

КАЗКОТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

А. П. ФРАДИНСЬКА
Ю. В. ЛАЗАРЕВСЬКА

Життя сучасної дорослої людини супроводжується надмірним зростанням інтенсивності і частоти емоційних навантажень, зумовлених нестабільністю суспільно-економічного та політичного становища країни. Ці чинники істотно впливають на підростаюче покоління, яке, через незрілість емоційної сфери більш вразливе, ніж дорослі. Діти, на відміну від дорослих, не є емоційно стійкими, вони ще не навчилися контролювати власний емоційний стан та керувати власною поведінкою. Неконтрольовані емоції, невміння дитини довільно керувати ними та власною поведінкою, можуть призвести до різного роду негативних наслідків як для неї, так для її батьків та оточення.

Проблема емоцій, їх значення в життєдіяльності людини цікавила і цікавить багатьох філософів, психологів і, звичайно, медиків. Проблеми емоційних порушень та виникнення страхів досліджували такі вчені, як В. Астапов, Ф. Зімбардо, Є. Івлева, К. Ізард, Н. Імедадзе, С. Керкегор, Л. Костіна, М. Кузьміна, Л. Лебедева, Л. Макшанцева, В. Оклендер, Я. Рейковський, А. Рібаков, Ф. Ріман, Є. Савіна, П. Симонов, Т. Сімсон, Д. Соколов, Н. Шаніна, Ю. Щербатих. Особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів висвітлено у працях Л. Абрамяна, П. Анохіна, М. Бахтіна, А. Запорожця, П. Симонова та ін.

Метою статті є аналіз науково-практичних досліджень щодо вивчення казкотерапії як дієвого психокорекційного методу впливу на емоційну сферу молодших школярів.

Одним із дієвих методів впливу на емоційну сферу дитини є казка. У сучасному світі перестали застосовуватися найбільш ефективні і перевірені способи виховання дітей. Казки є одним з найдавніших засобів морального, етичного виховання, що також формують поведінкові стереотипи майбутніх членів дорослого суспільства.

К. Юнг стверджував, що образ, який представлений у казці, є образом, що створений на основі реального. У цьому образі проявляються сама душа, енергія, почуття, думки, переживання. Вигадані герої казок є відображенням внутрішнього світу реальної людини та її вчинків.

Як зазначає Б. Желбі, дитина, слухаючи, повторюючи або вигадуючи оповідання і казки, має змогу надати волю власним почуттям, виплескує дозу природної агресивності.

Казкотерапія – є напрямком психотерапії, при якому для досягнення терапевтичного ефекту використовуються вигадані історії (казки). Вчасно розказана казка для дитини означає стільки ж, скільки психологічна консультація для дорослого. Відмінність існує тільки в тому, що від дитини не вимагають вголос робити висновки та аналізувати, що вона відчуває: робота йде на внутрішньому, підсвідомому рівні [7].

Розглянемо, який вплив здійснює казкотерапія на різних вікових періодах:

1) у віці від трьох до шести років дитина вчиться думати про предмети і порівнювати їх подумки навіть тоді, коли вона їх не бачить. Дитина починає створювати моделі тієї дійсності, з якою має справу [6];

2) від чотирьох до п'яти років – це вік апогею казкового мислення. Казка спонукає дитину співпереживати персонажам, у результаті чого у неї з'являються нові уявлення про людей, предмети і явища навколишнього світу, новий емоційний досвід. На цьому віковому етапі казка, певною мірою, задовольняє три природні потреби дитини дошкільного й молодшого шкільного віку:

- потреба в автономності. У кожній казці герой діє самостійно протягом усього свого шляху, робить вибір, приймає рішення, покладаючись лише на самого себе, на свої власні сили;
- потреба в компетентності. Герой виявляється здатним подолати неймовірні перешкоди і, як правило, стає переможцем, досягає успіху, хоча можливі тимчасові невдачі;
- потреба в активності. Герой завжди активний, діє: куди йде, кого зустрічає, комусь допомагає, з кимось бореться [2];

3) підлітковий вік – це найважчий і складний з усіх дитячих вікових груп. Для підлітків і дорослих емоційний аспект казкотерапії є дверима до їхнього особистісного ресурсу. Занурюючись у казку, підлітки та дорослі можуть накопичити сили, відкрити нові можливості для творчої конструктивної зміни реальної ситуації, і, відкривши у собі ресурс, вони переключаються на події свого життя, трохи інакше усвідомлюють їх і приступають до соціального моделювання;

4) дорослість особистості. Базова проблема сучасної жінки полягає в тому, що вона реалізується за „чоловічим типом”, прагне бути активною, підпорядковувати собі ситуації, події та людей, витрачати свою енергію. Шляхи жіночої самореалізації пов'язані з проявом різних сил усередині жінки, джерелом яких є її іпостасі. Актуалізовані сили формують потребу. Жінка свідомо чи несвідомо починає будувати програму задоволення цієї потреби;

5) літній вік. Казкотерапію застосовують, як форму, що дає змогу виявити і вирішити психологічні проблеми людей похилого віку й сформувати творче ставлення до життя. Крім того, в людей старшого покоління з'являється впевненість у власних силах [3].

