**Сказкотерапия**

**как метод сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ.**

Жизнь в современном мире ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной   является проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

Сегодня было уже много сказано о методах сохранения и укрепления здоровья детей.

Но сохранение здоровья - это не просто отсутствие болезней; это ещё и состояние полного психического а также социального благополучия.

На сегодняшний день уровень развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста очень низок. Страхи, тревоги, агрессия – это уже те понятия, которые очень близко идут по жизни вместе с нашими детьми.

В связи с этим, нашей основной задачей становится максимальная психологическая разгрузка ребенка, снятие агрессивности, приобретение элементарных знаний о законах жизни и применение их в повседневной жизни.

Поиск эффективных технологий, решающие внутренние проблемы ребёнка ориентировал меня на использование сказочной терапии.

Спросите почему? Всё очень просто!

- Сказку любят все.

- В сказочной форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно и больно).

- Для сказочного героя и выход из положения придумать легче.

- В сказке можно всё! А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя, да к тому же сказка всегда хорошо кончается. Это известно всем!

Уважаемые коллеги! Все мы знаем, что сказка приносит определенный опыт ребенку, более эффективный и значимый, чем простое объяснение или поучение.

И для реализации поставленной цели я составила программу коррекции негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста посредством сказкотерапии «Детство без тревог».

**Целью этой программы является**: формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков к здоровому образу жизни, а также использование полученных знаний в общении с окружающими людьми.

**Но данная цель достигается через ряд задач**: а именно

* Снятие тревожности;
* Развитие контроля над импульсивностью;
* Развитие положительного отношения к себе и другим;
* Обучение навыкам снятия напряжения, работа с негативными чувствами и эмоциями;
* Развитие эмпатии и рефлексии;

Уважаемые коллеги! Программа, которую мы сейчас рассмотрим более подробно, состоит из трёх циклов.

**И так! Первый цикл:** «Это Я» — основной его целью является снижение общего уровня тревожности, повы­шении активности, а также самооценки детей.

На этом этапе происходит изменение внутреннего мира воспитанников – активизируется процесс взаимодействия детей между собой, формируется благоприятная среда, в которой дети освобождаются от того, что сковывало их внутренние потенциалы, дети становятся более адаптивными, меняется их видение внешнего мира и отношение к нему.

**Второй цикл:** «Это Я и мои друзья» - предусматривает снижение негативных эмоциональных состояний воспитанников через установления отношений с другими детьми. На данном этапе через прослушивание сказки дети сначала учатся у сказочных героев правилам поведения, а потом в результате игровых ситуаций применяют полученные знания на практике. И так дети овладевают эффективными способами общений друг с другом.

**Третий цикл:** «Это Я и мои чувства» — основная его цель состоит в том, чтобы научить детей различать и определять собственные чувства, переживания, развивать эмо­циональное самовыражение. На данном этапе ребёнок получает возможность без смущения выражать свои идеи, чувства, желания, фантазии, достигать разрядки эмоционального напряжения.

Таким образом, постепенно у детей снижается уровень тревожности и мы достигаем поставленной коррекционной цели.

В основу всех занятий заложена триада сказкотерапевтических методов: «рассказ – рисунок – рефлексия». В содержание - терапевтические сказки Ольги Владимировны Хухлаевой

Для лучшего понимания предлагаемой работы с детьми, давайте рассмотрим более подробно сочетание используемых методов.

**Первый метод «Рассказ»**

Безусловно, каждый рассказ имеет определённую направленность и определённые ситуации, схожие с теми, в которые часто попадают дети. Также в нём должны описываться чувства, возникающие у детей, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

Я часто использую в сказках имена героев, созвучные с именами детей. Это помогает детям быстрее включить в поле сказки свой личный опыт.

Особое внимание уделяю окончанию сказки. Оно должно быть торжественно по форме и эмоционально по содержанию и обязательно должно включать в себя «залог» на будущее.

Обратите внимание! Сказку лучше рассказывать, а не читать, т.к. при этом можно наблюдать, что происходит в процессе работы с детьми.

**Метод «Рисунок»**

После прослушивания предлагаю детям сказку нарисовать. Для чего это нужно? Рисуя карандашами, красками или гуашью на бумаге дети воплощают всё, что их волнует, свои чувства, мысли. Тем самым они освобождаются от тревоги, или другого чувства, которое их беспокоило. Иногда делают много рисунков и даже сами их нумеруют. При этом дети в итоге сами выбирают, каких персонажей они оставляют себе (в основном положительных), какие оставляются в кабинете психолога (отрицательные).

Необходимым условием интерпретации является то, чтобы у детей в группе была равная возможность рассказать о своём рисунке, выразить своё отношение к поступку того или иного сказочного героя.

