

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.07(075.8) +615.851(075.8)

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.5>

Вінс В. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри менеджменту, практичної психології
та інклюзивної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

Лебедєва К. О.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

COUNSELING OF PARENTS REGARDING THE PREVENTION OF CHILDREN'S FEARS USING THE MEANS OF STORY THERAPY

У статті напрацьовано рекомендації для батьків щодо профілактики дитячих страхів засобами казкотерапії. Наведено визначення казкотерапії у рамках статті. Так, під казкотерапією запропоновано розуміти метод недирективної психотерапії, метою якої є передача життєвого досвіду, спосіб взаємодії із внутрішнім «я» за допомогою особливого казкового світу. Наведено аргументи на користь використання казки у профілактиці дитячих страхів, а саме: простота, доступність, недирективність, образність, міфологічність тощо. Наголошено, що казки сприяють усвідомленню потенціалу, можливостей і цінності власного життя, розумінню причинно-наслідкових зв'язків подій і вчинків, пізнанню різних стилів світовідчуття, осмисленій творчій взаємодії з навколишнім світом, внутрішньому відчуттю сили і гармонії. Виокремлено правила поведінки, яких потрібно дотримувати батькам у ході профілактики дитячих страхів засобами казкотерапії (уникати додаткових психотравматичних ситуацій, не перевантажувати дитину, бути постійно у контакті, відображати емоції дитини, бути захопленим у процес, не пербивати дитину, використовувати різні види казок тощо). Узагальнено можливі варіанти роботи з казкою та подано їм пояснення. Зокрема, запропоновано такі грані казки: використання казки як метафори, малювання за мотивами казки, обговорення поведінки і мотивів дії персонажів, програвання епізодів казки, використання казки як притчі-моралі, творча робота за мотивами казки, складання казок. Виділено правила поведінки батьків у критичній ситуації, коли казка стає додатковим травмуючим тригером для дитини. Так, важливо дитину обійняти, постійно промовляючи, що дитина у безпеці, адже поруч неї мама чи тато; пообіцяти дитині, що мама та тато завжди будуть поруч і зможуть вберегти її; запропонувати робити вправи-руханки, а також важливо пояснити дитині, де є казка, а де – реальність.

Ключові слова: страх, тривога, казка, казкотерапія, батьки, консультування.

The article elaborates recommendations for parents on the prevention of children's fears by means of fairy-tale therapy. The definition of fairy-tale therapy is given within the framework of the article. Thus, fairy-tale therapy is proposed to be understood as a method of non-directive psychotherapy, the purpose of which is the transfer of life experience, a way of interacting with the inner self with the help of a special fairy-tale world. Arguments in favor of the use of fairy tales in the prevention of children's fears are given, namely: simplicity, accessibility, non-directiveness, imagery, mythology, etc. It is emphasized that fairy tales contribute to the realization of the potential, opportunities and value of one's own life, to the understanding of the cause-and-effect relationships of events and actions, to the knowledge of different styles of perception of the world, meaningful creative interaction with the surrounding world, and an inner feeling of strength and harmony. The rules of behavior that parents need to follow in the course of preventing children's fears by means of fairy-tale therapy are highlighted (avoid additional psychotraumatic situations, do not overload the child, be in constant contact, reflect the child's emotions, be enthusiastic about the process, do not interrupt the child, use different types of fairy tales, etc.). The possible options for working with a fairy tale are summarized and their explanations are given. In particular, the following aspects of fairy tales are proposed: using a fairy tale as a metaphor, drawing based on a fairy tale, discussing the behavior and motives of the characters, playing episodes of a fairy tale, using a fairy tale as a moral parable, creative work based on a fairy tale, composing fairy tales. The rules of behavior of parents in a critical situation, when a fairy tale becomes an additional traumatic trigger for a child, are highlighted. Yes, it is important to hug the child, constantly saying that the child is safe, because mom or dad is next to him; promise the child that mom and dad will always be there and will be able to protect him; offer to do exercises-movements, and it is also important to explain to the child where there is a fairy tale and where - reality.

