и поведении героя необходимых стратегий преодоления своих недостатков или сдерживающих личность элементов [24].

При работе со сказками обязательным является их обсуждение, выделение понравившихся персонажей, анализ их характера и способов действий. Также предполагается создание новых сюжетных линий, отражающих в себе цель коррекции (продуктивность или этичность поступков, поступков, обусловленных характерологическими чертами персонажа, таких как смелость, преодоление страха, умение взаимодействовать, творчество и прочее). Активно используется в сказкотерапии проигрывание сюжетов сказки, то есть, вводятся элементы ролевой игры, драматерапии, игры-драматизации. Сказкотерапия хорошо интегрируется с арт-терапией, где герои, сюжеты, варианты поведения могут

прорисовываться.

Сеансы сказкотерапии требуют предварительной подготовки. В зависимости от выбранного подхода необходимо подготовить раздаточные материалы (картинки, карандаши, фотоальбомы, игровые поля и так далее), книги, фотографии, музыкальное сопровождение, костюмы и выбрать наиболее подходящий формат проведения занятия (сидя за столом, по кругу, на полу). Также необходимо иметь четкую программу занятия на основе определенного плана, исходя из определенной структуры. Все это влияет на эффективность применения сказки в коррекции или терапии.

За счет своей доступности, сказки способны проникать в бессознательное любого человека, оказывать влияние на его личностную ориентацию и под их воздействием предлагать разнообразное множество выходов из трудных ситуаций. Широкий спектр возможностей сказкотерапии эффективен при проведении ее в лечебных групповых программах, развивающих программах для выявления и устранения причин и разных проявлений тревожности.

Выводы по первой главе.

Эмоции – особый класс психических явлений, которые отражают отношение человека к окружающему миру, к другим людям, к самому себе и к результатам деятельности. Эмоции бывают положительные и отрицательные, где первые отражают положительную оценку субъектом различных объектов и явлений, а отрицательные сигнализируют о противоположном субъективном значении событий окружающего мира. Первые побуждают к направленной активности, вторые же могут стимулировать поведение, направленное на избегание этих эмоций.

Отличают эмоции и эмоциональные состояния личности, где вторые – это относительно длительные переживания, эффект от сильной эмоциональной реакции (возбуждение, угнетение, страх, тревога).

Значение эмоций и чувств важно для формирования личности, для развития базовых личностных структур, определяющих индивидуальность

человека, его направленность, Я концепцию, которые влияют на специфику самореализации человека и на его соматическое и психическое здоровье.

Страх обладает большой силой и энергией. Он влияет на мышление, восприятие, поведение и деятельность, может ограничивать всю психическую деятельность, мешая эффективно функционировать, понимать происходящее, принимать конструктивные решения.

Актуальны для личности страхи в детские периоды развития и социализации, когда формируются базовые личностные структуры и основы самосознания. Страх в детстве с одной стороны является естественной эволюционной реакцией, обусловленной инстинктом выживания, с другой – обусловлен социальными и культурными факторами.

В младшем школьном возрасте, когда происходит активное психическое и личностное развитие, формирование новых психических характеристик личности в новой ведущей деятельности и социальном статусе, дети переходят на новый уровень самосознания, ослабляется их эгоцентризм, усиливается чувство личной ответственности. Здесь наблюдается уменьшение инстинктивного страха и увеличение социальных страхов, возникающих уже в результате интеллектуальной переработки событий жизни и самого себя. К этим страхам относят страх совершить ошибку, страх не соответствовать ожиданиям окружения, требованиям и нормам, страх опоздания в школу, страх перед посещением занятий и прочее.

Младший школьный возраст является сензитивным по отношению к образованию страхов, которые за счет значимости и сложности разрешения, закрепляются в Я концепции ребенка и выходя на невротический уровень, обуславливают развитие специфичного и часто деструктивного поведения ребенка. Такое влияние страха на личность ребенка требует вмешательства психолога, способного оказывать психологическую помощь, минимизируя влияние страха и создавая условия для его преодоления или компенсации.

Широкое применение для достижения целей психологической коррекции страхов приобретают сказки. Сказка, как средство

психологического воздействия с целью стимуляции в личности необходимых изменений, позволяет выделить в ней в качестве воздействующего элемента опору на исторически присутствующую в жизни и культуре человечества историю, содержащую метафорическое поучение.

Преимуществом сказки является ее способность сохранять единство понимания и точность смысла, а также минимизировать защитные реакции личности. Сказка позволяет легко устанавливать контакт, снимать первичное напряжение, активизировать внимание человека, обеспечивать эмоциональное реагирование, стимулировать сопереживание и поисковую активность, направленную на выявление конструктивных способов разрешения ситуаций.

Сказкотерапия имеет широкие возможности. Она помогает решать множество проблем, касающихся самоотношения, поведения, недостаточного уровня зрелости, особенностей характера и прочее. Сказкотерапия может использоваться в качестве психодиагностики, как метод психологического воздействия в целях коррекции и как метод профилактики, где сказка работает по предупреждению невротизации, обучая новым стратегиям, другому пониманию себя, людей, мира и развивая конструктивные личностные качества и характеристики.

За счет своей доступности, сказки способны проникать в бессознательное любого человека, оказывая влияние на мотивацию и направленность личности, на поиск альтернативных выходов из трудных ситуаций. Основная задача сказки – через сказочные события продемонстрировать иную сторону ситуации и предложить альтернативные модели психологического поведения.

При коррекции сказкотерапия используется при решении таких проблем, как страх, тревожность, агрессия, низкая самооценка, межличностные конфликты, неблагоприятные детско-родительские отношения, взаимоотношения со сверстниками и взрослыми и прочее.

## **Глава 2. Экспериментальное изучение сказкотерапии как средства коррекции страхов в младшем школьном возрасте**

### **2.1 Организация и методы исследования**

В рамках цели исследования нами было организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение возможностей сказкотерапии для коррекции страхов в младшем школьном возрасте. Исследование было организовано для проверки гипотезы о том, что специально разработанная программа с использованием сказкотерапевтического метода, направленная на работу с доминирующими страхами младших школьников, таких как страх самовыражения, страх проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям взрослых, позволит скорректировать и снизить их доминирование и деструктивное влияние на личность ребенка.

В связи с этим экспериментальное исследование было представлено тремя этапами:

- первый этап – констатирующий, целью которого был сбор эмпирических данных об актуальном наличии страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста;

- второй этап – формирующий, в котором разрабатывалась и апробировалась программа с использованием сказкотерапии для коррекции уровня страхов и из негативного влияния на личность ребенка;

- третий этап – контрольный, где при помощи психодиагностических методик повторно измерялся уровень страха с целью отслеживания его динамики в результате участия испытуемых в экспериментальной программе.

Для достижения целей экспериментального исследования были поставлены следующие задачи:

- сформировать группу испытуемых;
- отобрать психодиагностические методики, позволяющие получить

данные об уровне страха и его видах у испытуемых в актуальный период;

- разработать структуру программы психологической коррекции и отобрать содержательные средства сказкотерапии, необходимые для решения задач коррекции страха;

- проверить эффективность апробированной программы и проанализировать динамику страха у испытуемых.

Экспериментальное исследование было проведено на базе консалтинговой компании FinexWare Capital GmbH. Испытуемыми выступили дети младшего школьного возраста в количестве 18 человек, средний возраст 9 лет.

Для решения психодиагностических задач нами были отобраны следующие методики:

- проективная методика «Мои страхи» А.И. Захарова [6];
- методика «Страхи в избушках» М.А. Панфиловой [6];
- тест школьной тревожности Филлипса [41].

Проективная методика А.И. Захарова «Страхи в домике» была выбрана в связи с тем, что она предназначена для выявления выраженных у детей страхов. Ребенку предоставляется лист бумаги и разноцветные карандаши. В процессе проведения анализа важно обращать внимание на то, что именно ребенок изобразил в своем рисунке, а также на цветовую гамму, которая использовалась при создании рисунка. После завершения процесса рисования ребенка просят вербализовать свой страх, то есть рассказать, что именно он изобразил.

Детям для помощи предлагается 29 страхов, большая часть которых более присуща детям более младшего, дошкольного, возраста. Анализ проводится на основании возрастной специфики и нормы страхов. По мнению автора, нормой выступают следующие страхи:

- страх опоздания;
- страх высоты, ощущение кружения (например, карусели);
- страх заболевания;

– страх зловещих людей (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и так далее).

– страх неудачи в школе или спорте;

– страх отдельных животных (крысы, табун лошадей и др.).

В ходе анализа подсчитывается количество страхов, имеющих у ребенка. Для детей 9-ти лет средней нормой страха является 7-10 страхов. Это позволяет определить уровень актуальных страхов.

