

Szanowni Państwo. Polecam do przeczytania artykuł ze strony Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Milej lektury. Małgorzata Szczęsna-pedagog szkolny

Bajkoterapia

Wielu rodziców doskonale zna ten wieczorny rytuał: ich zmęczona całodziennymi szaleństwami pociecha jeszcze przed zaśnięciem domaga się przeczytania swojej ulubionej bajki, i to w całości. A bajka wcale nie jest najcieńszą książeczką w domu, tylko niestety ma swój słuszny rozmiar. Wszelkie próby skrócenia czytanego tekstu kończą się głośnymi protestami dziecka (a nawet płaczem), które zna opowieść na pamięć i potrafi bezbłędnie rozpoznać, kiedy zmęczony rodzic próbuje nieco skrócić bajkę i przyspieszyć w ten sposób moment zaśnięcia. Wydawać by się mogło, że czytanie tej samej bajki po raz milionowy po prostu musi znudzić się dziecku. Jak to możliwe, że to samo dziecko, które potrafi po kilku minutach znudzić się klockami lub inną zabawką, tak chętnie, po raz kolejny słucha tej samej opowieści?

Bajki powszechnie kojarzą się z krótkimi opowiastkami, które obowiązkowo muszą kończyć się morałem. To taka dorosła definicja bajki, ponieważ dorośli często zapominają, że tak naprawdę dla dzieci najważniejsza jest wyobraźnia. Słuchanie opowieści dostarcza dzieciom mnóstwo radości, ale daje także możliwość przebywania właśnie w świecie wyobraźni, gdzie wszystko jest możliwe i dzieją się niezwykle rzeczy. Dziecko może utożsamić się z głównym bohaterem, który przeżywa niezwykle przygody, zmagając się ze swoimi słabościami oraz spotykając na swojej drodze dobrych i złych ludzi. Maluch, słuchając bajki, doświadcza prawdziwych emocji, jest zanurzony w świecie wyobraźni, a jednocześnie dziejące się rzeczy dotyczą jakiejś postaci z opowieści, nie dotyczą go bezpośrednio. Ten dystans daje poczucie bezpieczeństwa i sprawia, że bajka jest dla dziecka ekscytująca, ale mu nie zagraża. Świat wyobraźni i bajkowej opowieści zawsze można opuścić i wrócić w dowolnym momencie. W ten sposób bajki mogą wpływać na rozwój emocjonalny dzieci, ponieważ najmłodszy uczy się dzięki zabawie i wyobraźni, a tych nie brakuje właśnie w bajkach. Więcej o emocjach w bajkach znajdziesz tutaj: https://fdds.pl/baza_wiedzy/bajka-swiat-emocji/

Bajkowe opowieści mogą też być pomocne w trudnych sytuacjach takich, jak separacja rodziców, ich rozwód czy utrata pracy, które mogą wpłynąć na funkcjonowanie najmłodszych. Niezwykle trudno jest wytłumaczyć dziecku, że na przykład trzeba się przeprowadzić do innego miasta, ponieważ mama dostała lepszą propozycję pracy. Nieskuteczne okazują się argumenty dorosłych, że przecież znajdzie nowych przyjaciół, a w nowym przedszkolu też będą miłe panie. Ale w dziecięcym świecie rzeczy dzieją się nieodwracalnie, a słowa „nie martw się” nie przydadzą się zrozpaczonemu kilkulatekowi (bajki terapeutyczne przeznaczone są głównie dla dzieci w wieku od czterech do ośmiu/dziewięciu lat). Opowiedzenie jakiegokolwiek bajki nie sprawi, że dziecko natychmiast się uspokoi, a przeżywane, trudne emocje magicznie znikną. Natomiast bajka o kimś, kto również musiał się przeprowadzić i odnaleźć się w nowym środowisku może być pomocna, ponieważ dziecko razem z bohaterem bajki ma szansę doświadczyć smutku, frustracji, niepewności, strachu, a wreszcie doczekać się pozytywnego zakończenia. Opowiadanie, które kończy się szczęśliwie daje dziecku nadzieję, że ono także poradzi sobie z problemami i trudnymi emocjami.



Dobroczynny wpływ bajek na dzieci został dostrzeżony już wiele lat temu, a metoda wspierania dzieci za pomocą opowieści nosi nazwę bajkoterapii. Tutaj należy zaznaczyć, że bajki terapeutyczne są dzielone na trzy rodzaje: bajki relaksacyjne, bajki psychoedukacyjne i bajki psychoterapeutyczne. Pierwszy rodzaj bajek to po prostu krótkie opowieści, a ich celem jest uspokojenie i wyciszenie dziecka. Opierają się na wizualizacjach, które polegają na tym, że prosi się dziecko, żeby wyobraziło sobie, na przykład – że jest mięciutkim i pluszowym misiem. Spokojnym i cichym głosem opowiada się o tym, jak dobrze czuje się miś, a rozbrykane dzieciaki w przedszkolu, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki pogrążają się w świecie wyobraźni. Bajki relaksacyjne mogą być pomocne w czasie także w czasie usypiania dziecka, a w ich opowiadanie nie trzeba włożyć wiele wysiłku.

