**Сказкотерапия как метод снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

В настоящее время количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, постепенно возрастает. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременное снижение на раннем этапе является весьма актуальной.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, а что огорчает его.

Тревожность - это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

**Причины детской тревожности:**

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития. Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно выделить:

- внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;

- нарушения внутрисемейного и внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;

- соматические нарушения.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;

- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками.

**Виды тревожности у детей дошкольного возраста:**

Тревожность, можно классифицировать на два вида:

*Ситуативная тревожность*, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Это состояние не только, является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

*Личностная тревожность*. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как враждебный. Если данный вид тревожности закрепляется у ребенка в процессе становления характера, то формируется заниженная самооценка и негативное восприятие окружающего мира.

**Коррекционно-развивающая деятельность, направленная на снижение тревожности**

Коррекция детской тревожности может осуществляться посредством разных методов, но сегодня мы рассмотрим метод сказкотерапии.

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.

Сказкотерапевтическое воздействие осуществляется с помощью пяти видов сказок: художественных, дидактических, психокоррекционных, психотерапевтических и медитативных. Для каждой ситуации подбираются или специально сочиняются соответствующие сказки.

Чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1.  Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства;

 2.  Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.

Работая с тревожными детьми, в первую очередь следует придерживаться нескольких правил:

-  При чтении или рассказывании сказки должны передаваться подлинные эмоции и чувства;

 - Во время чтения или рассказывания следует расположиться перед ребенком так, чтобы он мог видеть лицо психолога и наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз, обмениваться с ним взглядами;

- Нельзя допускать затянувшихся пауз;

- Ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;

- Ситуации и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи.

  Сказкотерапия в снижении детской тревожности, является самым безопасным и интересным методом. С помощью сказки мы можем понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и что немало важно ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон.

Из всего изложенного можно сделать вывод, о том, что коррекция путем проведения сказкотерапии, является самым эффективным методом. В дошкольном возрасте информация, переданная ребенку через яркие образы, будет для него наиболее доступной. Сказка помогает ребенку переработать свою проблему через собственный эмоциональный фон, что способствует снизить уровень тревожности в дошкольном возрасте.

Используемая литература:

1. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. - М., 2009. - 246 с.
2. Савина Е. Тревожные дети / Дошкольное воспитание - 2010. - №4
3. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / Под ред. И.В. Дубровиной. - М., 2010. - 318 с.
4. Зинкевич- Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии.- СПб, 2012г.