Методика выявления страхов у детей «Страхи в избушках» (авторы методики А.И. Захаров, М.А. Панфилова). Эта методика схожа с предыдущей, но проведение происходит отлично от предыдущей. Рисуются две избушки: черная и красная. Следующим шагом является предложение размещения к ним страхов из списка, которые объявляются по очереди. Фиксировать в своих записях необходимо те страхи, что ребенок отправил в черную избушку, то есть отметил их как страшные. Анализ полученных данных вмещает в себе подсчет всех страхов, находящихся в черной избушке и проведение сравнения ответов с возрастными нормами. Инструкция, что предоставляется ребенку, звучит так: «в черной избушке живут страшные страхи, в красной – не страшные. Помогите мне поместить страхи из списка по избушкам» [6].

Страхи, выявленные с помощью методики, можно объединить в группы по видам, которые были сформулированы автором:

«– медицинские страхи;

– пространственные страхи.

- социальные страхи;

– страхи сказочных персонажей;

– страхи перед сном;

– страхи смерти своей и родителей;

– страхи, связанные с физическим повреждением;

– страхи животных» [6];

«Тест школьной тревожности Филлипса» [41].



Опросник используется в работе с учениками младших классов. Наши респонденты независимо от условий, в которых оказались, все равно не перестают быть активными участниками учебного процесса. Их социальная ситуация развития, хотя и усложнилась, все равно осталась характерной для своего возраста. Поэтому, тест позволяет выявить, в том числе, и некоторые школьные страхи. Он состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос нужно однозначно ответить «да» или «нет». Вопросы с ответами, отличающимися от ключевых слов теста, выделяются при обработке результатов. Ответы, отличающиеся от ключевого ответа, являются признаком беспокойства.

Таким образом, было организовано эмпирическое изучение сказкотерапии как средства коррекции страхов в младшем школьном возрасте и подобраны методы диагностики.

## **2.2 Выявление уровней проявления страхов у детей младшего школьного возраста**

В ходе сбора эмпирических данных об уровне страхов и степени школьной тревожности у испытуемых полученные результаты нами были проанализированы.

Представим последовательно полученные нами были результаты.

Полученные данные по методике «Мои страхи» А.И. Захарова представим в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели уровня страхов у испытуемых в среднем по группе (n=18)

Уровень страхов	Количественные показатели испытуемых	
	количество	доля
низкий	3	16,7 %
средний	4	22,2 %

Продолжение таблицы 1

Уровень страхов	Количественные показатели испытуемых	
	количество	доля
средний с тенденцией к высокому	6	33,3 %
высокий	5	27,8 %

Для наглядности представим полученные данные на диаграмме (рисунок 3).

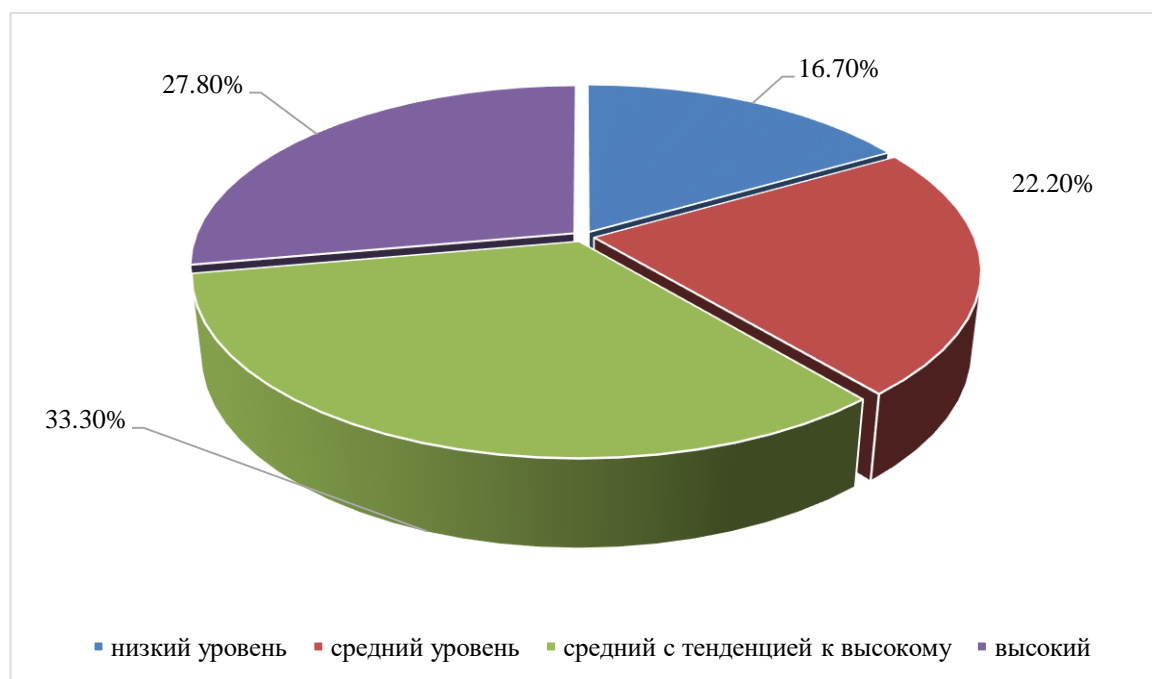


Рисунок 3 – Распределение испытуемых в зависимости от выраженности страхов

Наглядное представление распределение детей в группе испытуемых с разным количеством страхов показывает, что с малым и средне-нормальным количеством страхов всего немногим более трети – в совокупности 38,9 % (16,7 % с низким уровнем страхов и 22,2 % со средними показателями количества страхов).

Остальные дети, 61,1 %, имеют показатели выраженного страха. Из них 33,3 % демонстрируют количество страхов, сдвигающихся в сторону высоких показателей, а больше четверти детей (27,8 %) имеют высокий уровень выраженности страхов.

Для лучшего понимания того, чего именно боятся дети, нами была проанализирована выраженность конкретных страхов, значимых для испытуемых. Полученные показатели страхов представим в таблице 2.

Таблица 2 – Выраженность конкретных страхов у испытуемых

Категория страхов	Выраженность конкретных страхов	
	количество	доля
страх причинения вреда	8	44,4 %
социально-опосредованные страхи	13	72,2 %
страх смерти	3	16,7 %
страх животных	7	38,9 %
страх сказочных персонажей	4	22,2 %
страх темноты и кошмаров	5	27,8 %
страх пространства	7	38,9 %
медицинские страхи	2	11,1 %

Для наглядности представим полученные количественные данные о выраженности у детей отдельных страхов на гистограмме (рисунок 4).

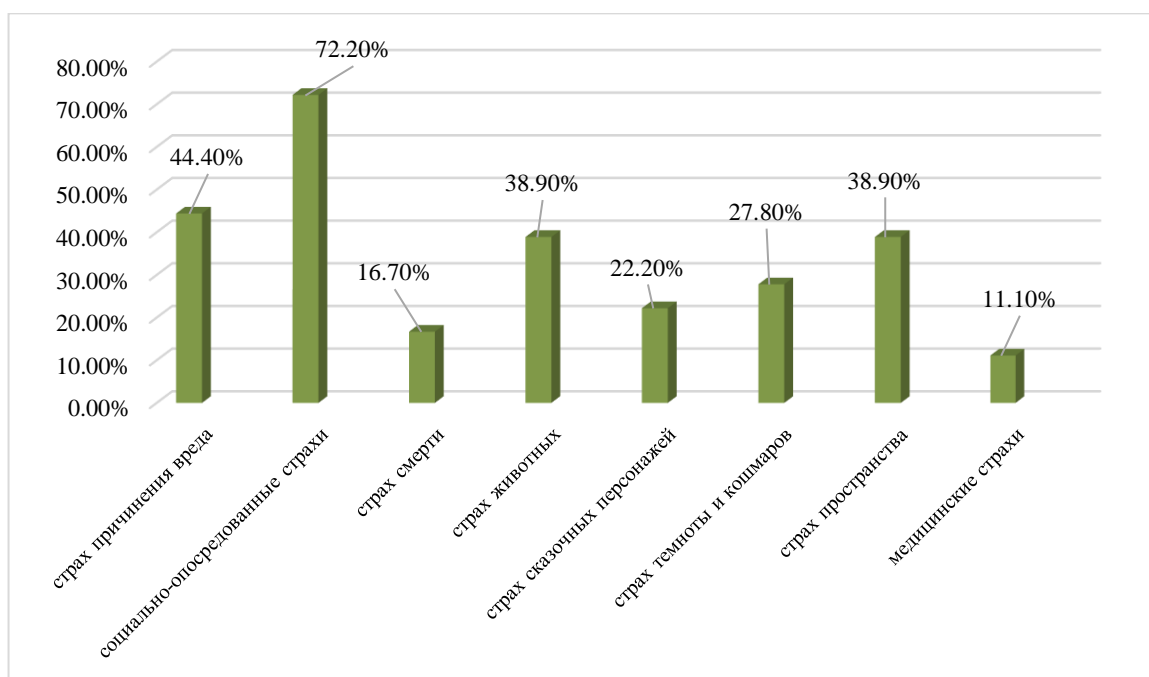


Рисунок 4 – Частота выборов страхов испытуемыми

Представленные на гистограмме данные наглядно показывают, что чаще всего детьми этого возраста выбираются социальные страхи, связанные со школьной и обучением. Дети боятся отметок, ответов у доски, опозданий и прочее. Выборы таких страхов были сделаны 72,2 % детей. это высокий показатель, присущий данной выборки. Вероятно, такая ситуация обусловлена изменениями, произошедшими в жизни детей или сменой школы или класса.