Key words: fear, anxiety, fairy tale, fairy tale therapy, parents, counseling.

Вступ. У дошкільному віці діти активно пізнають світ, отримують перший життєвий досвід, розвиваються як особистості. Саме у цьому віковому проміжку діти починають розпізнавати, що є добрим, а що – поганим, що є справжнім, а що – несправжнім. І важливу роль у цьому відіграють казки. Через них діти вчаться любити рідну землю, дізнаються про її традиції та звичаї, розширюють свої емоційні можливості, знайомляться з оточуючим світом, відкривають для себе царину незвіданого та цікавого. Окрім того, казки мають і терапевтичний характер, впливають на психоемоційні переживання та труднощі у дітей. Як відмічав В. Сухомлинський, завдяки казці дитина пізнає світ не лише розумом, але й серцем [1].

Важливу роль казки відіграють у профілактиці дитячих страхів. На переконання психологів, саме використання казкотерапії у процесі профілактики та корекції дитячих страхів може бути одним з найбільш дієвих методів психологічної допомоги дошкільнятам. Адже саме у цьому віці гостро стоїть проблема надмірної тривожності та страхів у дітей, що накладають відбиток і на послідовність та успішність їх особистісного розвитку. На вікові особливості накладаються й хвилювання та страхи на фоні війни в Україні. За таких умов діти стають напрочуд вразливими і потребують ще більшої уваги з боку батьків.

Водночас, при своїй, на перший погляд, простоті сюжетної лінії та зрозумілості, доступності, існує багато підходів у роботі з казкою. Окрім того, важливо вміти діагностувати та інтерпретувати результати роботи з казкою. А, відтак, батькам важливо розуміти основні постулати щодо профілактики дитячих страхів засобами казкотерапії.

Ціла когорта науковців вбачають розвиваючий потенціал казки в можливості стимулювати за допомогою фантастичного казкового світу поділ дитиною своїх внутрішніх суб'єктивного і реального об'єктивного світів (Л. Ельконінова, І. Вачков, П. Яничев, М. Максимов і ін.). Досить поширеною в широких наукових колах є думка про здатності казки упорядковувати і структурувати емоційну сферу дитини, даючи їй засоби керування нею (Б. Беттельгейм, Я. Обухов, В. Медведєв, П. Яничев і ін.). Є припущення про те, що образи казкових персонажів сприяють статево-рольовій ідентифікації дитини (Т. Булашевич, В. Абраменкова). Уявлення про наявність у казці психологічних механізмів супроводу переходу від дитячого стану до дорослого виявляються в концепціях таких авторів: П. Яничева, Я. Л. Обухова, В. А. Медведєва. Психотерапевтичні можливості казок вивчаються та використовуються на практиці в дитячій психотерапії І. Вачковим, А. Гнездиловим, О. Заширинською, Т. Зінкевич-Євстигнеєвою, Д. Соколовим тощо. Водночас, варто відзначити, що чітких рекомендацій та порад для батьків у профілактиці дитячих страхів засобами казкотерапії не напрацьовано.

Метою дослідження є напрацювання рекомендацій для батьків у профілактиці дитячих страхів засобами казкотерапії.

Виклад основного матеріалу. Незамінним інструментом формування морально здорової особистості дитини є казка. Казка, її композиція, яскраве протиставлення добра і зла, фантастичні і визначені по своїй моральній суті образи, виразна мова, динаміка подій, особливі причинно-наслідкові зв'язки і явища, доступні розумінню дошкільника, – усе це робить казку особливо цікавою і хвилюючою для дітей. Відповідно, казкотерапія може використовуватись як засіб цілеспрямованого психологічного впливу на особистість з метою гармонізації емоційного стану дитини дошкільного віку.