Казкотерапію варто застосовувати не лише на всіх вікових періодах людини, а й під час роботи з людьми, які мають обмежені можливості, пов'язані з їхнім порушенням стану здоров'я. Беручи участь у казкотерапевтичному занятті, людина з аномаліями розвитку стає більш підготовленою до різних життєвих ситуацій, навчається способам самостійного вирішення проблем [8].

Емоційний світ людини починає формуватися з перших днів і продовжує розвиватися разом із особистістю – від першого плачу та усмішки до широкої гами виявів позитивних та негативних переживань і станів. Емоція – це процес середньої тривалості, що відображає суб'єктивне оціночне ставлення до існуючих або можливих ситуацій [5]. Для кращого розуміння емоцій, слід розглянути їх класифікацію:

- за модальністю (позитивні, негативні, присмні, неприємні, задоволення, незадоволення);
- за інтенсивністю (слабкі, сильні);
- за тривалістю (тривалі, нетривалі);
- за глибиною (глибокі, поверхові);
- за усвідомленістю (усвідомлені, неусвідомлені);
- за впливом на організм (стенічні, ті що підбадьорюють; астеничні, ті, що пригнічують);
- за змістом (естетичні, праксичні, інтелектуальні, моральні);
- за рівнями (елементарні фізичні почуття, які пов'язані з органічними потребами; предметні, тобто моральні, естетичні, інтелектуальні; світоглядні почуття, тобто гумор, іронія) [3].

Про вплив казок і міфів на несвідоме людини наголошували такі великі психологи та філософи, як Е. Берн, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Юнг. На їхню думку, казки допомагають розвинути в дитині чуйність, доброту, роблять контрольованим і цілеспрямованим емоційно-вольовий розвиток дитини.

Р. Ткач у своїй праці „Казкотерапія дитячих проблем” структурує казки за окремо взятими дитячими проблемами: казки для дітей, які відчувають страхи темряви, страх перед медичним кабінетом; казки для гіперактивних дітей; казки для агресивних дітей; казки для дітей, які страждають розладом поведінки з фізичними проявами: проблеми з їжею, проблеми із сечовим міхуром тощо; казки для дітей, які зіткнулися з проблемами сімейних відносин; казки для дітей у разі втрати значущих людей або улюблених тварин [9].

За визначенням Т. Зінкевич-Євстигнеєвої, у казкотерапії використовуються різноманітні жанри: притчі, байки, легенди, билини, саги, міфи, казки, анекдоти. Знаходять застосування і сучасні жанри: детективи, любовні романи, фентезі та ін. Кожному клієнтові підбирається відповідний його інтересам жанр. Кожна з цих казок має свій вплив, свою функцію.

На сьогодні відомі такі функції казок:

- тексти казок викликають емоційний резонанс як у дітей, так і в дорослих;
- концепція казкотерапії заснована на ідеї цінності метафори як носія інформації: про життєво важливі явища, про життєві цінності, про постановку цілей, про внутрішній світ автора (в разі авторської казки);
- у казці в символічній формі міститься інформація про те: як влаштований цей світ, хто його створив; що відбувається з людиною в різні періоди його життя; які труднощі перешкоди можна зустріти в житті і як з ними справлятися; якими цінностями керуватися в житті; як будувати стосунки з батьками і дітьми; як прощати.

Типологія казок за Т. Зінкевич-Євстигнеєвою:

1) художні казки. Саме такі історії і прийнято називати казками, міфами, притчами. У художніх казках є дидактичний, психокорекційний і психотерапевтичний аспекти;

2) народні казки. Стародавній свідомості було властиво знаходити персоналії людських почуттів і стосунків: любові, горя, страждання та ін. Це явище ми також використовуємо в психолого-педагогічній практиці сьогодні;

3) авторські художні казки. Щоб допомогти пацієнту усвідомити свої внутрішні переживання, бажано обрати для роботи з ним авторську казку, незважаючи на велику кількість особистісних проєкцій;

4) дидактичні казки. У формі дидактичних казок подаються навчальні завдання. У цих історіях рішення прикладу – це проходження випробування, низка вирішених прикладів приводить героя до успіху;

5) психокорекційні казки створюються не просто так, тож щоб казка або історія набула чинності і надала допомогу, необхідно дотримуватися певних правил її створення:

- казка має бути в чомусь ідентичною проблемі дитини, але ні в якому разі не мати з нею прямої схожості;

- казка повинна пропонувати текст досвіду, використовуючи який дитина може зробити новий вибір при вирішенні своєї проблеми. Тут має допомогти психолог;

- казковий сюжет повинен розгортатися в певній послідовності.

