

„O Tobie bajka mówi pod zmienionym imieniem.”

Mutato nomine de te fabula narratur. (łac.)

~Horacy



KILKA SŁÓW O BAJKOTERAPII

Każdy rodzic wie, że literaturą przeznaczoną dla dzieci są bajki, różnego rodzaju opowiadania, wiersze i baśnie. Ich czytanie ma być formą spędzenia czasu z dzieckiem, służyć jego nauce o świecie. Bajki mają pouczać i wspierać. Kiedy mówimy więc o bajkoterapii, skoro czytanie dzieciom krótkich opowiadań jest w wielu domach na porządku dziennym? Czy historię Czerwonego Kapturka można nazwać terapeutyczną?

Bajkoterapię określa się jako metodę zmniejszania lęku u dzieci. Jest skierowana do dzieci w wieku od 4 do 9 lat. Należy jednak dodać, że doznawanie lęku nie jest niczym złym, wręcz przeciwnie - rozwojowym. Lęk staje się zaburzeniem wtedy, kiedy będąc pod jego wpływem dziecko nie może zwyczajowo funkcjonować, a jego życie staje się zdezorganizowane. U młodszych i starszych dzieci lęk wynika z różnych przyczyn, jednak w każdym przypadku pomocna może się okazać bajkoterapia. Co ważne, bajkoterapią określa się także działania profilaktyczne - bajki pomagają przygotować na trudną sytuację, np. wizytę u lekarza, ale też na poważne zmiany w życiu dziecka, takie jak pojawienie się młodszego rodzeństwa.

W bajkach przedstawiane są zjawiska ważne dla dziecka, problemy, z jakimi się boryka. Słuchając tego typu historii dziecko może odnieść je do siebie samego, a

następnie wykorzystać przedstawione strategie do walki z tym, co dla niego trudne. Bajkoterapia ma więc uczyć dziecko strategii radzenia sobie z własnymi lękami. Charakterystyczne dla niej jest to, że zawsze kończy się pozytywnie. Szczęśliwe zakończenie ma za zadanie wzbudzić w dziecku poczucie własnej wartości oraz nadzieję, że i jego problemy zostaną rozwiązane. Ma również uświadamiać, że inne osoby także borykają się z podobnymi trudnościami. Bajka ma korygować postawy, których jako dorośli nie akceptujemy. Wydarzenia z bajek uczą zachowań społecznych, rozwiązywania konfliktów rówieśniczych, kształtują zachowanie dziecka, które dopiero przyswaja sobie pewne normy i zasady. Bajki dają wzór postępowania, pokazują, według jakich reguł działa świat. Poprzez napisany tekst dziecko poznaje rzeczywistość. Można powiedzieć, że bajki w pozytywny sposób wpływają na rozwój dziecka, kształtują jego osobowość. Dziecko może przygotować się do pełnienia w życiu różnych ról, uczyć się, w jaki sposób wykorzystywać swoje własne możliwości i zasoby. Co więcej, słuchanie bajek rozwija słownictwo dzieci, wspomaga komunikację, a do tego odpręża i relaksuje.

Bajkoterapia to nie to samo co czytanie baśni. W baśniach zachowanie czarnego charakteru określamy jako złe. Dlaczego? Dlatego że sama postać jest *zła*. W bajce terapeutycznej nigdy nie określa się bohaterów w ten sposób. Nikt nie jest lękliwy, zły ani niegrzeczny. Bohater postępuje niewłaściwie, ponieważ nie poznał dotąd alternatywy dla swojego zachowania, tudzież wezbrało w nim zbyt dużo nieprzyjemnych emocji. Co więcej, w bajce terapeutycznej rozwiązanie, jakie znajduje główny bohater, jest realnie możliwe. Jego problem nie znika w wyniku działania magii, cudu ani zaczarowanej różdżki. Mogą podsunąć mu je przyjaciele, ale to on sam staje na wysokości zadania i wykorzystuje daną strategię do walki ze strachem czy jakimkolwiek innym problemem. Staje się wzorem do naśladowania przez dziecko. Bohater jest tym, z kim dziecko się utożsamia. Jest do niego podobny, tak jak jego problem przypomina rzeczywistą trudność dziecka. Zachowanie bohatera i jego zakończona szczęśliwie historia stanowią emocjonalne wsparcie.

