

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ПРОЯВИ СТРЕСУ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Літвінова С.С. – @litvinovasve78@gmail.com
Криворізький державний педагогічний університет

Вступ. На сьогодні, стрес – це невід’ємна складова частина життя сучасної людини. Довгий час він розглядався як проблема тільки дорослих. Однак, очевидно, що все частіше і частіше стрес стає невід’ємною частиною дитячого світу: діти, як і дорослі, страждають від надмірних фізіологічних та інформаційних навантажень, непосильного для них психологічного тиску. Таким чином, постає важливе питання психологічної допомоги дошкільникам, що знаходяться в умовах стресових ситуацій. Відтак, актуальність досліджуваної нами проблеми не викликає сумніву, оскільки в умовах пандемії, карантинних обмежень, нестабільної соціально-політичної ситуації не тільки дорослі, а й діти є надзвичайно вразливими до стресу.

Аналіз досліджень та публікацій. Чимала кількість дослідників займалися дослідженням психологічних особливостей впливу стресу, зокрема, В. Петьков, С. Богданов, Т. Гніда, О. Залевська, Н. Лунченко та ін. Казкотерапія як психокорекційний метод була об’єктом дослідження таких науковців, як Е. Фром, Е. Берн, К.-Г. Юнг, М. Осоріна, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, І. Вачков, тощо.

Мета публікації – здійснити теоретичний аналіз науково-дослідної літератури з проблеми психокорекції стресу дітей дошкільного віку засобами казкотерапії.

Виклад основного матеріалу. Поняття «стресу» надійно ввійшло в наше життя й не втрачає своєї актуальності. Спеціалісти пропонують чимало технік, вправ, практичних інструментів, покликаних підтримати людину в момент переживання стресу й виходу із складної ситуації. Та кількість людей, які переживають травматичні наслідки стресу постійно зростає. Щоб ефективно застосовувати практичні засоби проживання стресової ситуації й виходу з неї, потрібно розібратися в особливостях даного феномену. Більш того, педагог має навчити простим способам реагування й відновлення дітей та підлітків, з якими працює [1].

Науковці та практики визначають безліч ознак стресу у дошкільників. Виокремимо найбільш важливі.

1. Настрій дитини часто змінюється або у неї переважає стійкий негативний настрій.

2. Сон дитини стає поганим, вона насилу засинає і дуже неспокійно спить.

3. Дитина швидко втомлюється після навантаження, яка зовсім недавно давалася їй дуже легко.

4. Дитина стає безпричинно уразливою, може легко розплакатися з незначного приводу або, навпаки, стає дуже агресивною.

5. Дитина проявляє ознаки дискомфорту психологічного стану: вона неуважна, забудькувата, неспокійна чи непосидюча, у неї відсутня впевненість в собі, своїх силах [2].

Вважаємо, що одним із засобів психологічної корекції стресу у дошкільників є казкотерапія. Її особливість впливу полягає в тому, що дитина наче «бачить зі сторони» негативні ситуації та явища, що спричиняють її стресовий стан і цей факт сприяє певному розслабленню та позбавленню негативних емоцій.

Дослідниця Мікляєва Г. визначає, казка близька дитині по відчуттю світу, бо вона вміщує емоційно-чуттєве сприйняття реальності. Резонанс казки використовує метафоричні ресурси казки та дозволяє людям розвинути самосвідомість і побудувати особливі рівні взаємодії один з одним. Читання казок, особливо спеціально створених, дає ефект резонансного посилення та допомагає людині перебороти життєві труднощі. Резонанс ідентифікації себе з головним героєм виступає як психологічний механізм змін у відносинах із самим собою [3]. Таким чином, казка – багатоаспектний фактор впливу на дитячу свідомість.

Висновки. Отже, проаналізувавши науково-дослідні джерела, ми можемо дійти висновку, що казкотерапія – це один з найбільш дієвих засобів у діяльності практичного психолога, що може бути використаний з метою корекції стресового стану дітей-дошкільників, в першу чергу це обумовлюється метафоричністю за цікавою формою для дошкільнят. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у продовженні вивчення особливостей впливу та використання казок у діяльності практичного психолога.

Список використаної літератури

1. Як пережити стрес правильно: стратегії реагування та вікові особливості. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/webinar/ak-pereziti-stres-pravilno-strategii-reaguvanna-ta-vikovi-osoblivosti-323.html> (дата звернення: 21.04.2021).

2. Как помочь ребенку пережить стресс. Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи URL: <http://kolpino-center.ru/kak-pomoch-rebenku-perezhit-stress-metodicheskie-rekomendacii-dlya-pedagogov-i-roditelej/> (дата звернення: 21.04.2021).

3. Мікляєва, Г. (2019) «Застосування казкотерапії в діяльності шкільного психолога по забезпеченню психологічного здоров'я молодших школярів». *Проблеми сучасної психології* (20). С. 396-409.

Науковий керівник: Сошина Ю.М., к. психол. н., старший викладач кафедри практичної психології, Криворізький державний педагогічний університет.