Для створення психокорекційної казки психологу можна використовувати такий алгоритм:

- підібрати героя, близького дитині за статтю, віком, характером;
- описати життя героя у казковій країні так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям;
- помістити героя в проблемну ситуацію, схожу на реальну ситуацію дитини, і приписати герою всі переживання дитини;

– пошук героєм казки виходу з проблемної ситуації, що створилася;

– усвідомлення героєм казки своєї неправильної поведінки і становлення на шлях змін [1].

Психокорекційну казку можна просто прочитати дитині, не обговорюючи. Таким чином, ми даємо їй змогу побути наодинці із самою собою і подумати;

6) психотерапевтичні казки. Такі казки не завжди однозначні, не завжди мають традиційно щасливий кінець, але є завжди глибокими та проникливими. Психотерапевтичні казки часто залишають людину з питанням. Це, в свою чергу, стимулює процес особистісного зростання [4].

Для індивідуальної або групової роботи може бути запропонована будь-яка казка, її необхідно прочитати вголос. Казкова ситуація, яка задається дитині, повинна відповідати певним вимогам, а саме:

1) ситуація не повинна мати правильної готової відповіді (принцип „відкритості”);

2) ситуація повинна містити актуальну для дитини проблему, „зашифровану” в образному ряді казки;

3) ситуації та питання мають бути побудовані і сформульовані таким чином, щоб спонукати дитину до самостійного конструювання та простежування причинно-наслідкових зв'язків [8].

На думку Е. Чех, існують декілька варіантів роботи з казкою:

1) розповідь казки (дає змогу виявити її спонтанні емоційні прояви, які зазвичай не спостерігаються в поведінці дитини, але в той же час діють у ній);

2) малювання казки (допомагає дитині втілювати все, що її хвилює, почуття та думки. Таким чином можна звільнитися від тривоги або іншого почуття, яке турбувало);

3) казкотерапевтична діагностика (використання ляльок у процесі консультування дає змогу провести психодіагностичне обстеження дітей. За допомогою певних казок і ляльок можна діагностувати ті чи інші проблеми дитини);

4) твір – казка (дитина фантазує, створює казку і водночас прописує власну підсвідому проблему на папері, що вже має вплив на емоційну сферу, та дає можливість викиду негативних емоцій);

5) виготовлення ляльок (відбувається включення у клієнтів механізмів проєкції, ідентифікації або заміщення, що і дає змогу досягти певних результатів. З позиції психоаналітичної теорії ляльки виконують роль тих об'єктів, на які зміщується інстинктивна енергія людини);

6) постановка казки (допомагає розкрити емоції дитини, побачити її поведінку в діяльності, рівень комунікативних навичок. Дитина, виступаючи в ролі казкового героя, розкривається на внутрішньому рівні) [10].

Отже, на сучасному етапі розвитку практичної психології наймолодшим з її методів є казкотерапія. Вона має на меті формування духовно багатой, емоційно стабільної особистості дитини. Використовуючи терапевтичний вплив казки, можна досягти гармонійного розвитку емоційно-вольової сфери молодшого школяра.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямі є авторська розробка казки та апробація казкотерапевтичного методу з молодшими школярами з метою психокорекційного впливу на їхню емоційну сферу.

Список використаної літератури:

1. Вачков И. Сочиняем сказки / И. Вачков. // Школьный психолог : Прил. к газ. „Первое сент.”. – 2003. – № 19/16–22 мая. – С. 16.
2. Глозман Ж. Расскажи мне сказку... : [методический материал] / Ж. Глозман. // Начальная школа : Прил. к газ. „Первое сент.”. – 2006. – № 17/1 – 15 сент. – С. 37–39.
3. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии : [уч. пособие] / под ред. Л. А. Головей, Е. В. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2002. – 694 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству : (теория и практика сказкотерапии) : [книга для заботливых родителей, психологов, педагогов, дефектологов и методистов / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева] ; худож. Р. И. Шустров, ред. Г. А. Седова. – СПб. : Златоуст, 1998. – 349 с.
5. Исаева Н. Сказка как средство оптимизации психоэмоциональной сферы старших дошкольников / Н. Исаева. // Дошкольное воспитание. – 2012. – № 7. – С. 19–24.
6. Кабачек О. Как страшное сделать нестрашным, или Зачем сочиняют с детьми сказки / О. Кабачек. // Домашняя школьная библиотека. – 2003. – № 3. – С. 34–36.
7. Румянцева Т. Н. Сказкотерапия как один из психолого-педагогических подходов по формированию основ этического поведения младшего школьника / Т. Н. Румянцева. // Детство. Отрочество. Юность. – 2009. – № 3/4. – С. 64–104.
8. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. / Д. Соколов – М. : Класс, 1999. – 288 с.
9. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем / Р. М. Ткач. – СПб. : Речь, М. : Сфера, 2008 р. – 118 с.
10. Чех Е. В. Я сегодня злюсь, расскажи мне сказку / Е. В. Чех – СПб. : Речь, 2009. – 144 с.