Drugi rodzaj to bajki psychoedukacyjne, dotyczą głównie emocji oraz myślenia. W tych bajkach pojawiają się treści dotyczące nazywania tego, co czuje dziecko, różnych sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami, często też będą przedstawione inne sposoby działania. Bohater bajki psychoedukacyjnej przeżywa podobne trudności co dziecko, też zmagają się z trudnymi emocjami i nie wie, co ma robić, ale zawsze znajduje rozwiązanie. W czasie opowiadania bajki, której treść może dotyczyć różnych codziennych sytuacji (np. pójścia do lekarza), ważne jest, żeby główny bohater różnił się od dziecka, które słucha opowieści. Warto zmienić imię (lub nawet płeć) i nadać postaci jakąś cechę charakterystyczną, dzięki czemu kilkulatek nie skupi się na tym, że oto on lub ona jest głównym bohaterem bajki, tylko będzie mógł swobodnie doświadczać emocji związanych z przeżyciami bohatera oraz skupić się, na tym, że istnieje jeszcze inny sposób rozwiązania problemu. Opowiadanie bajek psychoedukacyjnych nie wymaga doświadczenia, choć z oczywistych względów jest trudniejsze niż wizualizacje.

Trzeci rodzaj – bajki psychoterapeutyczne, są najczęściej elementem terapii – przekazują wiedzę o sytuacji związanej z lękiem i wskazują sposoby radzenia sobie z nim. Taka bajka pomaga dziecku, które jest w trudnej sytuacji (jest zagrożone albo doświadcza jakiegoś braku) uzyskać wsparcie. Kilkulatek nie potrafi się zwrócić z prośbą o pomoc do innych, tkwi w pułapce silnych emocji i nieprzyjemnych doznań cielesnych (ból, napięcie mięśni, skurcze żołądka). Rozpaczliwie szuka sposobu na uspokojenie, a właśnie w tym momencie bajki psychoterapeutyczne mogą pomóc w długim procesie powrotu do równowagi, mogą pomóc w akceptacji trudnej sytuacji i jej konsekwencji. Bajki psychoterapeutyczne są najtrudniejsze do opowiadania, dlatego też powinni je opowiadać profesjonalści lub rodzice, którzy skorzystają z już napisanych bajek.

Po bajki warto sięgać nie tylko w trudnych sytuacjach. Warto je opowiadać swojemu dziecku tak po prostu, bez powodu. Nie muszą być długie i oryginalne, najważniejsze, że są opowiadane przez kogoś bliskiego. W momencie opowiadania bajki świat dziecka i dorosłego spotyka się w wyobraźni. Świat dziecięcy wygląda inaczej niż świat dorosłego, ponieważ

dziecko postrzega rzeczywistość w inny sposób. Ponadto dzieci nie potrafią rozmawiać o swoich uczuciach – okazują je całym swoim ciałem. Maluchy często nie potrafią wprost powiedzieć o tym, co jest dla nich trudne – brakuje im odpowiednich słów, by opisać co czują. Kilkulatek ma jeszcze mnóstwo czasu, żeby się rozwijać – również w zakresie mówienia o swoich potrzebach i uczuciach. Dzieci nie potrafią jeszcze formułować logicznych wniosków ani nie są w stanie uczyć się na własnych błędach tak szybko, jak dorośli. Wtedy zwyczajna rozmowa o tym, że nie trzeba bać się szczepienia, bo to tylko ukłucie, nie odpowie na potrzeby dziecka w danej chwili, nie sprawi, że poczuje się bezpiecznie. Ale bajka o Kasi z czerwonymi włosami, która też bała się igły, ale pokonała ten strach dzięki trzymaniu cioci za rękę, może przynieść ulgę.

Opowiadanie jest dużo bardziej interesujące dla malucha niż zwyczajna „dorosła” rozmowa. W czasie opowiadania bajki, to nie dziecko musi się dostosować do mamy lub taty, ale to dorosły podejmuje trud wejścia w świat dziecka, w świat wyobraźni. Staje się bliski dziecku. Maluch czuje się ważny i rozumiany, a przy okazji uczy się jak może poradzić sobie z problemem. Najprawdopodobniej nie zdarzy się tak, że po jednorazowym wysłuchaniu bajki nasza pociecha automatycznie przestanie się bać szczepień. Ale dzięki bliskości rodzica, który będzie tę samą bajkę opowiadał tyle razy, ile będzie trzeba, dziecko będzie się czuło bezpiecznie. Bajki obniżają napięcie związane ze stresującymi sytuacjami, ponieważ zdarzenia dziecko może przetworzyć dowolną ilość razy w wyobraźni.

Bajki, oprócz tego, że mogą być sposobem budowania wzajemnej bliskości między dzieckiem a rodzicem i nauki radzenia sobie z już przeżyтыми sytuacjami, mogą również pełnić funkcje profilaktyczne. Wiele zdarzeń w życiu dziecka jest możliwych do przewidzenia, a wtedy warto włączyć opowiadania bajek w cały proces przygotowywania dziecka np. do pójścia do przedszkola. Bajki, które kończą się szczęśliwie, motywują maluchy do działania, ponieważ przekonują o tym, że komuś się udało, że możliwe jest poradzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami i różnymi problemami. Bajki mogą być także pomocne w budowaniu poczucia własnej wartości u dziecka (więcej na ten temat znajdziesz tu: <http://fdn.pl/budowanie-poczucia-wlasnej-wartosci-u-dziecka>).

Autorka: Olga Simm

[1] M. Molicka „Bajki terapeutyczne dla dzieci” (2001), M. Molicka „Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii” (2007), D. Brett „Bajki, które leczą, część 1” (2011), część 2 została wydana rok później. Natomiast dorośli, którzy chcieliby przeczytać bajkę dla siebie mogą sięgnąć po książkę autorstwa Jorge Bucay „Pozwól, że Ci opowiem... Bajki, które nauczyły mnie jak żyć” (2002).