У загальному розумінні у рамках цієї статті під казкотерапією пропонуємо розуміти метод недирективної психотерапії, метою якої є передача життєвого досвіду, спосіб взаємодії із внутрішнім «я» за допомогою особливого казкового світу.

Використання казки у профілактиці саме дитячих страхів, безумовно, підтверджується її простотою, доступністю, недирективністю, образністю, міфологічністю та закладеними моральними принципами, які сприяють:

- усвідомленню потенціалу, можливостей і цінності власного життя;
- розумінню причинно-наслідкових зв'язків подій і вчинків;
- пізнанню різних стилів світовідчуття;
- осмисленій творчій взаємодії з навколишнім світом;
- внутрішньому відчуттю сили і гармонії [2, с. 186].

Казкотерапія ефективно використовується у роботі з дітьми з подолання страхів в умовах дошкільного навчального закладу. Проте, успішна робота із дітьми можлива і в умовах родини, адже особистість дитини дошкільного віку формується у тісному взаємозв'язку дошкільного закладу та сім'ї. При цьому, батькам не потрібно здобувати вищу психологічну освіту, аби працювати з казками. Достатньо буде прочитати деякі рекомендації, які ми зібрали у цій статті.

Так, консультиючи батьків щодо профілактики дитячих страхів засобами казкотерапії, першочергово, варто звернути їхню увагу на те, як себе поводити у ході роботи з казкою. Адже діти відчувають та з легкістю зчитують емоційний стан своїх батьків. Тому важливо дотримувати таких правил поведінки:

1. Встановити з дитиною теплі відносини на основі безумовного прийняття внутрішнього світу дитини.
2. Не змушувати дитину до роботи, не регламентувати діяльність. Викликати інтерес можна через ритуал «входження в казку».
3. Бути захопленим у процес, співпереживати головним героям разом з дитиною, відображати дитині емоції, які вона проявляє, коли слухає казку.
4. Бути постійно в контакт з дитиною. Дитина повинна бачити обличчя, очі, міміку, позу, жести того, хто розповідає казку. Частіше застосовувати візуальну (погляд) і тактильну (дотик) підтримку.

5. Зважаючи на тривогу та страх дітей, варто не акцентувати увагу на невдачах чи помилках як головних героїв, так і дітей.

6. Не перевантажувати дитину, кожні 15 хвилин робити паузу, яку можна заповнити, наприклад, фізкультхвилиною або пальчиковою гімнастикою.

7. Уникати додаткових психотравматичних ситуацій.

8. Зважаючи на велику кількість різновидів казок, рекомендовано батькам у профілактиці страхів дошкільників використовувати різні типи казок (художні, дидактичні, спеціальні терапевтичні та психокорекційні казки, медитативні тощо).

9. Не перебивати дитину, але при цьому задавати уточнюючі питання.

10. Акцентувати увагу на тому, що саме може допомогти виправити становище у тій чи іншій ситуації, в якій опинилися діти.

11. Тримати контакт з реальністю. Тобто пояснювати дитині, де я казка, а де є життя, і як казкова ситуація розгортає життєвий урок.

12. Не можна підштовхувати дитину до відповіді, яка здається правильною дорослим – батькам. Переробляючи на свій розсуд казку, малюк вибере варіант, що найбільше підходить його внутрішньому стану. І це буде відповідь, що не тільки дасть ключик до вирішення проблеми, але і дозволить дитині звільнитися від внутрішньої напруги.

13. Потрібно бути уважними та спостережливими. Так, якщо дитина переписує хороший кінець казки на поганий, робить доброго героя надмірно жорстоким і мстивим або, пишучи історію, акцентує свою увагу на агресії й сценах насильства – варто все ж таки звернутися до психолога. Або, наприклад, виявиться, що Сірій Вовк з «Червоної Шапочки» був злим, тому що дівчинка і бабуся не хотіли з ним дружити і він відчував себе самотнім. А царівна Несміяна плаче з ранку до вечора, бо її мама і тато весь час сваряться. У даному випадку сумна королева – дитина-дочка, а її батьки – її батьки, і стає очевидним, що дитину хвилюють відносини між татом та мамою тощо.