Wyróżnia się trzy rodzaje bajek terapeutycznych. Pierwszym z nich są bajki relaksacyjne. Opierają się one na wielozmysłowości i rozwijają wyobraźnię dzieci. Ich celem jest wyciszenie oraz odprężenie, np. po emocjonującym dniu czy trudnym przeżyciu. Tekst bajki ma sprawić, by dziecko poczuło się bezpiecznie, ale także nabrało sił i zyskało nową energię do działania. Bohater tego typu historii obserwuje świat i doświadcza go wszystkimi zmysłami. Jego aktywność oparta jest na odpoczynku. Drugim rodzajem bajek są bajki psychoedukacyjne. Mają one na celu poszerzyć wiedzę dziecka, a

także obniżyć napięcie, jakie spowodowała realna bądź wyobrażona sytuacja. Bajki wyjaśniają przyczyny i skutki tej sytuacji, pokazują, w jaki sposób należy się zachować. Bajka psychoedukacyjna oswaja z trudną sytuacją, uczy szukać rozwiązań. Bajki psychoedukacyjne mogą dotyczyć tematu odrzucenia przez rówieśników, niskiej samooceny, wagi przyjaźni i miłości w rodzinie, zachowań prospołecznych, dbania o higienę itd. Trzecim rodzajem bajek są bajki psychoterapeutyczne. Odpowiadają one na konkretny problem dziecka, mają za zadanie obniżyć lęk i pokazywać, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Bajki psychoterapeutyczne posiadają rozbudowaną fabułę i są dłuższe. Po jej lekturze dziecko ma czuć się dowartościowane, akceptowane i wspierane. Bohaterowie tego typu historii dają poczucie pewności, wyjaśniają, w jaki sposób postępować, ale także akceptują popełniane błędy. Bajki psychoterapeutyczne mogą dotyczyć tematu lęku przed nową sytuacją, zjawiskami przyrody, samotnością, odejściem bliskiej osoby itd.

Bajkę terapeutyczną możemy poznać po jej schemacie. Bardzo ważne jest miejsce akcji, czyli tak zwane tło. Musi być ono znane dziecku i bezpieczne. Akcja bajki może rozgrywać się w jego domu czy w przedszkolu. Poznajemy w niej głównego bohatera, który wykreowany jest tak, aby dziecko mogło się z nim zidentyfikować - jest w podobnym wieku, najlepiej, aby był tej samej płci. Bohater zмага się z jakimś problemem, który jest taki sam bądź zbliżony do problemu dziecka. Kolejnym elementem schematu jest rozwiązanie problemu. Musi być ono realnie możliwe oraz etyczne. Zakończenie bajki jest szczęśliwe, ma wzbudzać w dziecku pozytywne emocje oraz poczucie bezpieczeństwa.

Bajki terapeutycznie nie pouczają, jedynie wskazują możliwe wyjścia z trudnych sytuacji, zachęcają do działania, pomagają obniżyć lęk i dają nadzieję. Są pomocne nie tylko dzieciom, ale także rodzicom czy opiekunom. Dzięki nim może być nam łatwiej zrozumieć problemy najmłodszych. Co ważne, ich wspólne czytanie pozwala pogłębiać więź, dawać dzieciom akceptację i siłę do stawiania czoła trudnym sytuacjom.

Źródła:

Fabrykiewicz, A. (2017). Bajkoterapia w środowisku edukacyjnym dzieci w wieku przedszkolnym. *Przegląd terapeutyczny*, 11, 1-38.

Sufa, B. i Janas, M. (2018). Bajkoterapia jako skuteczna metoda wspomagająca rozwój dziecka. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 2(12), 413-425.

Szkolak-Stępień, A. (2019). Terapeutyczna moc bajki. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 2(14), 7-15.

Tarłowska, M. Rola bajek terapeutycznych. Pobrane z ps14.kielce.eu (09.04.2021).

Żurko, M. (2016). Elementy biblioterapii – propozycja dydaktyczna (Psychologia kliniczna dziecka). *Przegląd Biblioterapeutyczny*, 4(1), 43-53.

Materiały szkoleniowe ze szkolenia „Bajkoterapia w praktyce. Psychoterapeutyczna rola bajki”. Centrum Szkoleń Psychologiczno-Pedagogicznych *SUPERWIZJA*. (20.11.2020).

Źródło grafiki:

SieWie.pl