Также проявлен страх причинения вреда (война, нападение, пожар и прочее) – 44,4 % детей. Чуть меньшее количество детей выбрали страхи перед животными, больших (или маленьких) пространств. Примерно четверть детей сохранили (или он актуализировался) страх темноты и сказочных персонажей (или магические страхи). Лишь небольшая часть детей боятся врачей (11,1 %) и смерти (16,7 %).

В целом полученные данные говорят о повышенном уровне страхов и тревожности детей, которую вызывают в основном социальные ситуации их жизни.

Результаты исследования страхов с помощью методики «Страхи в избушках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Показатели уровня страхов в среднем по группе (n=18) по методике «Страхи в избушках»

Уровень страхов	Количественные показатели испытуемых	
	количество	доля
нормальный	5	27,8 %
повышенный	7	38,9 %
высокий	6	33,3 %

Отразим эти данные на диаграмме (рисунок 5).

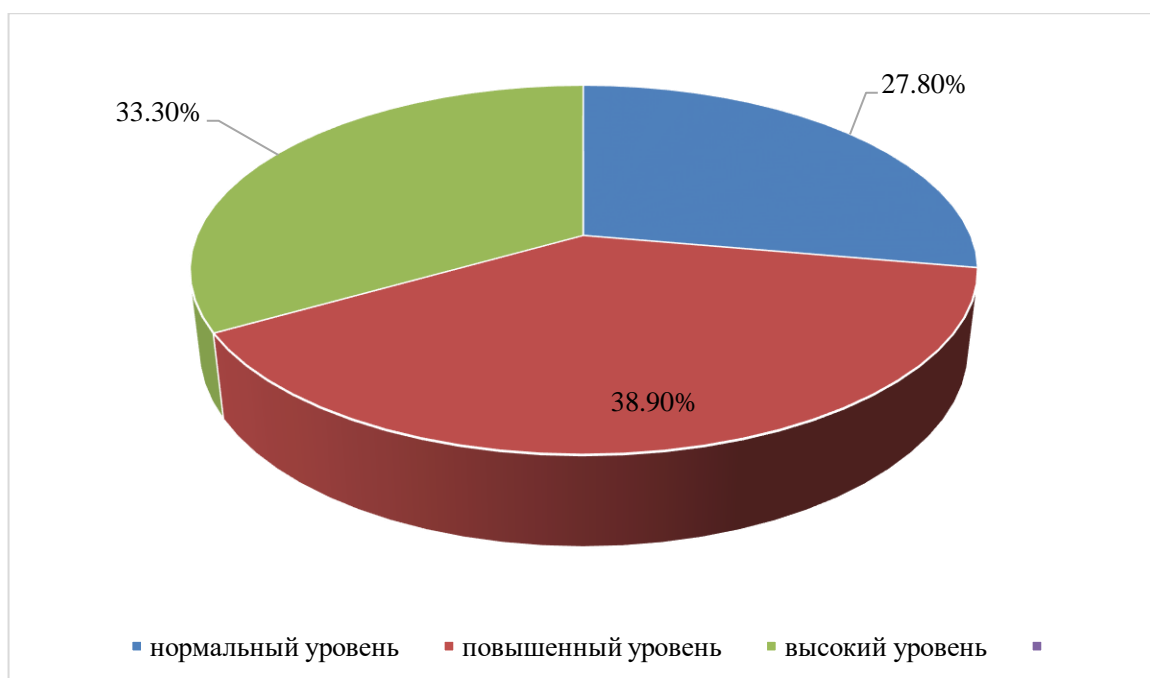


Рисунок 5 – Выраженность уровня страхов у испытуемых

По представленным на диаграмме показателям детей с разным уровнем страха видно, что испытуемых с нормальным страхом всего лишь чуть больше четверти (27,8 %). Детей с повышенными показателями страхов уже больше – 38,9 %. А детей с высоким уровнем страха в группе испытуемых также заметное количество – 33,3 %. В совокупности детей с повышенным и высоким уровнем страха в данной группе 72,2 %. Эти данные вполне соответствуют данным, полученным по методике «Мои страхи».

Далее, чтобы прояснить ситуацию с уровнем страхов, мы изучили показатели школьной тревожности по методике Филлипса. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Представленность испытуемых в соответствии с уровнем их тревожности

Уровень школьной тревожности	Количественные показатели испытуемых	
	количество	доля
нормальная тревожность	6	33,3 %
повышенная тревожность	7	38,9 %
высокая тревожность	5	27,8 %

Отразим полученные данные на диаграмме (рисунок 6).



Рисунок 6 – Распределение испытуемых по уровню тревожности

Представленные данные демонстрируют схожие результаты с данными, полученными о проявленности страхов детей. Здесь также можно увидеть, что большая часть детей (66,7 %) имеют выраженный уровень тревожности – от повышенной до сильно выраженной.

Для детализации полученных данных мы произвели анализ тревожности по отношению к конкретным категориям, изучаемым выбранном нами тестом.

Представим полученные данные в таблице 5. Для анализа нами были выбраны категории, набравшие повышенные или высокие показатели.

Таблица 5 – Выраженность ситуаций, вызывающих тревогу у испытуемых

Категория ситуаций, вызывающая тревогу и страх	Выраженность конкретных страхов	
	количество	доля
общая тревожность в школе	12	66,7 %
страх самовыражения	8	44,4 %
страх ситуации проверки знаний	14	77,8 %
страх не соответствовать ожиданиям окружающих	9	50 %

Продолжение таблицы 5

Категория ситуаций, вызывающая тревогу и страх	Выраженность конкретных страхов	
	количество	доля
проблемы и страхи в отношении с учителями	11	61,1 %
переживание социального стресса	7	38,9 %
фрустрация потребности в достижении успеха	6	33,3 %
низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	5	27,8 %

Для наглядности представим полученные данные на гистограмме (рисунок 7).

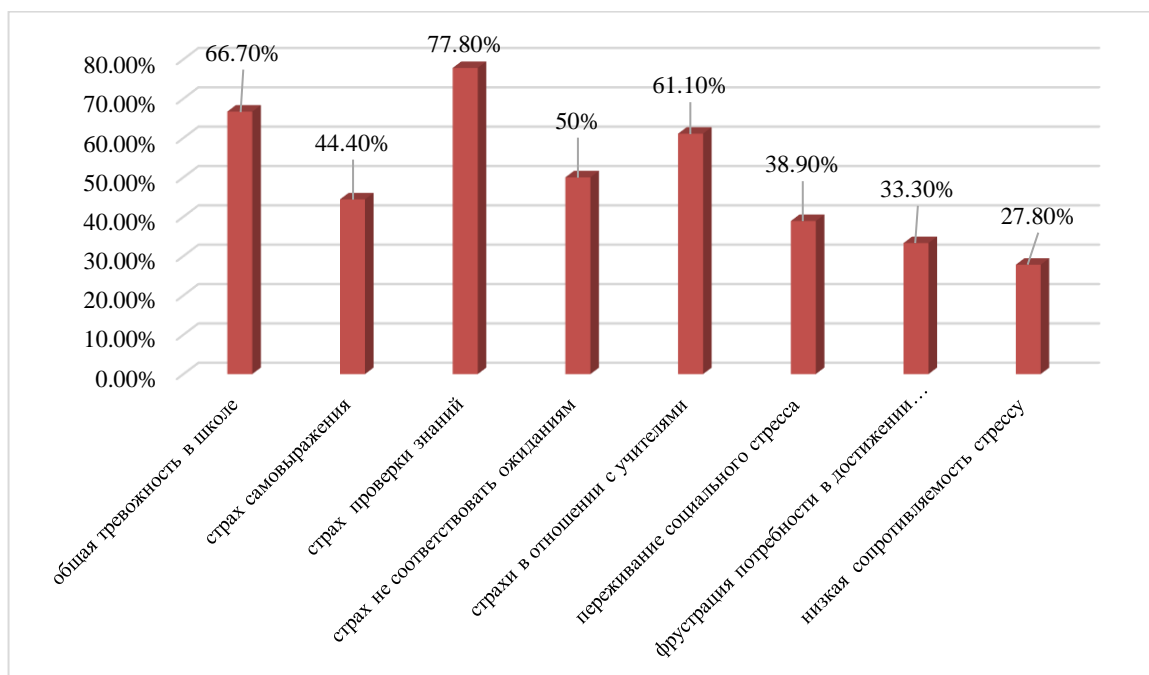


Рисунок 7 – Частота встречаемости страхов определенных категорий в группе испытуемых

Представленные наглядно данные показывают, что основными категориями, вызывающими напряжение и тревогу у детей являются ситуации, связанные с учебной деятельности и ситуациями в школе – проверка знаний, взаимодействие с педагогами, общая ситуация, присущая обучению в школе.

