

ROLA BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

Opracowała

Monika Tarłowska

Jeżeli chcemy pomóc dziecku w przezwyciężaniu lęku, gdy boi się np.: przedszkola, szpitala, porzucenia, kompromitacji, gdy ciężko przeżywa konflikty rodzinne lub pierwszy raz zetknęło się ze śmiercią należy czytać mu bajki terapeutyczne.

Bajki to najbliższe dziecku utwory, w których świat realny miesza się z fantastycznym i razem tworzą zrozumiałą rzeczywistość. Dziecko zapoznaje się w nich z sytuacjami wzbudzającymi niepokój oraz znajduje cudowne rozwiązanie problemów. W świecie bajek można spotkać przyjaciół, przeżyć wspaniałe przygody, a przede wszystkim pozbyć się lęku. Rozwiązanie trudnych emocjonalnie sytuacji może okazać się - dzięki bajkom - przyjemne, a nawet radosne.

Lęk pozostaje zjawiskiem tajemniczym, które zniemacka nas dopada i niszczy. Życie dzieci zależy od sposobu myślenia o zdarzeniach. Możemy nauczyć dzieci, by potrafiły usuwać niepokoje poprzez "inne myślenie" o tym co je wywołało.

Bajki terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Cudowny świat bajek pozwala odmienić zdarzenia, odczarować je poprzez powiązanie przyczyn z ich skutkami, czyli objawami lękowymi. Zdarzenia tajemnicze, mroczne i przerażające, ukazane przez pryzmat powodujących je czynników, znacznie tracą moc wzbudzania lęku. Poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych. W bajkach stosowane są także inne techniki psychologiczne, które uodporniają przed lękiem bądź obniżają jego poziom, umożliwiając w ten sposób stawianie czoła przeciwnościom.

Dzieci o dużej wyobraźni, bardzo sprawne intelektualnie wytwarzają więcej "straszaków" wywołujących lęk niż ich rówieśnicy.

Doznawanie lęku jest procesem rozwojowym, a zaburzeniem staje się wówczas, gdy dominuje w zachowaniu, dezorganizując życie dziecka. Dla małych dzieci do lat trzech podstawowe znaczenie mają proste bodźce wywołujące strach, a więc hałas, ostre światło, nagłe zamiany równowagi ciała, ból, czy bodźce nowe i nieznane, jak np. izolacja od bliskiej osoby. Grupę czynników wywołujących lęk tworzy niezaspokojenie potrzeb: głównie miłości, bezpieczeństwa, akceptacji i potrzeb fizjologicznych. U dzieci starszych mogą pojawić się lęki związane z obrazem samego siebie, a zatem lęk przed odrzuceniem, wyśmiewaniem itp. Należy stwarzać dziecku takie warunki, by eliminować ich występowanie. Dlatego też szczególnego znaczenia nabiera profilaktyka oddziaływań wychowawczych.

Bajki kreują niezwykły świat. Z ich pomocą dziecko uczy się reguł, jakie rządzą rzeczywistością, i wzorów zachowań. Przede wszystkim bajki rozbudzają dziecko wewnątrznie i dostarczają mu wiele radości. Bajki umożliwiają utożsamianie się z bohaterem, przeżywanie coraz to nowych przygód i emocji. W bajkowym świecie rządzą reguły dobra, które zawsze zwycięża. Szczęśliwe zakończenie daje dziecku, które już poczuło się bohaterem albo uczestnikiem zdarzeń, przyjemne uczucie sukcesu.

Najważniejsza rola bajki terapeutycznej tkwi w uwalnianiu od lęku poprzez oswojenie z zagrożeniem, danie wsparcia za sprawą świadomości, że dobra wróżka czuwa i oto nagle może nastąpić nieoczekiwana zmiana losu. Te właśnie charakterystyczne cechy stanowią o uniwersalnym znaczeniu bajek. Poradzenie sobie w niezwykłych sytuacjach wzmacnia wewnętrznie, daje siłę, nastawia optymistycznie do szukania rozwiązań w trudach dnia codziennego.

Bajka jest utworem, który rozwija i kształtuje osobowość dziecka. Przez pryzmat bajki poznaje ono świat, przenosi się w inne środowiska i okresy historyczne. Uczy się odróżniać fikcję od rzeczywistości zaś szczęśliwe zakończenie buduje w dziecku pokłady optymizmu i nadzieję, że właśnie problemy również zostaną rozwiązane.

