

**Гордон Тамара Славовна**  
педагог-психолог, ГБОУ Школа  
№ 2026, г. Москва, Российская  
Федерация

**ORCID:** 0000-0002-9936-8344

**e-mail:** tomi1515@mail.ru

## СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ФОБИЯМИ

**Аннотация.** В представленной статье сказкотерапия рассмотрена как один из действенных методов борьбы с фобиями и тревожностью в младшем школьном возрасте. Проанализированы основные аспекты сказкотерапевтической работы, изучены ее формы, приведены примеры образного мышления младших школьников, помогающие побороть страх и беспокойство. Подключая сознание и воображение младшего школьника, сказка помогает ему найти способы и пути избавления от фобий, агрессии и тревожности. В статье сказка рассмотрена как инструмент, который преподносит алгоритмы путей решения конкретных проблем или конфликтных ситуаций, последствий обстоятельств с концентрированной составляющей низкочастотных эмоций, а также как способ придания силы на дальнейшую борьбу со страхами или вовсе их аннигилирующий. Также рассмотрены четыре вида сказочных историй, используемых в терапевтической деятельности с младшими школьниками, имеющие различный механизм психологического влияния.

**Ключевые слова:** авторские сказки, агрессия, детские фобии, коррекционная работа, младший школьный возраст, народные сказки, психологическое воздействие, сказкотерапия, страхи, тревожность.

**Для цитирования:** Гордон Т.С. Сказкотерапия как способ борьбы с фобиями // Вестник университета. 2020. № 10. С. 169–172.

**Gordon Tamara**

Teacher-psychologist,  
School № 2026, Moscow, Russia

**ORCID:** 0000-0002-9936-8344

**e-mail:** tomi1515@mail.ru

## FAIRY-TALE THERAPY AS A WAY TO COMBAT PHOBIAS

**Abstract.** The article considers the fairy-tale therapy as one of the most effective methods to combat phobias and anxiety in primary school age. The author analyses the main aspects of the fairy-tale work, studies its forms, provides examples of creative thinking of primary school pupils, helping to overcome fear and anxiety. Connecting the mind and imagination of a younger schoolboy, the fairy tale helps him find ways and ways to get rid of phobias, aggression and anxiety. The article considers the fairy tale as a tool that presents algorithms for solving specific problems or conflict situations, the consequences of circumstances with a concentrated component of low-frequency emotions, as well as a way to give strength to further fight against fears or even annihilating them. The paper also reviews four types of fairy tales used in therapeutic activities with younger pupils, which have a different mechanism of psychological influence.

**Keywords:** aggression, anxiety, author's fairy tales, children's phobias, fears, folk tales, primary school age, psychological impact, remedial work, therapy.

**For citation:** Gordon T.S. (2020) Fairy-tale therapy as a way to combat phobias. *Vestnik universiteta*. I. 10, pp. 169–172. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-10-169-172

На протяжении многих веков сказка являлась не только средством знакомства подрастающего поколения с традициями и идеалами своего времени, но и оказывала положительное психологическое воздействие на детскую психику. Так, одни дети мечтали стать похожими на бесстрашного героя и вели борьбу с собственными страхами, другие видели в сказочном персонаже защитника, что также снижало их общий уровень тревожности. К настоящему времени сказкотерапия стала одним из самых действенных методов практической психологии в борьбе с детскими фобиями.

Значимость рассматриваемой темы обуславливается волатильностью целого ряда общественных тенденций, содержащих много негативных воздействий для детей. Кроме того, новейшие телепередачи, комиксы, компьютерные игры, ускоренный ритм жизни способствуют замедлению самосовершенствования личности и способностей индивида, формируют различного рода фобии. Особенно сильно проявляется тревожность в раннем школьном возрасте – на этом этапе психологического развития пересекаются страхи инстинктивного и социального характера. В этом возрасте преобладающий страх – не оправдать или не создать идеальную репутацию в глазах нового коллектива. Согласно исследованиям, у детей примерно до 10-12 лет доминирует образный

© Гордон Т.С., 2020. Статья доступна по лицензии Creative Commons «Attribution» («Атрибуция») 4.0. всемирная (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

The Author(s), 2020. This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



метод восприятия действительности, за который отвечает правое полушарие головного мозга. Сознание детей сохраняет в памяти, прежде всего, образы – голографические типы информации [5]. При проведении систематических сказкотерапевтических сеансов дети начальных классов школы намного эффективнее избавляются от уже сформировавшихся страхов, фобий с крепкой ремиссией на будущее. В представленной статье рассмотрим влияние сказкотерапии на снятие тревожности и снижения уровня страха в младшем школьном возрасте [4].