То есть, полученные данные говорят, что у испытуемых проявлена школьная тревожность, которая существует на довольно-таки заметном уровне. Эти показатели соотносятся с показателями страхов, полученных ранее.

Целесообразным также будет провести качественный анализ нескольких рисунков детей, которые позже были выбраны нами.

Так, Валерий К., 9 лет, изобразил страх получить плохую оценку в дневник.

Страх Валерий объяснил тем, что из-за такой оценки его перестанут уважать друзья и накажут родители. Из рисунка видно, что наряду с этим страхом присутствует тревога (штриховка и надавливание карандаша при зарисовке деталей, изображение пустых глаз). Фигура мальчика изображена меньшей по сравнению с другими предметами, а изображение двойки в дневнике, наоборот, преувеличено. Это может указывать на занижение самооценки и собственных сил при встрече со страхом. Сложенные руки у фигуры мальчика могут говорить о такой же бездействующей позиции в борьбе с объектом страха. Важным на рисунке является прорисовка эмоций, указывающих на негативное настроение в схватке с данным страхом, и, как следствие, не желание действовать и исправлять ситуацию.

Так, Дарья К., 9 лет, изобразила страх проверки знаний. Дарья объяснила страх тем, что непонимание содержания материала помешают выполнению задания, а девочка боится не справиться и плохо выполнить задание без должного понимания. На рисунке можно увидеть признаки тревожности, в основном связанные с фигурой учительницы (сильный нажим, штриховка на одежде и красный цвет одежды, такой же, как и цвет плохой оценки в тетради; также сильный нажим при рисовании указания, которой учительница указывает на доску, где именно изображен страх девочки, изображение пустых глаз).

Так, Александр И., 9 лет, изобразил страх опоздать в школу. Александр объясняет свой страх перед опозданием в школу тем, что за этим следует



наказание в виде публичного замечания. Мальчик не с первого раза смог нарисовать свой страх, долго думал, несколько раз брал новый лист, чтобы нарисовать заново, что может указывать на тревожное состояние перед своим страхом.

Согласно полученным данным, можем установить факт, что большинство младших школьников имеют негативные эмоциональные переживания ситуаций, которые связаны с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрацией своих возможностей (высокое проявление страха самовыражения).

Большинство детей имеют негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей (высокое проявление страха ситуации проверки знаний).

Исследование показало, что большинство младших школьников демонстрируют ориентацию на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей; испытывают тревогу по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидают негативных оценок (высокое проявление страха не соответствовать ожиданиям взрослых).

Итак, можем утверждать, что для большинства младших школьников основными страхами оказались – страх самовыражения, страх проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям взрослых.

### **2.3 Разработка и апробация программы по коррекции страхов младших школьников посредством сказкотерапии**

Данные, полученные на констатирующем этапе исследования, подтвердили актуальность предложенной нами программы по коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

Цель данной коррекционно-развивающей программы – коррекция страхов младших школьников посредством сказкотерапии.

В соответствии с целью, были выделены следующие задачи, решаемые в ходе реализации программы:

- снижение уровня страха;
- снижение уровня тревожности;
- повышение общего уровня самооценки младших школьников;
- развитие уверенности;
- создание позитивного образа себя;

Целенаправленная коррекция у детей младшего школьного возраста страхов происходила с учетом психодидактических принципов, предъявляемых к такого рода программам психологической помощи.

К ним относятся следующие принципы:

- единства психики и деятельности;
- развития через деятельность;
- последовательности и доступности;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- ориентации на зону ближайшего развития;
- наглядности;
- творческой активности;
- ориентация на личность ребенка.

При разработке программы мы опирались на работы Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [26], И.В. Вачкова [15], Л.С. Акопян [1], К. В. Клименко [32]. Также нами были проанализированы практические наработки Н.Ю. Литвиновой [36], Л.Д. Коротковой [33], М.В. Милютиной [38], Н.Н. Артюшиной [4] и других.

Программа рассчитана на 8 академических часов и представлена восемью встречами, каждая продолжительностью 45 минут.

Используемые методы – методы сказкотерапии, игровые методы (подвижные, музыкальные игры), методы общения. Методы самоанализа и рефлексии.

Форма работы в программе – групповая.

Для эффективной работы программы для встреч использовалось различное оборудование и материалы – книги со сказками, аудиозаписи сказок, рисунки героев сказок, листы бумаги, цветные карандаши, мяч, раздаточные материалы.

Ожидаемые результаты – снижение уровня тревоги и страха, актуализация ощущений, переживаний и осознание своих чувств, формирование адекватной самооценки, формирование положительного «образа Я», развитие способности взаимодействовать в группе. Все занятия в программе были построены типично и содержали в себе три этапа – вводный, основной и заключительный.

Содержание программы, направленной на коррекцию страха методами сказкотерапии представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Тематико-содержательный план коррекционной программы страха методами сказкотерапии

Структура занятия	Необходимое оборудование	Длительность
Занятие 1.		
Этап 1. Введение. Вступительное слово. Знакомство с группой. Упражнение «Приветствие». Этап 2. Основной. Упражнение «Угадай, кто спрятался». Упражнение «Мой сказочный герой», Обсуждение. Этап 3. Заключение. Подведение итогов.	Значки сказочных героев Мяч	45 минут
Занятие 2		
Этап 1. Приветствие. Настрой на работу Этап 2. Основной. Сказка о братьях Бом и Бим; Сказка о вороненке. Обсуждение. Анализ. Трансформация. Этап 3. Заключение. Подведение итогов.	Аудиозапись сказок Шапки сказочных героев для игры - драматизации	45 минут

Продолжение таблицы 6

Занятие 3		
<p>Этап 1. Приветствие. Настрой на работу</p> <p>Этап 2. Основной.</p> <p>Упражнение «Я больше не боюсь»;</p> <p>Упражнение «Маленький котенок».</p> <p>Задание. «Сочини сказку про маленького котенка и нарисуй его».</p> <p>Обсуждение. Анализ. Трансформация.</p> <p>Этап 3. Заключение. Подведение итогов.</p>	<p>Бумага</p> <p>Цветные карандаши</p>	45 минут
Занятие 4		
<p>Этап 1. Приветствие. Настрой на работу. Добрые пожелания.</p> <p>Этап 2. Основной.</p> <p>Упражнение «Трамвайчик».</p> <p>Прослушивание сказки.</p> <p>Обсуждение. Анализ. Трансформация.</p> <p>Этап 3. Заключение. Подведение итогов.</p>	<p>Мячик для упражнения «Добрые пожелания»</p> <p>Аудиозапись сказки</p>	45 минут
Занятие 5		
<p>Этап 1. Приветствие. Настрой на работу.</p> <p>Этап 2. Основной.</p> <p>Сказка «О веселом Памсе».</p> <p>Сказка «Мышонок и тьма».</p> <p>Обсуждение. Анализ. Трансформация.</p> <p>Этап 3. Заключение. Подведение итогов.</p>	<p>Аудиозапись сказок</p>	45 минут
Занятие 6		
<p>Этап 1. Приветствие. Настрой на работу. Рассказ о настроении.</p> <p>Этап 2. Основной.</p> <p>Упражнение «Смельчак».</p> <p>Упражнение «Поменяйтесь местами».</p> <p>Сказка о смельчаке.</p> <p>Обсуждение. Анализ. Трансформация.</p> <p>Этап 3. Заключение. Подведение итогов.</p>	<p>Аудиозапись сказки</p>	45 минут
Занятие 7		
<p>Этап 1. Приветствие. Настрой на работу.</p> <p>Этап 2. Основной.</p> <p>Упражнение «Магазин».</p> <p>Сказка «Кенгуру Вася».</p> <p>Обсуждение. Анализ. Трансформация.</p> <p>Этап 3. Заключение. Подведение итогов.</p>	<p>Аудиозапись сказки</p>	45 минут
Занятие 8		
<p>Этап 1. Приветствие. Настрой на работу.</p> <p>Этап 2. Основной.</p>		45 минут

Упражнение «Никто не знает, что я ...». Упражнение «Мой сосед слева». Обсуждение. Анализ. Трансформация. Этап 3. Заключение. Подведение итогов. Упражнение «Спасибо» - высказывание благодарностей друг другу.		
--	--	--

В ходе реализации программы нами проводилось наблюдение за поведением и реакциями детей. Так, было отмечено, что если на первых двух занятиях дети были напряжены, настороженны, были мало спонтанны и в целом вели себя сдержанно, как на учебном уроке, то далее дети раскрепощались, появилось больше положительных эмоциональных реакций, дети стали более внимательны и эмпатичны друг к другу. В разминочных играх и играх для переключения состояний в рамках основного этапа участники были активны и демонстрировали позитивное настроение. При работе над сказками дети стали слушать более внимательно, испытывали эмоции и чувства по отношению к героям и сюжету сказок. Также они стали лучше вербализировать чувства изучаемых персонажей сказок, а потом и лучше и точнее называть свои чувства, эмоции, настроения.