Cechą charakterystyczną wszystkich bajek terapeutycznych jest to, że bohater bajkowy znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa lęk, a wprowadzone postacie i rozwój zdarzeń umożliwiają redukcję tego lęku - bohater uczy się różnych sposobów jego przezwycięzania, natomiast nabycie nowych kompetencji zmienia sytuację psychiczną i zachowanie bohatera. Bohater bajkowy wyposażony jest w cechy upodabniające go do czytelnika (zbliżony wiek, znalezienie się w podobnej sytuacji lękotwórczej). Bajka terapeutyczna nie może pouczać. Jest zawsze propozycją, którą dziecko może odrzucić bądź przyjąć.

Bajki terapeutyczne należy stosować, gdy dziecko jest w sytuacji lękotwórczej i doświadcza lęku ale także gdy objawia się niepokój, bądź w celach profilaktycznych.

Bajki terapeutyczne przygotowują do spotkania z sytuacją trudną, jak np. wizyta u dentysty, lęk przed duchami, śmierć ulubionego zwierzątka, zagrożenie utraty miłości rodziców w momencie pojawienia się młodszego rodzeństwa, przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, separacja czy rozwód rodziców. Poprzez kontakt z tym rodzajem bajki dziecko w sytuacji, gdy doświadcza lęku (np. jest hospitalizowane), otrzymuje wsparcie, uczy się pozytywnego myślenia o sytuacji, w której się znalazło, zastępczo zaspokaja potrzeby, jak również uświadamia sobie własne uczucia, ich objawy i przyczyny.

Bajki terapeutyczne pomogą również dorosłym zrozumieć świat dziecka, jego duże i małe problemy, poznać sposób reagowania, myślenia, co jest warunkiem porozumienia, bycia naprawdę razem. Dla dzieci nie ma większej radości niż wspólnie z rodzicami spędzone chwile, a czytanie czy opowiadanie są jednym ze sposobów, by nawiązać bliską więź, dać bezpieczeństwo, miłość, akceptację a także pomóc dziecku w budowaniu odporności psychicznej, siły do zmagania się z różnymi sytuacjami, które staną się pozytywnym wyzwaniem, a nie będą oznaczały porażki, klęski, straty.

Opracowała
mgr Monika Tarłowska

Literatura:

- M. Molicka, Bajki terapeutyczne, Media Rodzina, Poznań 1999.
- M. Molicka, Bajki terapeutyczne część 2, Media Rodzina, Poznań 2003.
- K. Klimowicz, Bezpieczna bajka, Nasza Księgarnia, Warszawa 2011.

Bajki terapeutyczne – propozycje książkowe:

1. Beszczyńska Zofia, Tajemnicza ścieżka, Warszawa 2004.
2. Brett Doris, Bajki, które leczą, cz. 1-2, Gdańsk 2003.
3. Brett Doris, Opowiadania dla twojego dziecka, Gdańsk 1998.
4. Cain Barbara, Chyba jestem nieśmiały, Gdańsk 2006.
5. Geisler Ursel, Ania, która się nudzi i inne opowiadania dla dzieci w wieku od 4 do 10 lat, Kielce 1999.
6. Kalinowska Anna, Łaskotanie chrabąszcza wąsami, Warszawa 2004.
7. Keyserlingk Linde von, Opowieści dla duszy dziecięcej, Kielce 2000.
8. Keyserlingk Linde von, Opowieści przeciw lękom, Kielce 2000.
9. Kołyszko Wojciech, Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości, Gdańsk 2006.
10. Kołyszko Wojciech, Latający śpiwór i bajki wstydu, Gdańsk 2006.
11. Kołyszko Wojciech, Pogromca potworów i magia strachu, Gdańsk 2006.
12. Kołyszko Wojciech, Smok Lubomił i tajemnice złości, Gdańsk 2005.
13. Kołyszko Wojciech, Zakłęte miasto i sekrety smutku, Gdańsk 2006.
14. Meyer-Glitz Erika, Jakub pogromca strachu. Terapeutyczne opowiadania dla dzieci przeżywających lęki, Kielce 2001.
15. Meyer-Glitz Erika, Kiedy Pani Złość przychodzi z wizytą. Terapeutyczne opowiadania dla impulsywnych dzieci, Kielce 2001.
16. Molicka Maria, Bajki terapeutyczne, Poznań 1999.
17. Nitsch Cornelia, Bajki pomagają dzieciom. Opowieści, które uzdrawiają, pocieszają i dodają odwagi, Warszawa 2001.
18. Piątkowska Renata, Opowiadania dla przedszkolaków, Warszawa 2003.
19. Singer Izaak, Opowiadania dla dzieci, Poznań 2005,
20. Tibo-Zau Giles, Dziewczynka, która przestała się uśmiechać, Gdańsk 2006.
21. Zijnen Nicole, Szybko wyzdrowiej! Rady i wskazówki dla rodziców oraz opowiadania dla chorych dzieci, Kielce 2002.
22. Zubrzycka Elżbieta, Czy mogę pogłaskać psa?, Gdańsk 2005.