

Сказки, как способ преодоления страхов

Страх относится к одной из основных эмоций. Данная эмоция возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направлена на источник действительной или воображаемой ситуации.



Детский страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость), не являются однозначно «вредными» эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет

детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов.

Организму ребенка нужно не только сладкое, но и соленое, кислое, горькое; так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Детские страхи - это обычное явление для развития ребенка, имеющее для него важное значение. Так, В.В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают.

Возраст	Основные возрастные страхи дошкольника
2-2.5 года	Разлука с родителями, отвержение с их стороны; природные стихии (гром, молния, град и др.)
2-3 года	Большие, непонятные, угрожающие объекты; исчезновение или передвижение внешних объектов
3-5 лет	Смерть близких родственников (дети осознают конечность жизни); страшные сны; нападение бандитов
6-8 лет	Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.); страх потеряться самому; физического насилия; страх одиночества; школьный страх (не соответствовать образу «хорошего» ребенка);

Еще в древности считалось, что сказка лечит душу человека. А еще сказка учит жизни, и в сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять (не так обидно, не так больно). Людям свойственно обмениваться историями – это, как и обмен опытом, естественная форма взаимодействия между людьми. Поэтому, сказки можно по праву считать естественной формой общения и передачи опыта, органичной системой воспитания новых поколений.

Сказки удовлетворяют у детей очень важные психологические потребности:

- **Быть самостоятельным** - они учат его при помощи героев сказки принимать самостоятельно решения, делать выбор, полагаться на себя и свои силы.
- **Быть активным** - персонаж любой сказки всегда в поиске действий, он куда-то идет, что-то ищет, кому-то помогает, с кем-то борется. То есть он учит ребенка проявлять себя и свою активность в любой ситуации.
- **Потребность в социализации** - учат находить общий язык с другими людьми, проявлять внимание, сочувствие и сострадание. Выбирать адекватные способы общения и учитывать интересы других.

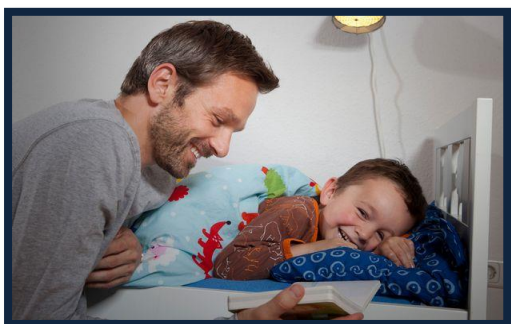
Когда ребенок сам играет в сказки, он одновременно представляет себя в различных ролях, становясь по ходу сюжета то Иванушкой, то Бабой Ягой. После подобной игры он уже не так боится Бабы Яги, поскольку не она, а он управляет ею. Ребенок, надевая на себя роль того или иного персонажа, расширяет границы своего поведенческого репертуара, развивает пространство своих возможностей. Естественно, роли рано или поздно приходится снимать, но чувство своей непобедимости, ощущение от своего могущества останется.

Прочтение и проигрывание сказок дает инструменты, техники (дублирование, метод зеркала, обмен ролями и т.д.), которые помогают ребенку прочувствовать, осознать, взаимодействовать со своим незнакомым внутренним миром неопознанных чувств, беспокоящих проблем. Дети начинают спокойнее осознавать свои страхи, чаще проявляют их в рассказах, а осознавая свои проблемы, ребенок легче и быстрее справляется с неблагоприятными воздействиями социальной среды.

Умственное развитие детей от трех до шести лет характеризуется формированием образного мышления, которое позволяет ребенку думать о предметах, сравнивать их в уме даже тогда, когда он их не видит. Ребенок начинает формировать модели той действительности, с которой имеет дело, строить ее описание. Делает он это с помощью сказки. Четыре-пять лет - апогей сказочного мышления. Сказка - это такая знаковая система, с помощью которой ребенок интерпретирует окружающую действительность.

У каждой группы сказок есть своя возрастная аудитория. Детям 3-5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами: Принцами, Царевнами, Солдатами и пр. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает мир. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.



При работе со сказкой соблюдайте следующие правила:

1. Если у вас сын, пусть главный герой будет мальчиком, а если дочка — девочкой. А вот имя героя лучше оставить выдуманным, чтобы у ребёнка не было ощущения, что это история непосредственно о нём или его друзьях, ведь герои в этих сказках не всегда поступают хорошо.
2. Добавляйте в сказки сюжеты из жизни вашего малыша — это сделает сюжет более знакомым и понятным для него.
3. Не делайте из сказки занятие. Рассказывайте сказку тогда, когда ребёнок этого хочет: не давите, не заставляйте, не настаивайте.
4. Рассказав историю, обсудите её с малышом. Ещё раз вспомните сюжет, спросите, что понравилось или не понравилось ребёнку, поинтересуйтесь его мнением: кто поступил хорошо, а кто — плохо, почему герой обрадовался или расстроился, как он себя чувствовал и пр.
5. Предложите ребёнку разыграть сюжет сказки с игрушками или покажите ему кукольный спектакль.

В борьбе с детскими страхами родителям дошколят поможет книга сказкотерапевта Р.М. Ткач «Сказкотерапия детских проблем». Там вы найдете следующие сказки в борьбе с ночными страхами: «Мой друг-дракон», «Полезная боюська» «Волшебный фонарь».

Можно выделить еще одну книгу психологов О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева «Лабиринт души. Терапевтические сказки». В ней собрана коллекция психокоррекционных и терапевтических сказок для дошкольного и младшего школьного возраста. Они помогают решать разные проблемы и трудности, с которыми сталкивается ребенок. Но мы выделим сейчас лишь те, сказки, которые касаются детских страхов

Подготовила педагог-психолог
Малькова Н.В.