Такие поведенческие изменения в ходе работы в программе, наблюдаемые нами уже могут свидетельствовать о положительном влиянии этих мероприятий на детей, на их эмоциональную сферу, на их самооценку и готовность быть открытыми и естественными.

Для того чтобы проверить объективно наличие положительных изменений мы провели повторно исследования страха детей, результаты которых мы представим далее.

## **2.4 Анализ полученных результатов**

Цель контрольного этапа экспериментального исследования – оценка эффективности апробированной коррекционной программы.

Оценка проводилась путем повторного диагностического исследования

страхов детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были использованы методики, которыми мы пользовались на констатирующем этапе.

Повторная диагностика по методике «мои страхи» А.И. Захарова показала следующие результаты (таблица 7).

Таблица 7 – Сопоставительный анализ уровня страха испытуемых на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Уровень страхов	Количественные показатели страха испытуемых	
	констатирующий этап	контрольный этап
низкий	16,7 %	22,2 %
средний	22,2 %	50 %
средний с тенденцией к высокому	33,3 %	16,7 %
высокий	27,8 %	11,1 %

Для наглядности отразим полученные данные на гистограмме (рисунок 8).

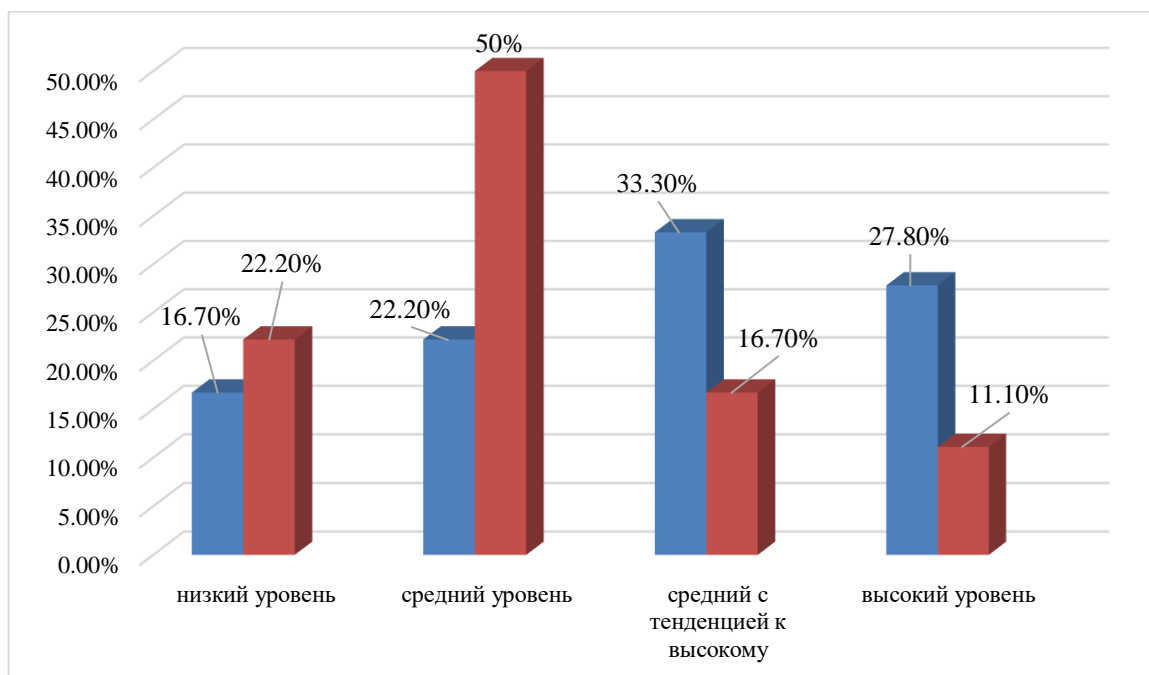


Рисунок 8 – Сопоставление показателей уровня страха испытуемых на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На гистограмме видно, что доля детей с высоким и средним с тенденцией к высокому уровням страха заметно снизилась. После участия в программе детей с высокими показателями страха стало всего лишь 11,1 %, а детей с выраженными показателями среднего уровня стало 16,7 %.

Хотя детей с низким уровнем страха прибавилось не так заметно (22,2 % по отношению к 16,7 %), резко прибавилось детей со средним уровнем страха – если до программы их было всего лишь пятая часть, то после программы таких детей стало уже половина (50 %). Такой прирост детей в этой категории произошел за счет нормализации уровня страха у детей с выраженным средним и с высоким уровнями страха на констатирующем этапе исследования.

Такая динамика отражает положительное влияние программы на гармонизацию эмоциональной сферы детей.

Проанализируем динамику отдельных страхов у испытуемых после участия их в коррекционной программе. Результаты представим в таблице 8.

Таблица 8 – Сопоставительный анализ выраженности отдельных категорий страхов у испытуемых на констатирующем и контрольном этапах

Категория страхов	Выраженность конкретных страхов	
	констатирующий этап	контрольный этап
страх причинения вреда	44,4 %	22,2 %
социально-опосредованные страхи	72,2 %	38,9 %
страх смерти	16,7 %	16,7 %
страх животных	38,9 %	22,2 %
страх сказочных персонажей	22,2 %	5,6 %
страх темноты и кошмаров	27,8 %	11,1 %
страх пространства	38,9 %	22,2 %
медицинские страхи	11,1 %	11,1 %

Представим для наглядности полученные данные на гистограмме (рисунок 9).

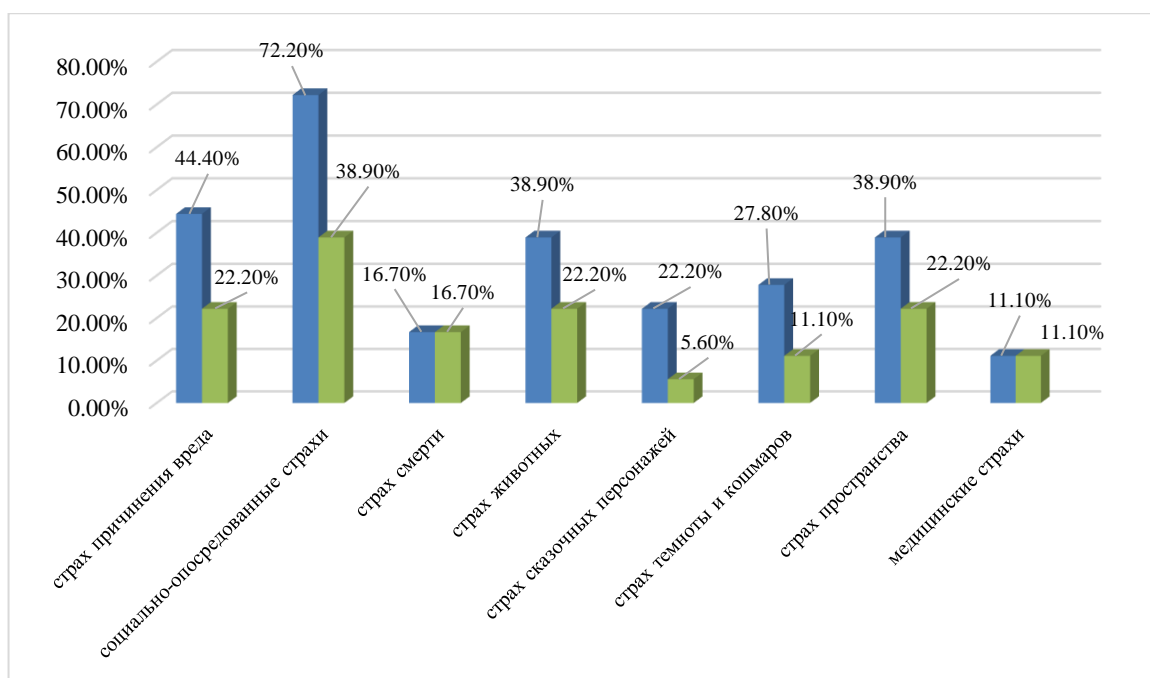


Рисунок 9 – Показатели выраженности отдельных категорий страхов у испытуемых до и после эксперимента

Наглядно представленные данные показывают, что здесь тоже выявлена положительная динамика, хотя и не во всех категориях.