Проблему применения сказкотерапии в коррекционной работе с детскими фобиями рассматривают многие исследователи данного феномена. Кандидаты психологических наук О. Г. Ивановская, С. Ф. Савченко, В. А. Барабохина едины во мнениях, одним из основополагающих предназначений в практическом применении сказкотерапевтических методик борьбы с детскими страхами является максимальное информирование ребенка об объекте его конкретной фобии с целью сознательного изменения мышления на позитивное, не провоцирующее никаких опасений.

Таким образом, при наличии у ребенка страха контакта с окружающими, бабу Ягу можно представить не злой старушкой, похищающей детей, а опытным человеком, живущим в единении с природой, любящим не только детей, но животных, и у которого можно научиться жизненным премудростям. Если ребенок боится воды, нужно рассказать ему о целебных свойствах источников, о Мертвом море, которое само способно удерживать на плаву человека, о строении живых организмов, в том числе и человека, больше чем наполовину состоящих из воды. Сказка должна специально составляться или же подбираться именно под конкретного ребенка, исходя из черт его характера, психологических и возрастных особенностей. Примеряя на себя роль главного героя, ребенок, в процессе ряда сказкотерапевтических занятий, учится бороться со своим страхом. Например, в русских народных сказках заяц выступает олицетворением трусости. Дети, подверженные фобии постоянного страха, тревожности зачастую отождествляют себя с этим сказочным персонажем. Поэтому победу трусливого зайца над волком или лисой они воспринимают как собственную, что мотивирует к преодолению своих страхов.

В отличие от детей дошкольного возраста, школьник младших классов уже способен самостоятельно проигрывать заданную в сказке ситуацию. Помогая главному герою найти выход из сложившейся ситуации, или переделывая сказку на свое усмотрение, ребенок лучше начинает понимать смысл своей боязни, учится справляться с ней.

В работе с детьми младшего школьного возраста важно выстраивать свой рассказ исходя из принципов сказки, где главный герой, борясь со злом и одновременно со своими страхами, полностью копирует основные поведенческие черты «проблемного» ребенка. Видя свое сходство с сильным, умным, находчивым сказочным персонажем ребенок вживается в его роль и, желая помочь герою, начинает искать пути для преодоления своих фобий. Задача психолога на данном этапе заключается в соблюдении следующих требований:

- предотвращать слишком длинных пауз в рассказе;
- руководствоваться истинными эмоциями, передавать свое фактическое чувство истории;
- преобразовать обстановку диалога с ребенком с целью максимальной восприимчивости информации – детский разум должен понимать важность рассказа, смысловую нагрузку, поучение, конкретный урок или нравственный принцип.

Для содействия внимательности ребенок должен находиться в удобном, наиболее комфортном положении, при котором он будет зрительно контролировать жестикуляцию и мимику рассказчика, прослеживать в его глазах восторг и восхищение историей, передающиеся вербально детскому сознанию и способствующие формированию зрительных образов. Такие приемы активируют скрытые резервы подсознания, оставят значительный положительный отпечаток в памяти ребенка на долгие годы [1].

Подобранная или составленная сказочная ситуация для младшего школьника обязана провоцировать его собственное размышление над определенными причинами и решениями каких-то ситуаций сказки. Поэтому сказочные истории зачастую представляют собой зашифрованную информацию – описание каких-то обстоятельств с намеком или подсказкой, соответствующее детскому сознанию, не дающее конкретного решения задачи или ответа на вопрос [1]. Вся структура сказки должна иметь повествовательный характер, способствующий размышлению, активации логики, внимательности, для чего обязательно требуется хорошая память, сохраняющая взаимозависимые части рассказа для последующего обдумывания, обсуждения и соответствующего логического умозаключения, соответствующего пониманию смысла истории детским менталитетом. Ребенок должен догадываться о причинах, осознавать последствия, высказывать

свои предположения по поводу всех интересующих персонажей повествования и возможное дальнейшее развитие событий истории, что будет способствовать развитию его фантазии [3].

