

ROLA BAJKI TERAPEUTYCZNEJ

Bajki terapeutyczne są przeznaczone dla dzieci w wieku od czterech do dziewięciu lat. Są one dzieciom potrzebne przede wszystkim dlatego, że bardzo silnie przeżywają one wszelkie trudne sytuacje i może się tak zdarzyć, że położą się one cieniem lęku oraz smutku nie tylko na latach dzieciństwa, ale również wpłyną negatywnie na późniejsze sposoby reagowania emocjonalnego. Dzieci nie znają strategii radzenia sobie z lękiem, a ten wciąż rośnie i rośnie, szczególnie lęk niezwerbalizowany i nie do końca uświadomiony.

„Bajki kreują niezwykle świat. Z ich pomocą dziecko uczy się reguł, jakie rządzą rzeczywistością, i wzorów zachowań. Przede wszystkim jednak bajki rozbudzają dziecko wewnątrz i dostarczają mu wiele radości. Bajki umożliwiają utożsamianie się z bohaterem, przeżywanie coraz to nowych przygód i emocji. W bajkowym świecie rządzą reguły dobra i ono zawsze zwycięża”.

Dzieci uwielbiają zaczarowany świat bajek, który je fascynuje, dodaje otuchy, czasami przeraża, pozwala wierzyć, że dobro zawsze zwycięża zło. Walka dobra ze złem wzrusza dziecko oraz powoduje jego identyfikację z bohaterem pozytywnym. W procesie tej identyfikacji młody człowiek przechodzi wszystkie koleje losu z pozytywnym bohaterem, a także cieszy się wraz z nim, gdy ten odnosi zwycięstwo. Dzięki temu dziecko przeżywa sens moralny bajki, staje się wrażliwe na krzywdę i niesprawiedliwość, przyswaja określone normy postępowania, zyskuje wiarę w siebie, we własne możliwości, uczy się dotrzymywać słowa, wywiązywać się z przyjętych na siebie zobowiązań, pomagać innym gdy zajdzie taka potrzeba oraz wzmacnia przekonanie w dobroć i sprawiedliwość, stając się lepszym i bogatszym wewnątrz człowiekiem. Dobierając dziecku bajkę terapeutyczną należy zrobić to w taki sposób aby nie miało ono świadomości, że bajka jest o nim tylko, że bohater ma problem taki jak ono i na jego przykładzie rozwiązało swój problem.

Bajki ułatwiają dziecku poznanie życia codziennego i wewnętrznego świata człowieka. Uświadamiają jemu, że życie nie składa się wyłącznie z pięknych, ciekawych dni, ale występują w nim chwile trudne, kłopoty, trudności, które należy pokonać, by dojść do celu i osiągnąć sukces.

Bajkoterapia polega na czytaniu specjalnie dobranych książek w celach terapeutycznych, edukacyjnych i relaksacyjnych.

Wyróżniamy trzy typy bajek terapeutycznych:

- Bajki relaksacyjne – mają na celu odprężenie i uspokojenie, oparte są na wizualizacji uaktywniającej wyobraźnię oraz przyczyniającej się do pobudzenia określonych stanów emocjonalnych;
- Bajki psychoedukacyjne – ich celem jest: oswojenie z sytuacją zagrożenia; racjonalizowanie problemu; wyjaśnienie związków przyczynowo – skutkowych między zdarzeniem a doznawaniem emocji; przedstawienie różnych trudności i poszukiwanie skutecznych rozwiązań; pokazywanie wzorów pozytywnego myślenia, nastawionego na działanie; pokazywanie wzorów skutecznego działania, innego myślenia o sytuacji trudnej, innego odczuwania;
- Bajki psychoterapeutyczne – zadaniem ich jest redukcja lęku, poczucia winy, wstydu, złości, gniewu związanych z konfliktami wewnętrznymi i negatywnymi doświadczeniami.

Dzięki odpowiednio dobranej bajce można pokazać dziecku, jak radzić sobie z danym problemem oraz towarzyszącymi mu emocjami.

Zdaniem Marii Molickiej „Bajki terapeutyczne leczą, obniżają napięcie, pomagają radzić sobie z lękiem. Są pomocne w profilaktyce. Tutaj pełnią rolę swego rodzaju szczepionki. Są dobrym sposobem na co dzień, a dla terapeuty, pracującego z bardziej zaburzonym dzieckiem, kolejną metodą terapeutyczną”.

Bajki terapeutyczne adresowane są do wszystkich dzieci, a szczególnie do tych, które charakteryzują się tzw. gotowością do reagowania lękiem. Potrzebne są dzieciom, które przeżyły wydarzenia krytyczne czy nawet traumę. Bajki te potrzebne są nie tylko dzieciom, ale także ich rodzicom, gdyż pomagają im odkryć świat oglądany oczyma ich dzieci.

W wyborze treści bajki warto podążać za dzieckiem, za jego potrzebami i zainteresowaniami. Jeśli dziecko nie jest zainteresowane słuchaniem bajek lub nie jest w stanie skoncentrować się na ich treści to nie należy go do tego przymuszać. Jeżeli problem dziecka jest bardziej wyrazisty, głębszy czy też przekraczający normy rozwojowe, terapia bajką nie może być wówczas podstawową metodą działania.

Bajki terapeutyczne nazywane są też bajki pomagajki ponieważ pomagają dzieciom uporać się z lękiem. W bajkach tych główny bohater – na przykład zwierzę, osoba lub zabawka – znajduje się w sytuacji trudnej, podobnej do sytuacji słuchacza, często wywołującej lęk.

Czytanie dzieciom o przeżyciach kogoś podobnego do nich może być dla nich pocieszeniem, dawać im poczucie, że ktoś ich naprawdę rozumie. Słuchając bajki o postaci, która uporała się z trudną życiową sytuacją, dziecko zyskuje bardzo użyteczny wzór do naśladowania.

Po przeczytaniu bajki terapeutycznej należy zachęcić dziecko do narysowania ilustracji, wyrażenia emocji, rozmowy o tym, co czuli bohaterowie, odnieść się do doświadczeń osobistych. Nie należy narzucać dzieciom interpretacji, powinny zrobić to samodzielnie, by opowieść nabrała dla nich osobistego znaczenia.

Opracowała:

Anna Maciejak

BIBLIOGRAFIA

- Chamera – Nowak A, Ippoldt L.: Bajka jak lekarstwo. Zastosowanie bajkoterapii w terapii pedagogicznej. Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich. Warszawa 2015
- Molicka M.: Bajki terapeutyczne dla dzieci. Wydawnictwo Media Rodzina. Poznań 1999
- Molicka M.: Bajko-terapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Wydawnictwo Media Rodzina. Poznań 2002

- Molicka M.: Bajki terapeutyczne część 2. Wydawnictwo Media Rodzina. Poznań 2003
- Molicka M.: Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie. Wydawnictwo Media Rodzina. Poznań 2011
- Szeliga K., Bajkoterapia. Oficyna Wydawnicza „Impuls”. Kraków 2008
- Zawadzka E, Rawa – Kochanowska A.: Magiczny świat baśni i bajek. Wydawnictwo Difin. Warszawa 2015