

Bajkoterapia - sposób na zrozumienie przez dziecko swoich emocji.

Bajki pełnią ważną rolę w życiu dziecka. Są one w sposób naturalny związane z jego rozwojem. Bazując na wyobraźni dziecka pomagają w zrozumieniu nowych sytuacji pojawiających się w życiu małego człowieka. Podstawową funkcją bajek jest przedstawienie zasad etycznych, wskazówek właściwego postępowania, pouczenie o pożyteczności lub szkodliwości pewnych zachowań. Ukazując egzystencjonalne ponadczasowe prawdy moralne bajki wzbogacają proces wychowawczy, rozwijają wyobraźnię i mowę dziecka, uczą myślenia i pomagają małemu człowiekowi zbudować wiarę w siebie. Bajki terapeutyczne, w odróżnieniu od zwykłych bajek, pomagają dziecku odkryć siebie, zrozumieć odczuwane przez niego emocje, poznać swoje lęki i zniwelować je, a także zapobiegać powstawaniu sytuacji lękowych.

Bajkoterapia, będąca metodą profilaktyki i terapii lęków, skierowana jest do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (4-9 lat). Za jej pomysłodawczynię uważa się Doris Brett, australijską psycholog kliniczną, autorkę bajek o Ani, która w swoim życiu napotyka, jak każde współczesne dziecko, wiele sytuacji mogących rodzić lęki. Sytuacje, które przeżywa bohaterka książek Doris Brett podobne są do tych, z którymi styka się dziecko w realnym świecie. Każda historyjka ma jednak szczęśliwe zakończenie, co pozwala dziecku zmniejszyć poziom odczuwania jego własnych lęków, spojrzeć optymistycznie na własne problemy i wzmocnić poczucie własnej wartości.

Według Marii Molickiej, doktora psychologii klinicznej, autorki książek dotyczących bajkoterapii, skuteczność bajek terapeutycznych wynika z tego, że opierają się one na mechanizmach psychologicznych, takich jak:

- identyfikacja dziecka z bohaterem - poprzez identyfikację z nim dziecko przyjmuje cechy postaci za swoje, zastępczo zaspokajając swoje potrzeby buduje pozytywny obraz siebie i osiąga sukces;
- naśladownictwo pozwalające dziecku na uczenie się nowych wzorców zachowań;
- porównywanie społeczne umożliwiające dziecku dostrzeżenie, że jego przeżycia nie są czymś odosobnionym, ponieważ inni mierzą się z podobnymi lękami;
- kompensacja, dzięki której dziecko zaczyna dostrzegać swoje dotychczas niedoceniane wartości i zwracać mniejszą uwagę na swoje słabe strony,
- odwrażliwienie umożliwiające zredukowanie intensywności dotychczasowych lęków.

Bajki terapeutyczne posiadają swoistą strukturę. Bohater opowiadania zawsze stawia czoła trudnej sytuacji wyzwalającej stany lękowe, które są opisane i nazwane. Rozwiązuje on swoje problemy dzięki pomocy innych postaci z bajki, które uczą go nowych strategii działania,

pozytywnego myślenia i wiary we własne siły. Bajki są skonstruowane w taki sposób, by umożliwić dziecku odnalezienie w bohaterze części samego siebie, problemów z którymi się ono boryka i sposobów ich rozwiązania. Sposób przedstawienia sytuacji lękowych, hamujących spontaniczność ekspresji poznawczej, werbalnej i ruchowej dziecka, jest adekwatny do jego możliwości percepcyjnych. Słuchając opowiadania dziecko przeżywa różne sytuacje pozostając jednocześnie w bezpiecznym dla niego środowisku. Bajki terapeutyczne umożliwiają małemu słuchaczowi lepsze poznanie i zrozumienie swoich emocji, relaksację, rozwinięcie empatii, wzmocnienie samooceny, oswojenie się z trudnymi sytuacjami, które budzą w nim niepokój oraz dostrzeżenie sposobów przezwyciężania trudności.

