

Тема: Технология сказкотерапии, как метод
повышения стрессоустойчивости у старшеклассников на этапе
подготовки к ГИА.

Цель: формирование стрессоустойчивости и личностной опоры в трудной ситуации (экзаменационный стресс) у старшеклассников.

Организуя психологическое сопровождение выпускных классов, я подбираю методы, которые не только сохраняют психическое здоровье учащихся, формируют повышенную экзаменационную стрессоустойчивость, но и вызывают интерес у старшеклассников, положительные эмоциональные реакции, желание пользоваться этими рекомендациями в дальнейшем.

Одним из таких методов является сказкотерапия, которая призвана помочь старшеклассникам сконцентрироваться на проблеме, показать пути ее решения, не давая при этом жестких установок.

Сказкотерапия помогает учащемуся встретиться с самим собой, встретиться с героем, который способен решать жизненные задачи, преодолевать трудности, быть успешным, счастливым, жизнерадостным, т.е. с лучшим проявлением себя. Метод сказкотерапии помогает выявить «больное место» участника, наработать новые способы взаимодействия с реальностью и пути выхода из трудных моментов.

Хочу несколько слов сказать о направлениях в сказкотерапии.

Первое, применяется для диагностики, т.е. для выявления главных жизненных сценариев человека.

Второе, применяется для решения психологических проблем, создание новых, более успешных жизненных сценариев и моделей поведения, т.е. терапевтическое направление.

Третье, применяется для выявления новой стратегии поведения в настоящем, которая способна повлиять положительно на будущие события в жизни, т.е.

прогностическое направление. Это помогает осознать влияние поведения в настоящем на те события своей жизни, которые произойдут в будущем.

Конечно же выбирать направленность сказкотерапии нужно в зависимости от возраста участников; задачах, которые стоят перед ними; интересах участников сказкотерапии; характере трудностей.

В психологическом сопровождении старшеклассников, мною применяется обережная сказка, которая сочиняется для определенного случая. Для составления сказки, создается алгоритм, который делается или на определенный класс, или на каждого ребенка. Ведущий тоже может сочинять сказку по этому алгоритму, но главный герой сказки - образ класса. Тем интереснее для старшеклассников. Это очень мотивирует учащихся включаться в творческий процесс.

Алгоритмы для составления сказок составляются таким образом, что обычно, уходит один академический час для сочинения вымышленной истории. Комбинируя алгоритмы составления сказки, можно помочь учащимся прожить многие ситуации, с аналогами которых они столкнутся в будущем. Кроме того, расширяется мировосприятие учащихся и способы взаимодействия с другими людьми и окружающей действительностью. Сочиненная сказка подсознательно ассоциирует вымышленную ситуацию с собственной. Выявляется проблема и пути её преодоления. Анализируется возможность применения различных вариантов.

Итак, представляем вашему вниманию алгоритм обережной сказки, которая составлена на конкретный случай, который наиболее важен для ребенка (в нашем случае ГИА).

Первая ступень: Наблюдение.

На эту ступень мы поставим актуальную для вас трудную ситуацию. Это может быть ситуация стресса, конфликта, болезни, потери ит.д. Для тренировки пока можно взять не очень трудную, но очень конкретную ситуацию.

Запишите ее. На какого сказочного, литературного персонажа Вы похожи в этой ситуации? Что чувствует ваш образ? О чем он думает? Что делает?

2 ступень: Инвентаризация прошлого опыта.

На эту ступень выпишите все ситуации Вашего прошлого опыта, так или иначе похожие на ситуацию, которую вы обозначили на первой ступени.

Запишите все что вспомнили. Это может быть несколько ситуаций, в которых вы переживали схожие чувства.

На какого сказочного, литературного персонажа Вы похожи при инвентаризации Вашего прошлого опыта? Что чувствует ваш образ? О чем он думает? Что делает? Как он преодолевал эти ситуации?

3 ступень. Ситуативная поддержка.

Выделите позитивные и негативные аспекты ситуации, которую вы поставили на первую ступень с учетом инвентаризации прошлого опыта.

Для этого разделите лист бумаги на 2 половины. Сверху пусть будут плюсы, которые вы обнаружите в этой ситуации. Снизу – минусы этой ситуации.

В этом вам помогут волшебные вопросы помощники

Волшебные вопросы

Чего...помогла тебе достичь? Что...помогла тебе предотвратить?

Что...позволяет тебе делать? Кем позволяет тебе быть?

Что правильно в...? Какие преимущества у...?

К чему ... Тебя привела? Из чего...тебя вывела?

Решением чего была...? Что...решила ?

4 ступень: Вербализация. Какие вопросы остались открытыми?

Какие задачи дб решены в ближайшее время?

Какой девиз как руководство к действию для преодоления этой ситуации может помочь в ее преодолении?

Определите этот девиз и запишите его.

На какого сказочного, литературного персонажа теперь Вы похожи на этой ступени?

Изменился ли он?

Что чувствует ваш образ?

О чем он думает? Что делает?

5 ступень

Новые идеалы и цели.

Что я буду делать прямо сейчас и в ближайшее время по преодолению этой ситуации?

На какого сказочного литературного персонажа вы похожи на этой ступени?

Что чувствует ваш образ?

О чем он думает?

Что делает?

Сказкотерапия, это творческая деятельность, которая выявляет истинные человеческие ценности. Кроме формирования защитных функций личности, повышения стрессоустойчивости, обережная сказка, способствует развитию мыслительных процессов, развитию креативности у учащихся. Позволяет задуматься детям над понятиями добра и зла, честности, ответственности, и справедливости. Придуманные герои учат жизненной стойкости, преодолению жизненных трудностей, достижению целей, ответственности за свои действия, порядочности. Кроме того, слушание и анализ, осмысление

выдуманной истории поворачивают поведенческие реакции детей в сторону более эффективную, безопасную, допустимую.

Применение в работе психологического сопровождения старшеклассников сказкотерапии, - действенный инструмент воздействия на внутренний мир учащихся, который способствует положительному эмоциональному насыщению, помогает участникам самостоятельно проследить причины и последствия описанных действий.

Благодаря сказкотерапии, старшеклассники познают мир не только умом, но и сердцем, и не только познают, но и, может быть, впервые испытывают вместе со своим вымышленным героем решимость преодолевать трудности, настрой на положительный результат, выстраивание опоры для себя.

Считаю сказкотерапию действенным методом в сохранении психологического здоровья старшеклассников, формировании экзаменационной стрессоустойчивости, т.к. её применение расширяет эмоционально - поведенческие реакции личности, происходит коррекция личности, отказ от деструктивных стратегий в своей жизни (суицид, уход от реальности, различные зависимости), у учащихся создаётся позитивный настрой в преодолении экзаменационного периода, жизненных трудностей.

Сказки, которые сочиняют дети, очень талантливы. Особенно удивляет последний пункт алгоритма, где нужно составить волшебную фразу, которая придаст силы герою или человеку, которого нужно оберечь. Исполнят его желания. Вдохновят его. Придадут ему силы.

Мечтаем найти издателя и опубликовать сказки в сборнике. Там очень много мудрых решений и моментов опоры. Я думаю, что сказки послужат опорой для многих выпускников!