**Метод «Рефлексия»**

В любом случае после рисования проводится рефлексия. Все интересующие вопросы детей обсуждаются в процессе групповой работы, что часто превосходит эффект, полученный непосредственно от прослушивания сюжета сказки.

Важно в этой ситуации ещё раз обратить внимание детей на положительный финал сказки, помочь перенести его в конкретную ситуацию ребёнка.

**Давайте рассмотрим это на примере:**

1. И так, сказка «Репка»:

Если у тебя не получается что-то – попробуй еще раз, привлекая разные доступные ресурсы; (проще говоря - попроси помощи у другого)

1. Сказка «Колобок»: встаёт вопрос, как далеко можно отойти от мамы:

* на шаг – ничего;
* на два – спокойно;
* на три – нормально;
* на четыре – **съедят!!!** и т.д.

При обсуждении сказки приветствую любые детские высказывания, мягко направляя их в развитие основного русла сказки.

И, безусловно, каждый этап только выигрывает от подробного обсуждения с детьми сюжета сказки, обсуждение темы рисунков и чувств детей, вызванных обсуждением поступков сказочных героев.

Таким образом, мы с вами только что рассмотрели основные методы проведения сказкотерапии. Но существуют ещё и определённые правила её проведения. Давайте на них обратим внимание:

* Во время рассказа следует расположиться перед детьми так, чтобы они могли видеть лицо взрослого и наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз.
* При рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства.
* Нельзя допускать затянувшихся пауз.
* Рассказ должен содержать актуальную для детей проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки.
* Ситуации и вопросы должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить детей самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи.

Необходимым условием проведения занятия является то, чтобы сказка подходила детям по возрасту.

Если рассматривать терапевтическую (коррекционная) функцию программы, то она заключается в ненавязчивой сказочной форме предложения детям положительного примера поведения, и нет ничего удивительного, что воспитанники начинают часто вести себя как и сказочные герои. Они стремятся пользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами.

Таким образом, основной замысел программы заключается в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, «расширением» своего поля сознания и поведения, а также поиском нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций.

При формировании группы детей на коррекционные занятия сначала провожу диагностическое обследование. По итогам диагностики выявляю не только уровень тревожности детей, но и причины появления негативных эмоциональных состояний. На основании результатов провожу коррекционно-развивающую работу.

В конце проведения сказкотерапевтической сессии провожу итоговую диагностику. Использую те же методики, что и на начальном этапе, с целью выявления результативности проведенной работы.

Для наглядности динамики снижения страхов и негативных эмоциональных состояний детей предлагаю вам рассмотреть диаграмму.

Результаты заключительной диагностики, являются подтверждением того, что эта форма работы даёт уникальную возможность детям за 25-30 минут «пережить», «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для собственного здоровья, а также является эффективным способом воспитательно-образовательной работы с детьми.

Описанная структура коррекционной работы не является жёсткой. Это очень гибкая система, развивающаяся и меняющаяся в зависимости от уровня проблем, потребностей и особенностей детей.

Если в дошкольном возрасте у детей не проводить коррекцию негативных эмоциональных состояний, то страхи могут сохраняться в детском организме длительное время, что будет служит признаком неблагополучия и ослабленности нервной системы ребёнка, что может привести к понижению иммунитета ребёнка и увеличению числа психосоматических заболеваний. Таким образом, это ещё раз подтверждает, что работа в данном направлении является необходимостью в дошкольном учреждении.

Положительная динамика терапевтической сессии с детьми явилась основанием для составления мною сборника терапевтических сказок, в который вошли сказки с различными видами агрессивности и страхами, трудностями в общении и подготовке к обучению в школе.

Для тех, кого эта информация заинтересовала, я организовала выставку своих наработок, в них вошли:

- Программа коррекции негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста с расписанным в приложении занятием.

- Методическая разработка «Сказкотерапия как метод сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ»;

- Сборник терапевтических сказок;

Также предлагаю буклет для педагогов ДОУ «Её Величество сказка», в котором вы сможете найти не только полезные рекомендации по применению сказкотерапии, но и правила создания терапевтической сказки. Зная проблемы ребёнка сказку можно использовать не только авторскую, но и придумывать её самим. Все знают, что хорошо развитому воображению педагога ДОУ может позавидовать любой учитель школы.

Таким образом, актуальность данного направления в современных условиях очевидна, она приносит положительные результаты, а главное, оказывает реальную действенную помощь детям.

Необходимо помнить, что именно **терапевтическая сказка** являетсямощным фактором, влияющим на снятие внутренних зажимов, развития чувства уверенности в себе, и, как результат, возможности безбоязненно раскрыть внутренний потенциал, который будет благоприятно влиять не только на здоровье, но и на успешное будущее ребенка.

Изложенный мною материал могут использовать в своей работе не только психологи, но и воспитателями дошкольных образовательных учреждений.