

Bajkoterapia czyli jak pomóc dziecku owoić emocje.

Bajki to utwory najbliŹsze dziecku, można powiedzieć, Źe towarzyszą maluchowi niemalŹe od pierwszych chwil jego Źycia. KaŹda bajka rozwija wyobraŹnię dziecka, wzbogaca doŹwiadczenia, pokazuje róŹne wzorce myŹlenia. Czytanie dzieciom bajek może myć róŹnieŹ stosowane w celach terapeutycznych, poniewaŹ wyzwała róŹnego rodzaju emocje, pomaga je oswajać, odreagować napięcia oraz zaspokajać podstawowe potrzeby. Pozwala spojrzeć na problem z innej strony.

Chodź opowiem Ci bajeczkę..

Emocje odczuwamy wszyscy – i mali i duŹi. Doskonale wiemy, jak często nam dorosłym trudno jest mówić o swoich uczuciach, a co dopiero dziecku, które samo ich dobrze nie rozumie, często nie potrafi zwerbalizować swoich stanów, lęków i niepokojów. Nie rozumie, dla czego jest płaczliwe i rozdraŹnione, popada w skrajne nastroje, nie chce jeść, bawić się z dziećmi czy spać samo. Może boi się ciemności, obawia się rozstania z mamą w przedszkolu czy braku akceptacji ze strony rówieŹników? Aby temu wszystkiemu zaradzić, pomóc uporządkować Źwiat dziecięcych emocji stworzone zostały bajki terapeutyczne. Bajki te adresowane są do dzieci od 3 roku Źycia. Ich celem jest uspokojenie, zredukowanie napięć emocjonalnych i wpieranie dzieci w rozwoju ich osobowości. Maluch nie potrafi nam jeszcze dokładnie powiedzieć, co go trapi, chętnie natomiast wysłucha bajki czy opowiadania, w którym odnajdzie kogoś, kto ma podobny problem. Pozna jego odczucia oraz przede wszystkim – sposoby wyjścia z trudnej sytuacji. Dziecko słuchając historii o Brzydkim Kaczątku ma nadzieję, Źe tak jak główny bohater, kiedyś i ono zostanie

docenione. Dzięki temu świat staje się dla dziecka mniej zagrażający. Można zatem powiedzieć, że każde bajkowe opowiadanie to pewnego rodzaju antidotum na doświadczane problemy dziecka, trudną sytuację z jaką się boryka.

Wszystkie bajki terapeutyczne mają stałe elementy:

Główny temat – trudna sytuacja emocjonalna, wywołująca lęk, niepokój (np. lęk przed ciemnością, porzuceniem, ośmieszeniem, bólem, śmiercią itp.).

Główny bohater (najczęściej pod postacią jakiegoś zwierzątka: misia, kotka, pieska, z którym dziecko może się utożsamiać), który stawia czoła przeciwnościom i dzielnie je pokonuje. Bohater odczuwa lęk, ale w trakcie przeżywania przygody nabywa nowe umiejętności radzenia sobie z nim oraz uczy się pozytywnego sposobu myślenia o trudnej, lękotwórczej sytuacji. Obserwując takie zachowanie bohatera u dziecka wzmacnia się poczucie własnej wartości, a także rozwija się umiejętność pozytywnego myślenia.

Inne postacie, które pomagają zredukować lęk, rozwiązać problem, pomagają bohaterowi w osiągnięciu sukcesu

Tło bajki – akcja rozgrywa się w miejscach znanych dziecku (np. las, przedszkole, dom, szkoła)

Szczęśliwe zakończenie (czyli rozwiązanie trudnej sytuacji) lub takie zakończenie, które pozwoli na obniżenie napięcia oraz zaakceptowanie odczuwanych emocji, jak np. w przypadku bajek o śmierci.

W krainie emocji

Świat w bajkach terapeutycznych jest najczęściej fantastyczny – nie brak w nim wróżek, magicznych przedmiotów, mówiących zwierząt. Jednak to nie magia rozwiązuje problemy bohaterów – pomysły na poskromienie np. lęku czy złości są tu najczęściej realne – np. dzielny krasnoludek Filip, który w swojej „walizce złości” przechowuje przedmioty pomagające w sposób bezpieczny rozładować i wyciszyć emocje. Bajkowych pomysłów na wyrażanie i odreagowywanie emocji jest naprawdę sporo.

Mamo, Tato boję się, ale nie wiem jak Ci o tym powiedzieć...

Zastanówmy się, czy nasze dziecko nie przeżywa jakiś konkretnych lęków, rozterek, niepokojów? Jeśli tak - warto sięgnąć po konkretne opowiadanie, napisane specjalnie, aby rozwiązać dany problem. Pamiętajmy tylko, aby sięgać po bajki mądrze. Wtedy, kiedy dany problem faktycznie występuje. Zanim jednak przeczytamy taką bajkę dziecku, powinniśmy najpierw sami się z nią zapoznać i ocenić, czy jest dostosowana do wieku naszego dziecka i czy faktycznie uważamy, że może mu pomóc, a nie zaszkodzić. Pamiętajmy też, jak ważna jest rozmowa. Jeśli dziecko po lekturze bajki chce rozmawiać – koniecznie podejmijmy temat. Jednak bez pouczania. Starajmy się słuchać i okazujmy zrozumienie. A jeśli dziecko nie chce rozmawiać? Uszanujmy to i nie naciskajmy. Możemy w takiej sytuacji zaproponować np. zabawę w rysowanie własnej złości – jak mogłaby wyglądać, gdyby była zwierzęciem? Rysunek zwykle ułatwia rozmowę i jest także świetnym sposobem na odreagowanie emocji.

Miłego czytania!

Anna Rańska – psycholog

Literatura:

- 1) M. Molicka, Bajki terapeutyczne, Media Rodzina, Poznań 1999
- 2) M. Molicka, Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Poznań 2002
- 3) strony internetowe