Например, в категории страх смерти и медицинские страхи показатели не изменились. Вероятно, это обусловлено тем, что с одной стороны эта тематика не затрагивалась в работе программы, а с другой, это может быть объяснено тем, что эти страхи у детей имеют более глубокие корни и субъективно значимые причины, что требует специального индивидуального подхода в коррекции.

Однако, заметно снизились страхи, относящиеся к таким категориям, как причинение вреда, социально обусловленные страхи, страх перед животными, страх сказочных персонажей, темноты и пространств. На это повлиял на наш взгляд, полученный детьми в ходе работы в программе опыт открытого поведения, опыт безоценочного принятия, проговаривания своих страхов и опасений, а также активная работа по анализу и трансформации сказок в рамках коррекционной программы.

Подтвердилось наличие положительной динамики и по данным методики «Страхи в избушке». Представим результаты в таблице 9.



Таблица 9 - Сопоставление уровня страхов в среднем по группе по методике «Страхи в избушках» на констатирующем и контрольном этапе

Уровень страхов	Количественные показатели испытуемых	
	констатирующий этап	контрольный этап
нормальный	27,8 %	61,1 %
повышенный	38,9 %	27,8 %
высокий	33,3 %	11,1 %

Как мы видим, по данным методики заметно повысился процент детей с нормальным уровнем страха.

Для наглядности отразим эту динамику на гистограмме (рисунок 10).

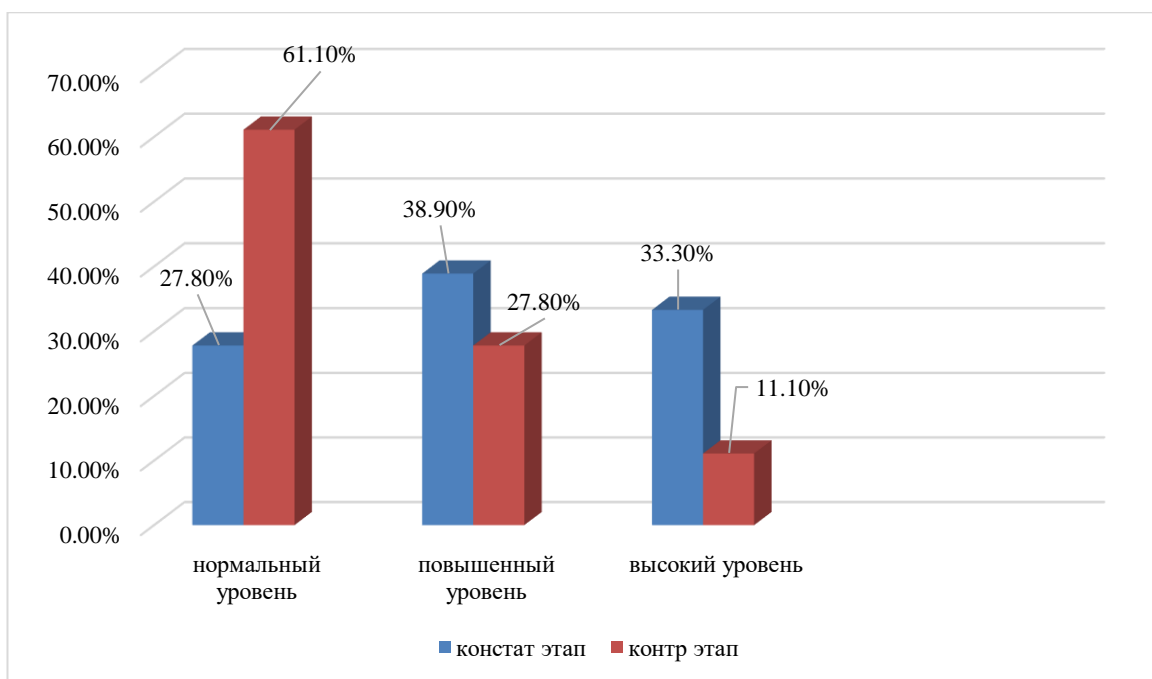


Рисунок 10 – Показатели уровня страха у испытуемых на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На гистограмме видно, что показатели изменений уровня страха у детей подтверждают полученные ранее результаты. Детей с нормальным уровнем страха стало в два раза больше (61,1 %). Детей с высоким уровнем страха стало в три раза меньше (11,1 %). Детей с повышенным уровнем В

целом, здесь мы тоже видим положительную динамику уровня страхов у детей.

Проанализируем показатели тревожности у детей после их участия в коррекционной программе.

Представим полученные данные в таблице 10.

Таблица 10 – Сопоставление тревожности у испытуемых на констатирующем и контрольном этапе исследования

Уровень школьной тревожности	Количественные показатели тревожности	
	констатирующий этап	контрольный этап
нормальная тревожность	33,3 %	55,6 %
повышенная тревожность	38,9 %	27,8 %
высокая тревожность	27,8 %	16,7 %

Для наглядности отразим полученные данные на гистограмме (рисунок 11).

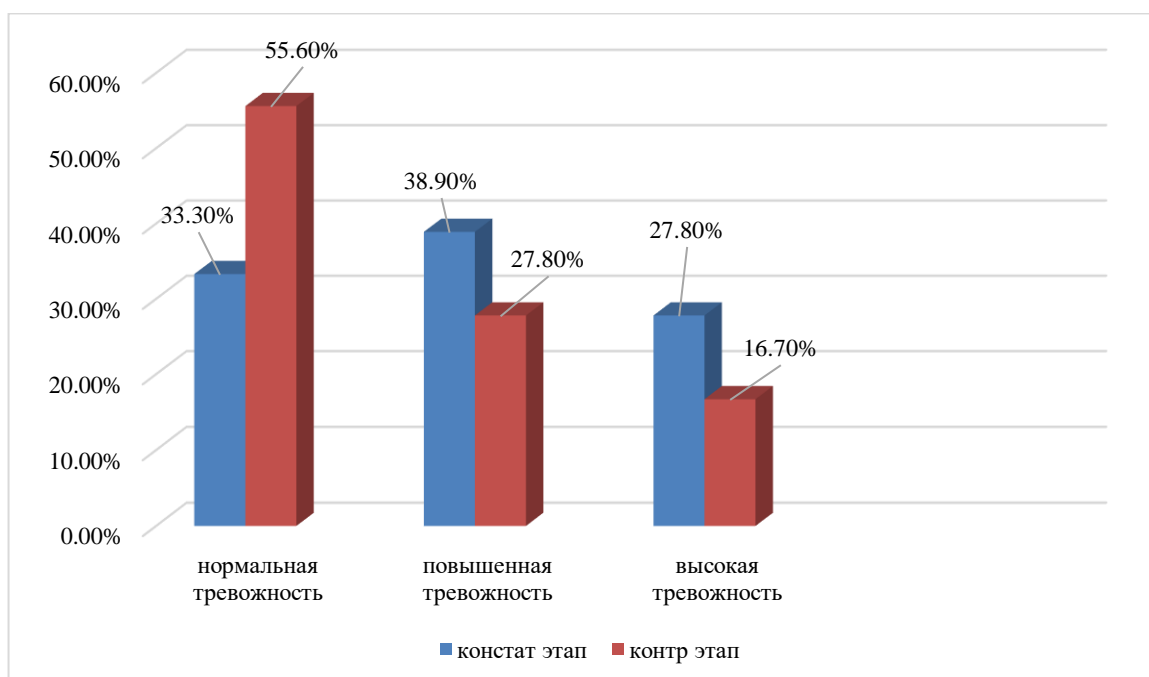


Рисунок 11 – Уровень тревожности у испытуемых на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, тревожность детей также показывает наличие

положительной динамики. После проведения коррекционной программы уменьшилось количество учащихся с повышенной и высокой тревожностью и возросло количество с нормальным ее уровнем.

Помимо сбора диагностических данных, после апробации коррекционной программы был проведен дополнительный опрос каждого из участников коррекционной группы.

Если раньше учащиеся с повышенным уровнем тревожности чувствовали свою неуверенность, на высоком уровне был фактор страха самовыражения и страх не соответствовать ожиданиям окружающих, они боялись высказывать собственное мнение, то после проведенной коррекционной программы испытуемые отметили, что стали увереннее себя чувствовать, адекватно оценивать свои достижения и проявлять инициативу.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов работы, можно говорить о наличии тенденции к снижению уровня тревожности детей со страхами.

Полученные данные в совокупности показывают эффективность программы и свидетельствуют, что в ходе работы испытуемых в программе у детей снижалось эмоциональное напряжение, приобретались умения и навыки взаимодействия, открытости, доверия, спонтанности, творческой, что положительно повлияло на показатели детских страхов.