14. Не варто заважати дитині фантазувати.

15. Не варто забувати, що будь-яка казка, яку батьки читають дитині, повинна бути позитивною і добре закінчуватися. Потрібно уникати історій-фентезі типу «Володаря кілець» Толкієна. Незважаючи на те, що добро перемагає зло, в них занадто багато темних, негативних персонажів.

Наступним кроком у консультуванні батьків щодо профілактики дитячих страхів засобами казкотерапії є донесення можливих варіантів роботи з казками. Адже прочитання казки - це тільки поверхневий та очевидний рівень роботи. Так, робота з казкою може охоплювати такі грані:

1. *Використання казки як метафори.* Слухаючи казку, дитина часто уявляє себе на місці її героїв. Іншими словами, тест казки зумовлює виникнення вільних асоціацій, які торкаються особистого життя дитини, а потім ці метафори й асоціації складають основу для морального розвитку особистості дитини.

2. *Малювання за мотивами казки.* Можна спостерігати, що діти часто малюють те, що чують у казці. Але малюють вони саме ті образи, які вони собі уявляють, тобто переносять на папір вільні асоціації, які виникають у мозку. Аналізуючи такі малюнки, можна зазирнути у внутрішній світ дитини, виявити її хвилювання та страхи.

3. *Обговорення поведінки і мотивів дії персонажів* слугує приводом для обговорення цінностей поведінки людини, виявляє систему оцінок в категоріях «добре – погане», обговорюються нагальні проблеми та провідні напрямки морального розвитку особистості дитини. Крім того, аналізуючи зміст казки, відбувається усвідомлена інтерпретація того, що стоїть за кожним її героєм, їхньою поведінкою, в цілому сюжетом твору. Тобто дитина отримує інформацію про способи вирішення проблем, про соціально прийнятні висловлювання почуттів (у тому числі про тривожні та агресивні прояви). Важливо відмітити, що така інформація самостійно «здобувається» дитиною в ході спільного обговорення проблеми. Тому у ході аналізу дітям важливо задавати відповідні питання за змістом казки.

4. *Програвання епізодів казки* – дає змогу дитині та дорослому відчути емоційно значущі ситуації та програвати емоції. Окрім того, постановка епізодів казки слугує фізичній активності дитини, яка теж сприяє подоланню та профілактиці страхів. Можна для програвання використовувати іграшки. Така проекція може слугувати діагностичним інструментарієм, адже через іграшку діти проявляють свої власні емоції та переживання.

5. *Використання казки як притчі-моралі.* Проявляється це через спрямованість потенціалу метафоричного світу в сферу морального розвитку особистості дитини. У ході казкотерапії постійно відтворюються та закріплюються норми поведінки, взаємодії, прояви почуттів, відібрані в якості найбільш ефективних, що сприяють підтримці та збереженню цілісності особистості. Приймаючи участь у відтворенні цих норм, учасник засвоює та присвоює їх. Емоційне прийняття, відкритість новому емоційному досвіду в ході казкотерапії посилюють глибину впливу.

Якщо говорити у контексті профілактики страхів у дитини, то батькам доречно звертати увагу на тих героїв, які поборолі свої страхи, звертати увагу на те, що допомогло героям залишатися сильними, не боятися, відмічати, хто допоміг герою, хто його підтримував тощо і переводити це у реальне життя дитини. Можна придумати свою казку. Так, якщо батьки давно знають про якусь проблему своєї дитини, потрібно підібрати або навіть скласти самим розповідь, яка максимально перегукується з її ситуацією. Наприклад, якщо дитина сором'язлива і переживає через відсутність компанії, нехай герой покаже малюку, як знаходити друзів, а якщо дитина боїться темряви, варто розказати про те, як казковий персонаж справився з цією фобією. Можна придумати чарівне заклинання, яке допомогло герою побороти страх. Озброєний цим заклинанням, малюк наступ-

ного разу, коли погасне світло, буде більш спокійний і впевнений у собі та своїх силах.

