

## «Всё зависит от нас самих...»

Автор: педагог-психолог Киреева Татьяна Сергеевна

Организация: МКДОУ «Детский сад №406 «Аленка», г. Новосибирск

*Старший дошкольный возраст –  
время, когда дети начинают  
дружить осознанно, выбирая товарищей  
по схожим взглядам и интересам в игре, в жизни.*

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. И поэтому актуально значимым, и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Очень важным фактором в развитии дошкольников является психологическое здоровье, эмоциональная комфортность нахождения детей в детском саду.

Наблюдая за старшими дошкольниками, а также, по диагностическим данным, я выявила трудности в межличностных отношениях, такие как, конфликтность, агрессивность, следовательно, появились дети с психосоматическими заболеваниями. Поэтому одной из задач моей коррекционно-развивающей работы стала помощь детям по преодолению этих трудностей.

Наряду с такими видами здоровьесберегающих технологий как физкультурно-оздоровительная (физкультминутки, дыхательные упражнения, релаксация, пальчиковая и артикуляционная гимнастика, психогимнастика), а также с элементами технологии социально-психологического благополучия детей: игротерапия, музыкотерапия, песочная терапия, арт-терапия, я начала практиковать такое направление, как сказкотерапия.

Что такое сказкотерапия? Сказкотерапия – пожалуй, самый детский метод педагогики, и, конечно, один из самых древних. Ведь ещё с давних времен, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать их за проступки, а с помощью рассказывания сказок пытались донести определенный смысл поступков и их последствия, что в дальнейшем предостерегало детей от напастей и учило моральным и нравственным ценностям жизни.

Цель сказкотерапии: снизить уровень детской конфликтности и агрессивности, уменьшить число психосоматических заболеваний. Помочь недостатки ребенка превратить в достоинства. Определить главные черты ребенка и облагородить их.

Для этого мне было необходимо:

1. Научить детей строить более конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми.
2. Познакомить с приемами эффективного поведения в конфликтных ситуациях.
3. Снять психоэмоциональное напряжение.
4. Повысить (понизить) самооценку, развить самоуважение, решить частные проблемы (страхи, тревожность, агрессивность, гиперактивность).

В своей работе для решения поставленной цели я использовала:

*Художественные сказки (народные, авторские)* – к ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории, которые нам помогают рассуждать и размышлять над смыслами жизни, поведением людей. Собственно, именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами.

Народные сказки несут чрезвычайно важные идеи, которые детям помогут:

- формированию чувства принятия другого человека, при знакомстве со сказками, где ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на свою жизнь;

- формированию ставить цель, добиваться результата и проявлять терпение, именно это отражено в тех сказках, где описывается, что самое ценное достается человеку через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти;

- поддержанию у детей бодрости духа и развития стремления к лучшему, разделение добра и зла, победа добра;

- формированию чувства самостоятельности, доверия к окружающему миру, ведь в сказках главному герою всегда приходят на помощь друзья, если он не может справиться с ситуацией или заданием сам;

- воспитанию у детей бережного и осмысленного отношения к тому, что нас окружает. Такое отношение нужно иметь и к людям, и к растениям, и к рукотворным вещам.

Еще один подвид художественных сказок – авторские сказки. Эти сказки, по сравнению с народными, более трепетны и образны. С их помощью я помогаю ребятам осознать свои внутренние переживания, такие как тревожность, страхи в определенных ситуациях в компании сверстников, с взрослыми.

Художественные сказки, мифы, притчи, басни позволяют мне, как начинающему педагогу-психологу, только начав использовать в своей практике сказкотерапию, не нагружать себя придумыванием «правильных» сказок. Данные типы сказок дополняют друг друга: народные сказки дают «концентрат» мудрости, а авторские истории чудесно «разбавляют» его образами, чувствами, отношением и интерпретацией.

Следующий, мною используемый, вид сказок - *дидактические сказки*. Эти сказки помогают ребятам раскрывать смысл и важность определенных заданий, где цифры, буквы одушевляются, происходят арифметические действия и прочее. В такой форме сказок с легкостью подаются учебные задания, которые становятся для детей доступными и понятными.