#### Выводы по второй главе

Для достижения цели и проверки гипотезы нами было организовано экспериментальное исследование, в ходе которого были изучены страхи испытуемых – детей младшего школьного возраста, выявлен уровень тревожности, а также разработана и апробирована программа, направленная на коррекцию страха методами сказкотерапии.

Было выявлено, что большинство детей имеют высокие или приближающиеся к высоким показатели страхов и тревожности. Детализация данных продемонстрировала, что основные страхи, присущие детям – это

страх самовыражения, страх проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям взрослых.

В рамках экспериментального исследования была разработана и апробирована программа по коррекции страхов средствами сказкотерапии. Программа представляла собой цикл занятий, в ходе которых путем анализа сюжетов сказок и поведения и характеров героев прорабатывались эмоции и чувства детей. Также дети в ходе работы открыто взаимодействовали, обменивались мнениями, принимали друг друга безоценочно, спонтанно и творчески реализовывались. Все это благоприятно влияло на их эмоциональное состояние, настроение и отношение к себе и друг к другу.

После апробации коррекционной программы нами была проведена повторная диагностика страхов и тревожности испытуемых, которая показала наличие у них положительной динамики.

Так, у детей снизилось количество страхов, тревожащих их на констатирующем этапе исследования. Снизилось количество детей с высоким и повышенным уровнем страха. Детей с нормальным уровнем страха стало в два раза больше (61,1 %). Детей с высоким уровнем страха стало в три раза меньше (11,1 %).

Детей с высокой тревожностью осталось всего 16,7 % (вместо 27,8 %), а с повышенной 27,8 % (вместо 38,9 %). Детей с нормальными показателями тревожности увеличилось до более чем половины (55,6 %), а на констатирующем этапе их было всего треть (33,3 %).

Изменилась и картина выраженности отдельных категорий страхов. Так, если на констатирующем этапе исследования страх причинения вреда был выявлен у 44,4 %, то после программы таких детей осталось уже в два раза меньше (22,2 %). Социально-опосредованные страхи уменьшились также почти в два раза (38,9 % по отношению к 72,2 %), а страх сказочных персонажей уменьшился почти в четыре раза (5,6 % к 22,2 %). Уменьшились и страхи темноты (11,1 % к 27,8 %) и пространства (22,2 % к 38,9 %).

Таким образом, после участия детей в коррекционной программе, направленной на минимизацию страхов детей, заметно снизились страхи, относящиеся к таким категориям, как причинение вреда, социально обусловленные страхи, страх перед животными, страх сказочных персонажей, темноты и пространств. На это повлиял на наш взгляд, полученный детьми в ходе работы в программе опыт открытого поведения, опыт безоценочного принятия, проговаривания своих страхов и опасений, а также активная работа по анализу и трансформации сказок в рамках коррекционной программы.

Обнаруженная нами положительная динамика страхов и тревожности у испытуемых в ходе эксперимента может свидетельствовать об эффективности разработанной нами программы коррекции страхов средствами сказкотерапии.

## Заключение

Исследование, выполненное в рамках выпускной квалификационной работы бакалавра психологии, было посвящено исследованию возможностей сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

Для достижения цели исследования нами были изучены научные теоретические представления о природе страха и его особенностях в младшем школьном возрасте, о специфике сказкотерапии и ее возможностях для решения задач психологической помощи при различных проблемах и в разных возрастах.

Также было проведено экспериментальное исследование с целью проверки гипотезы о том, что специально разработанная программа с использованием сказкотерапевтического метода, направленная на работу с доминирующими страхами младших школьников, таких как страх самовыражения, страх проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям взрослых, позволит скорректировать и снизить их доминирование.

Теоретический анализ изучаемой проблемы позволил установить, что эмоции – это особый класс психических явлений, которые отражают отношение человека к окружающему миру, к другим людям, к самому себе и к результатам деятельности. Эмоции бывают положительные и отрицательные, где первые отражают положительную оценку субъектом различных объектов и явлений, а отрицательные сигнализируют о противоположном субъективном значении событий окружающего мира. Первые побуждают к направленной активности, вторые же могут стимулировать поведение, направленное на избегание этих эмоций.

Отличают эмоции и эмоциональные состояния личности, где вторые – это относительно длительные переживания, эффект от сильной эмоциональной реакции (возбуждение, угнетение, страх, тревога).

Значение эмоций и чувств важно для формирования личности, для развития базовых личностных структур, определяющих индивидуальность человека, его направленность, Я концепцию, которые влияют на специфику самореализации человека и на его соматическое и психическое здоровье.

Страх как одна из эмоций обладает большой силой и энергией. Страх влияет на мышление, восприятие, поведение и деятельность, может ограничивать всю психическую деятельность, мешая эффективно функционировать, понимать происходящее, принимать конструктивные решения, положительно влияющие на разрешение ситуации.

Актуальны для личности страхи особенно в детские периоды развития и социализации, когда формируются базовые личностные структуры и основы самосознания. Анализ страха в детстве показывает, что с одной стороны страх является естественной эволюционной реакцией, обусловленной инстинктом выживания, с другой – обусловлен социальными и культурными факторами.

В младше школьном возрасте, когда происходит активное психическое и личностное развитие, формирование новых психических характеристик личности в новой ведущей деятельности и социальном статусе, дети переходят на новый уровень самосознания, ослабляется их эгоцентризм, усиливается чувство личной ответственности. Здесь наблюдается уменьшение инстинктивного страха и увеличение социальных страхов, возникающих уже в результате интеллектуальной переработки событий жизни и самого себя. К этим страхам относят страх совершить ошибку, страх не соответствовать ожиданиям окружения, требованиям и нормам, страх опоздания в школу, страх перед посещением занятий и прочее.

Младший школьный возраст является сензитивным по отношению к образованию страхов, которые за счет значимости и сложности разрешения, закрепляются в Я концепции ребенка и выходя на невротический уровень, обуславливают развитие специфичного и часто деструктивного поведение ребенка. Такое влияние страха на личность ребенка требует вмешательства

психолога, способного оказывать психологическую помощь, минимизируя влияние страха и создавая условия для его преодоления или компенсации.

Широкое применение для достижения целей психологической коррекции страхов приобретают сказки. Сказка, как средство психологического воздействия с целью стимуляции в личности необходимых изменений, позволяет выделить в ней в качестве воздействующего элемента опору на исторически присутствующую в жизни и культуре человечества историю, содержащую метафорическое поучение в виде какого-либо описанного в ней опыта.

Преимуществом сказки является ее способность сохранять единство понимания и точность смысла, а также минимизировать защитные реакции личности. Сказка позволяет легко устанавливать контакт, снимать первичное напряжение, активизировать внимание человека, обеспечивать эмоциональное реагирование, стимулировать сопереживание и поисковую активность, направленную на выявление конструктивных способов разрешения ситуаций.

Сказкотерапия имеет широкие возможности. Она помогает решать множество проблем, касающихся самоотношения, поведения, недостаточного уровня зрелости, особенностей характера и прочее.

Сказкотерапия может использоваться как психодиагностическое средство, как метод опосредованного психологического воздействия в целях коррекции и как метод профилактики, где сказка работает по предупреждению невротизации, по обучению новым стратегиям, другому пониманию себя, людей, мира и развитию у себя нужных личностных качеств и характеристик по аналогии с героем.

При коррекции сказкотерапия используется при решении таких проблем, как страх, тревожность, агрессия, низкая самооценка, межличностные конфликты, неблагоприятные детско-родительские отношения, взаимоотношения со сверстниками и взрослыми и прочее.

За счет своей доступности, сказки способны проникать в



бессознательное любого человека, оказывая влияние на мотивацию и направленность личности, на поиск альтернативных выходов из трудных ситуаций. Основная задача сказки – через сказочные события продемонстрировать иную сторону ситуации и предложить альтернативные модели психологического поведения.

Также, для достижения цели и проверки гипотезы нами было организовано экспериментальное исследование, в ходе которого были изучены страхи испытуемых – детей младшего школьного возраста, выявлен уровень тревожности, а также разработана и апробирована программа, направленная на коррекцию страха методами сказкотерапии.

Так, было выявлено, что большинство детей имеют высокие или приближающиеся к высоким показатели страхов и тревожности. Детализация данных продемонстрировала, что основные страхи, присущие детям – это страх самовыражения, страх проверки знаний и страх не соответствовать ожиданиям взрослых.

В рамках экспериментального исследования была разработана и апробирована программа по коррекции страхов методами и средствами сказкотерапии. Программа представляла собой цикл занятий-встреч, в ходе которых путем анализа сюжетов сказок и поведения и характеров сказочных персонажей прорабатывались эмоции и чувства детей. также дети в ходе работы открыто взаимодействовали, обменивались мнениями, принимали друг друга безоценочно, спонтанно и творчески реализовывались. Все это благоприятно влияло на их эмоциональное состояние, настроение и отношение к себе и друг к другу.