Bajkoterapia to jednak nie tylko czytanie. Po przeczytaniu bajki warto porozmawiać z dzieckiem na temat usłyszonej historii, o ile jest ono zainteresowane rozmową. W trakcie rozmowy nie należy jednak pouczać dziecka i przekazywać moralnych wskazówek. To dziecko ma powiedzieć jakie odczuwa emocje i jak ocenia postacie z bajki. Rolą dorosłego jest natomiast udzielenie wyczerpujących odpowiedzi na zadane przez dziecko pytania. Jeśli jednak po usłyszeniu bajki dziecko nie zadaje pytań i nie chce rozmawiać, warto zaproponować mu jakąś aktywność artystyczną, która ma właściwości wspierające terapeutyczne działanie bajki i odnosi się do usłyszonej treści. Może to być rysunek, lepienie ludzików z plasteliny, pisanie listu, odgrywanie scenek.

Stosowanie bajkoterapii przynosi wiele korzyści. W sferze społecznej bajki „pomagajki” uczą dzieci zasad społecznego współżycia, wzmacniają więzi rodzinne, budzą poczucie przynależności do grupy. W sferze intelektualnej pomagają rozwijać myślenie intuicyjne, wyjaśniają związki przyczynowo-skutkowe, porządkują wiedzę o otaczającym świecie, wzbogacają słownictwo. W sferze emocjonalnej dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, dają dziecku poczucie, że inni przeżywają takie same emocje, uwalniają od poczucia winy i pomagają zniwelować stres i napięcie. W sferze zachowania bajki terapeutyczne wyjaśniają szkodliwe efekty działania, uczą postaw moralnych, rozpoznawania zagrożeń i sposobów obrony przed nimi, oduczają zachowań niepożądanych.

Pozycje, po które warto sięgnąć, by pomóc dziecku w przezwyciężeniu jego lęków i uporaniu się z trudnymi, traumatycznymi lub nowymi sytuacjami:

- bajka dla dziecka, które odczuwa lęk przed ciemnością - M. Molicka „Mrok i jego przyjaciele”. Mrok, cienie i kotek poprzez okazanie wsparcia i przyjaźni uczą bohatera bajki jak zredukować lęk przed ciemnością.
- bajka dla dziecka odczuwającego lęk separacyjny - M. Molicka „Duch krecik”,

- bajka dla dziecka, które czuje potrzebę akceptacji - M. Molicka „Pewnego późnego popołudnia”,
- bajka niosąca pomoc w akceptacji samego siebie, gdy dziecko różni się od pozostałych rówieśników - M. Gruca „Przygody Fenka. Kłopoty ze słowami”,
- bajka dla dziecka, które nigdy nie słyszało - K. Białecka „Skrzaty i krasnale”,
- bajka dla dziecka odrzucanego przez rówieśników - A. Karpowicz „Bajka o małym motylku”,
- bajka dla dziecka, które pragnie mieć zwierzątko, ale nie może go mieć z powodu alergii - M. Woźnica „Róża i zwierz”,
- bajka dla dziecka, które nie chce się dzielić - K. Skrzydłowski „Bajka o zajęczku”,
- bajka dla dziecka, które nie chce chodzić do przedszkola - P. Oliwa „Misiowa rodzinka”,
- bajka dla dziecka, które boi się występować przed publicznością w przedszkolu lub szkole - E. Szubert „Występ Otylki”.

mgr Klaudia Nowalany

BIBLIOGRAFIA

Borecka I., Biblioterapeuta w poszukiwaniu tożsamości zawodowej, Wydawnictwo Silesia, Wrocław 1997.

Molicka M., Bajkoterapia. Edukacja, oświata, wychowanie, Remedium lipiec- sierpień 2002.

Molicka M., Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2002.

Molicka M., Bajki terapeutyczne dla dzieci, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1999.

Szeliga K., Historia Guziołka, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.