Доктор психологических наук, профессор, писатель И. В. Вачков утверждает о способствовании правильно выстроенной сказкотерапевтической работы снижению тревожности у детей начальных классов школы, укреплению стрессоустойчивости, эффективности самостоятельной борьбы с фобиями – возникшими в индивидуальном порядке или имеющими наследственный характер [1]. Грамотная интеграция смысла, нюансов и эмоциональной составляющей сказочного повествования (особенно про богатырей) в детское сознание (а как утверждают многие психотерапевты – в подсознание) позволяет школьнику понимать причину своих фобий и самостоятельно найти способ избавления от них. Правильно осознавая основной вектор смысловой нагрузки истории, школьник начальных классов начинает синхронизировать себя с положительным персонажем сказки, понимать сходство собственных трудностей и желаний с аналогичными у героя рассказа. Сказка преподносит алгоритмы путей решения конкретных проблем или конфликтных ситуаций, последствий обстоятельств с концентрированной составляющей низкочастотных эмоций, а также придает силы на дальнейшую борьбу со страхами или вовсе их аннигилирует – при правильном воспитании и преобладании у ребенка волевых черт характера.

Сказочные истории, используемые в терапевтической деятельности с младшими школьниками, можно условно разделить на четыре вида, имеющие различный механизм психологического влияния:

1) авторские сказки – составлены с учетом индивидуальных особенностей ребенка и соответствуют его возрастным потребностям;

2) народные сказки – подбираются для каждой возрастной категории. Так для детей 8-11 лет рекомендованы литературные произведения: «Двенадцать месяцев», «Синяя борода», «Илья-Муромец»;

3) сказки устрашающего характера, повествующие о способностях, чертах характера и конкретных действиях колдунов, вурдалаков, упырей, домовых, мифических обитателей леса или водоемов. Такие рассказы рассчитаны на детей от 6 лет, преследуют целью разоблачение вымышленных опасностей, снижение воздействия стрессов, борьбу с фобиями тревогами. Эффективность сказкотерапии со «страшным» смыслом и соответствующими главными героями обуславливается периодичностью описывания одной и той же, будоражащей воображение, истории, но с разных сторон или с донесением смысловой нагрузки в определенной последовательности ее каждой фрагментированного отрезка, что способствует совершенствованию навыка построения следственно-причинных взаимосвязей в долгосрочной перспективе. Практика показывает, что ребенок избавляется от страхов, когда одна и та же «страшная» история или ее составная часть систематически поднимается и раскрывается в определенном свете: детский ум и психика начинают реагировать совершенно по-другому, воспринимают повествование как обыденную историю, так как исчезает чувство опасности, волнения, различные психические напряжения;

4) сказки с волшебным сюжетом – одни из самых любимых детьми повествований, помогающих лучше воспринимать действительность, адаптироваться к окружающей обстановке, улучшать память, внимание и фантазию, формировать позитивный склад ума, который впоследствии способен стать весомым барьером для депрессивных состояний или уныний. Это наиболее увлекательные сказки для детей младшего школьного возраста [5].

Чтобы лучше понять, как периодическое применение сказок, притч, фантастических рассказов с здоровым адекватным смысловым содержанием укрепляет устойчивость к стрессовым ситуациям и, как их следствие, страхам, тревогам, паническим, депрессивным состояниям, а также помогает избавиться от уже существующих фобий, ознакомимся с наиболее популярными способами подбора актуальных рассказов и историй, имеющих отношение к сфере сказкотерапии в отношении детей младшего школьного возраста:

- придумывание сказочных повествований ребенком, в процессе которого детская ментальность идентифицирует объекты своей тревожности – некоторые персонажи могут являться определенной проекцией фобий. В таком случае психологу целесообразно пояснять, подсказывать ребенку, корректировать сюжет сказки соответственно преследуемой цели аннигилирования тревожности и страхов;

- переписывание сказочных историй, подбираемые детским психотерапевтом соответственно особенностям развития школьника, которому предоставляется возможность придумать новый конец сказки, отвечающий состоянию, требованиям или вызовам внутреннего ментального мира ребенка;