6. *Творча робота за мотивами казки.* Даний вид діяльності не тільки гарний спосіб профілактики дитячих страхів, але й сприяє розвитку фантазії, творчого мислення. При цьому, варто наголосити, що дитячі фантазії – це справжня «самотерапія». Дітям можна пропонувати скласти свою казку, переписати кінцівку на свій мотив або взагалі всю казку тощо. Дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої, третьої особи або від імені інших дійових осіб, які беруть чи не беруть участь у казці. Переписуючи казку, дитина вибирає найбільш відповідний її внутрішньому стану варіант вирішення ситуації, який дозволяє їй звільнитися від внутрішнього напруження, сприяють її особистісному розвитку, навчають вирішувати життєві завдання.

7. *Складання казок.* Дитина може скласти казку індивідуально, спільно з групою. Можна задавати тему або запропонувати дитині самостійно обрати назву та сюжет казки. Якщо давати дитині ввідні дані, то у профілактиці страху доцільно придумати героїв, які щось боялися, але в силу тих чи інших умов поборолі страхи. Ці умови можна теж задати дитині [3].

У ході консультування батьків щодо профілактики дитячих страхів засобами казкотерапії варто наголосити на тому, що глибина роботи залежить від них самих. А, відтак, батьки мають розуміти, що робити, коли дитина, навпаки, починає ще більше боятися, тривожитися. У такій ситуації найкраще, що можуть зробити батьки, це:

1. Обійняти дитину.
2. Промовляти, що дитина у безпеці, адже поруч неї мама чи тато.
3. Пообіцяти, що мама та тато завжди будуть поруч і зможуть вберегти її.

4. Запропонувати робити вправи-руханки.

5. Пояснити дитині, де є казка, а де - реальність.

Окрім того, батькам важливо донести, що водити дитину до психолога - це не соромно. Тому, якщо виникають якісь ситуації, з якими батьки не можуть розібратися, то краще відразу звертатися за кваліфікованою допомогою, аби попередити настання більш серйозних психічних відхилень.

Висновки. Отже, ефективність використання казки у профілактиці дитячих страхів, безумовно, підтверджується її простотою, доступністю, недирективністю, образністю, міфологічністю та закладеними моральними принципами. Казкотерапія ефективно використовується у роботі з дітьми в умовах дошкільного навчального закладу. Проте, успішна робота із дітьми можлива і в умовах родини, адже особистість дитини дошкільного віку формується у тісному взаємозв'язку дошкільного закладу та сім'ї.

У якості висновку, хотілося б відмітити, що через військові дії кількість дітей, які матимуть страхи різної етимології, буде тільки зростати. А оскільки одним із ефективних засобів їх профілактики та подолання, як було доведено вище, є використання терапевтичних методів, серед яких особливою популярністю користується казкотерапія, то важливо напрацьовувати зрозумілі та доступні алгоритми роботи з казками. При цьому, це мають бути окремі рекомендації для батьків, вихователів та психологів. Адже профілактика та корекція дитячих страхів буде успішною тільки за злагодженої роботи всіх учасників процесу. Відтак, на сьогодні важливо у закладах дошкільної освіти проводити виховні заходи не тільки для діток, але й для їхніх батьків, де доносити важливі постулати роботи з казкою у процесі профілактики дитячих страхів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т. К.: Рад. школа, 1976-1977. Т. 2. 670 с.
2. Бондаренко Ю. А., Кошелівська Т. В. Казкотерапія та її особливості використання у навчально-виховному процесі. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців*: зб. наукових праць. Суми: Вид-во Сум. ДПУ імені А. С. Макаренка. 2021. Вип. 9. Т.2. С. 183-189.
3. Шпонтан І. М. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями фахівців і батьків: poradnik батькам: [способи психокорекції; практичні поради]. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 4. С. 23-25.