После апробации коррекционной программы нами были проведена повторная диагностика страхов и тревожности испытуемых, которая показала наличие у них положительной динамики.

Так, у детей снизилось количество страхов, тревожащих их на констатирующем этапе исследования. Снизилось количество детей с высоким и повышенным уровнем страха. Детей с нормальным уровнем

страха стало в два раза больше (61,1 %). Детей с высоким уровнем страха стало в три раза меньше (11,1 %). Детей с высокой тревожностью осталось всего 16,7 % (вместо 27,8 %), а с повышенной 27,8 % (вместо 38,9 %). Детей с нормальными показателями тревожности увеличилось до более чем половины (55,6 %), а на констатирующем этапе их было всего треть (33,3 %).

Изменилась и картина выраженности отдельных категорий страхов. Так, если на констатирующем этапе исследования страх причинения вреда был выявлен у 44,4 %, то после программы таких детей осталось уже в два раза меньше (22,2 %). Социально-опосредованные страхи уменьшились также почти в два раза (38,9 % по отношению к 72,2 %), а страх сказочных персонажей уменьшился почти в четыре раза (5,6 % к 22,2 %). Уменьшились и страхи темноты (11,1 % по отношению к 27,8 %) и пространства (22,2 % к 38,9 %).

Таким образом, после участия детей в коррекционной программе, направленной на минимизацию страхов детей, заметно снизились страхи, относящиеся к таким категориям, как причинение вреда, социально обусловленные страхи, страх перед животными, страх сказочных персонажей, темноты и пространств. На это повлиял на наш взгляд, полученный детьми в ходе работы в программе опыт открытого поведения, опыт безоценочного принятия, проговаривания своих страхов и опасений, а также активная работа по анализу и трансформации сказок в рамках коррекционной программы.

Обнаруженная нами положительная динамика страхов и тревожности у испытуемых в ходе эксперимента может свидетельствовать об эффективности разработанной нами программы коррекции страхов средствами сказкотерапии.

Таким образом, можно утверждать, что заявленная гипотеза подтвердилась и все задачи, поставленные в исследовании, были реализованы.

## Список используемой литературы

1. Акопян Л. С. Детские страхи: теория, диагностика, коррекция: монография. Самара: Поволжская гос. социально-гуманитарная акад., 2010. 163 с.
2. Акопян Л. С. Тревожность и страхи младших школьников, обучающихся в образовательных учреждениях разного типа // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2018. №1. С. 99-109.
3. Андреев П. В., Кравцова Е. М., Пятницкая Е. В. Психолог в образовании: теория и практика. Учебное пособие. Саратов: Саратовский источник, 2016. 236 с.
4. Артюшина Н. Н., Федюнина И. В. Мастер-класс по сказкотерапии для родителей «Путешествие в сказку» // Материалы X Международной научной конференции «Продуктивное обучение: опыт и перспективы». Самара, 2018, С. 23-33.
5. Баум У. Современный бихевиоризм. Поведение, культура, эволюция. М.: Практика, 2020. 304 с.
6. Башкирова Е. Н. Методики диагностики эмоциональной сферы младших школьников. М.: МПГУ, 2023. 253 с.
7. Беккер Э. Отрицание смерти. М.: АСТ, 2023. 416 с.
8. Белов В. Г., Коротенкова Р. Г., Гурьева М. А., Павловская А. В. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2017. №10 (80). С. 41-48.
9. Беляева Е. В., Борзенкова И. В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста методом сказкотерапии // Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. 2018. №1(4). С. 85-88.
10. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Академический проект, 2022. 320 с.

11. Бирина Е. Р., Гордеева В. В. Причины появления страхов, их виды и пути преодоления [Электронный документ] // Вестник ПензГУ. 2022. №3 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-poyavleniya-detskih-strahov-ih-vidy-i-puti-preodoleniya>
12. Большой психологический словарь. Издание четвертое расширенное / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко, М.: АСТ, 2009. 672 с.
13. Булгакова Г. Г., Иванова Е. С. Первичный анализ жизненного сценария клиента техниками транзактного анализа и сказкотерапии [Электронный документ] // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. №10 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pervichnyy-analiz-zhiznennogo-stsenariya-klienta-tehnikami-tranzaktnogo-analiza-i-skazkoterapii>
14. Вачков И. В. Сказкотерапия в работе детского психолога // Психолог в детском саду. 2018. №6. С. 50-55.
15. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Ось-89. 2007. 144 с.
16. Ганжин В. В. Сказкотерапия как педагогический метод коррекции личностного роста // Молодой ученый. 2016. №28 (132). С. 856- 858.
17. Гарднер Р. Психотерапия детских проблем. СПб.: Речь, 2002. 415 с.
18. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2007. 340 с.
19. Гуров В. А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестник ТГПУ. 2018. Выпуск 4 (82). С. 56-60.
20. Добсон К., Добсон Д. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. СПб.: Питер, 2021. 400 с.
21. Залевский Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. М.: Юрайт, 2023. 194 с.
22. Зиглер Д., Хьелл Л. Теории личности. СПб.: Питер, 2020. 608 с.

23. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006. 171 с.
24. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь. 2006. 320 с.
25. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: Златоуст, 1998. 349 с.
26. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2008. 240 с.
27. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 464 с.
28. Ильин Е. П. Психология страха. СПб.: Питер, 2017. 352 с.
29. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2019. 784 с.
30. Кабанис Д., Дуглас К., Черри С. Психодинамическая психотерапия. Клиническое руководство. М.: Вильямс. 2023. 560 с.
31. Каяшева О. И. Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике. Самара: Бахрах-М, 2021. 286 с.
32. Клименко К. В. Коррекционный метод – сказкотерапия // Гуманитарный трактат. 2017. №18. С. 67-75.
33. Короткова Л. Д. Сказкотерапия в школе. Методические рекомендации – М.: ЦГЛ. 2006. 144 с.
34. Котро Ж., Моллар Е. Когнитивная терапия фобий [Электронный документ] // Московский психотерапевтический журнал, 1996, № 3. 224 с. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996\\_n3/cpp\\_1996\\_n3\\_25534.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1996_n3/cpp_1996_n3_25534.pdf)
35. Кузьмин Д. А. Сказкотерапия как метод культурно-психологического воздействия на личность: история и эволюция // Вестник МГУКИ. 2018. №5 (67). С. 159-164.
36. Литвинова Н. Ю. Психологическая коррекция тревожности и страхов младших школьников средствами сказкотерапии [Электронный документ] // МНКО. 2023. №3 (100). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-korreksiya-trevozhnosti-i-strahov-mladshih-shkolnikov-sredstvami-skazkoterapii>

37. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая психотерапия: руководство практика. М.: ERGO, 2016. 416 с.

38. Милютина М. В. Применение сказкотерапии в работе педагога-психолога школы. Занятие педагога-психолога с элементами сказкотерапии для обучающихся 3-4 классов // Научно-методический журнал педагогический поиск. 2017. № 1. С. 45-50.

39. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории в психотерапии. М.: Академический проект, 2017. 167 с.

40. Пропп В. Я. Морфология волшебной сказки. М.: Иллюминатор, 2023. 224 с.

41. Райгородский Д. Б. Энциклопедия психодиагностики. Том 1. Психодиагностика детей. Самара: Бахрах-М, 2008. 624 с.

42. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2023. 192 с.

43. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с.

44. Сапольски Р. Психология стресса. СПб.: Питер, 2022. 480 с.

45. Сизикова И. Детские страхи. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. 122 с.

46. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: Neoclassic, 2021. 544 с.

47. Фрейд З. Влечение и неврозы. М.: Академический проект, 2007. 233 с.

48. Фрейд З., Айзенк Г., Уотсон Д. Панические атаки. О страхах и фобиях. М.: Родина, 2021. 416 с.

49. Хрестоматия по западной философии. Учебное пособие / авт.-сост. Н. И. Фокина. М.: Проспект, 2013. 544 с.

50. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Э. Берна. СПб.: Питер, 2019. 416 с.

51. Экман П. Психология эмоций. 2-е издание. СПб.: Питер, 2023. 328 с.
52. Энциклопедический психологический словарь-справочник. Минск: Харвест, 2021. 864 с.
53. Юматов Е. А. Психофизиология эмоций и эмоционального напряжения студентов. Иркутск: ИТРК, 2017. 200 с.
54. Юнг К. Г. Аналитическая психология. М.: АСТ, 2023. 368 с.
55. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Канон+, 2022. 336 с.
56. The Affect Theory: Reader / editor: Gregg M., Seigworth G. J. Durham, North Carolina: Duke University Press Books, 2010. 416 p.