- интерпритация сказок. Пересказ подобранной сказки исходя из своего миропонимания и смысла этой сказки. Рассказывать может как сам школьник, так и психолог;
  - постановка сказок. Представляет собой разыгрывание психотерапевтических или психокоррекционных сказок. Является важной и неотъемлемой составляющей в сказкотерапии для групповых занятий младшей школьной аудитории;
  - рисование сказок. Ребенок рисует на заданную психологом сказочную тему, воплощая в рисунке ментальную составляющую собственных чувствований. Воплощение сказочных образов на бумаге – составной элемент тематического художественного рисования, отображающий умственно-психические, эмоциональные детские характеристики, способные идентифицировать страхи и тревоги;
  - имиджная сказкотерапия, обуславливаемая трансформацией собственного «Я» ребенка в образ героя повествования, через которого детская ментальность проявляет тревоги или фобии, а также берет их под контроль в процессе изложения фантастического рассказа, снижая значимость опасных факторов – первопричин страхов до минимально возможного значения;
  - танцевальная сказкотерапия предназначена максимально расположить детское сознание к восприятию сказочного сюжета, способствовать более ясному и объемному пониманию взаимосвязей этиологии страхов ребенка с линиями повествования поучительного рассказа, как основными, так и второстепенными, зачастую переплетающимися между собою. Танцы помогают побороть фобии на практическом усвоении уроков сказки, с помощью перестраивания мышления и собственного восприятия действительности, что в результате способствует устранению всяких опасений, тревожности у ребенка по отношению к объектам и обстоятельствам, которые априори не способны вызывать страхов. Фактически представляющие угрозу факторы будут расцениваться в будущем детским сознанием как вполне преодолимое препятствие (ведь герой сказки нашел выход из сложной ситуации), провоцирующее активацию всего психофизического потенциала школьника [2].
- Формы сказкотерапии разнообразны по своему содержанию и представлению, поэтому подбираются они под каждого ребенка индивидуально. Грамотная работа психолога в сказкотерапевтическом направлении позволяет выявить детские фобии, снять тревожность, улучшить эмоциональное состояние. Несмотря на то, что способов борьбы с детскими фобиями на сегодня известно большое количество, именно сказка остается одним из самых действенных методов. Подключая сознание и воображение младшего школьника, она помогает ему найти способы и пути избавления от фобий, агрессии и тревожности.

#### Библиографический список

1. Вачков, И. В. Сказкотерапия в работе детского психолога // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2008. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/skaskoterapiya-v-rabote-detskogo-psihologa> (дата обращения: 30.06.2020).
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Формы и методы работы со сказками. – СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
3. Реан, А. А. Психология подростка : учебник. – СПб.: Прайм-еврознак», 2003. – 480 с.
4. Сакович, Н. А. Практика сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2007. – 214 с.
5. Тажутдинова, Г. Ш. Изучение проблемы детской тревожности // Символ науки. – 2016. – № 9-2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-problemy-detskoy-trevozhnosti> (дата обращения: 30.06.2020).

#### References

1. Vachkov I. V. Skaskoterapiya v rabote detskogo psikhologa [*Fairy-tale therapy in the work of a child psychologist*]. Sovremennoe doshkol'noe obrazovanie. Teoriya i praktika [*Preschool Education Today. Theory and Practice.*], 2008, no. 4. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/skaskoterapiya-v-rabote-detskogo-psihologa> (accessed 30.06.2020).
2. Zinkevich-Evstigneeva T. D. Formy i metody raboty so skazkami. [*Forms and methods of working with fairy tales*]. St. Petersburg, Rech', 2008. 240 p.
3. Rean A. A. Psikhologiya podrostanta: uchebnik. [*Psychology of a teenager: textbook*]. St. Petersburg, Praim-evroznak, 2003. 480 p.
4. Sakovich N. A. Praktika skaskoterapii [*The practice of the fairy tale therapy*]. St. Petersburg, Rech', 2007. 214 p.
5. Tazhutdinova G.Sh. Izuchenie problemy detskoi trevozhnosti [*Studying the problem of child anxiety*]. Simvol nauki, 2016, no. 9-2. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-problemy-detskoy-trevozhnosti> (accessed 30.06.2020).