*Такой вид, как психокоррекционные сказки*, помогает создавать мягкое влияние на поведение ребенка, то есть при наличии у детей неэффективного стиля поведения, данные сказки помогают его скорректировать на более продуктивный, параллельно, объясняя ребенку смысл происходящего.

Для снятия психоэмоционального напряжения и создания в душе позитивных моделей взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, я использовала *медитативные сказки*. Еще один эффективный вид сказок, который я использую для того, чтобы заложить в детях позитивную модель взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Поэтому в этих сказках отсутствуют конфликты и злые герои.

*Психотерапевтические сказки* раскрывают глубинный смысл происходящих событий. В старшем дошкольном возрасте дети начинают задумываться и рассуждать на такие неминуемые человечество темы, как жизнь и смерть. Мы с ребятами, через данный вид сказок, философски пробовали подойти к событиям потерь и приобретений, взаимоотношениям человеческой жизни. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны.

Основной принцип подбора сказок – это направленность проблемной ситуации, характерной для данного возраста, нравственный урок, который дает сказка, доступный для осмысления детям дошкольного возраста.

На наших занятиях мы с ребятами рассматривали личностные жизненные ситуации такие, как:

- трудности, связанные с общением (со сверстниками и родителями), когда ребенок имеет страх высказаться, либо наоборот не имеет границ в высказываниях, перебивает собеседников, не выслушивая до конца, агрессивное общение;
- чувство неполноценности. Практически всё агрессивное поведение – результат ощущения собственной «малозначимости» и попытки таким способом доказать обратное. Когда дети своими отрицательными поступками пытаются привлечь к себе внимание, потому как по-другому не умеют, по той причине, что таких детей мало хвалят и принимают их хорошие дела, как должное;
- страхи и тревоги по самым различным поводам (темнота, монстры, ночные кошмары, «со мной не дружат» и т.д.);

- проблемы, связанные со спецификой возраста. К младшему школьному возрасту дошкольники начинают обладать таким важным качеством, как самостоятельность. Ребенок ориентируется на сверстников, взаимодействие с ними, не боится обходиться без присутствия родителей. Но есть и обратные ситуации, с которыми мы работаем.

Таким образом, в результате использования сказкотерапии, ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима. Также в сказке и через восприятие сказочного мира создаются необходимые условия для развития эмоциональной сферы дошкольника, обогащаясь образами и представлениями, формирующие воображение.

Параллельно на занятиях мы с ребятами занимаемся продуктивной деятельностью, связанной с изображением сказочных героев, сюжетов сказок различными техниками, придумыванием новых сюжетов к известным сказкам или новых героев, участвуем в интернет-конкурсах, а также в викторинах по сюжетам сказок. Создаём сказки-раскраски антистресс, в процессе чего, дети могут также «снять» своё тревожное или агрессивное состояние.

Все, что нас тревожит, злит, страшит, обижает, радует, все, что нас окружает, все это можно описать языком сказок. Через сказки я показываю детям, что безвыходных ситуаций не бывает, выход есть всегда, стоит только его поискать. Для меня очень важным было, чтобы ребята знали и понимали, что их проблемы небезразличны, просить о помощи взрослых и сверстников это нормально и не должно утрачивать, но также важно пробовать искать силы для преодоления трудностей в себе.

Таким образом, у детей формировались навыки самоконтроля, самостоятельности, ответственности. Постепенно ребята начали входить друг с другом в доверительные, положительные взаимоотношения. Усвоив способы снятия собственной агрессии и тревожности, ребятам намного легче и спокойнее стало входить в межличностные отношения со сверстниками, также с взрослыми, благодаря этому, создан благоприятный психологический климат в группе.

## **Литература**

1. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические основания-реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: Изд-во МГОУ, 2004. С.314
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб.: ООО «Речь», 2017. - С.21
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб.: ООО «Речь», 2017. – С.27