

BAJKOTERAPIA

Dzieci w wieku przedszkolnym odkrywają swoje fizyczne możliwości, uczą się jak nad nimi panować, jak je kontrolować, co sprzyja skupianiu się na podejmowanych zadaniach i czynnościach. Już w bardzo wczesnym wieku obserwują emocje związane z pośpiechem i doświadczają ich. W związku z tym, warto sięgać po bajkę relaksacyjną (zwaną również relaksacyjno-terapeutyczną), która ma za zadanie redukcję lęku powstałego w wyniku negatywnego doświadczenia, niewłaściwej stymulacji wyobraźni lub też niezaspokojonych potrzeb. Jej celem jest redukcja tego lęku zwłaszcza, gdy wykorzystuje się bajkę „skrojoną na miarę” konkretnego dziecka i jego lęku.

Bajka relaksacyjna jest propozycją dla dziecka, którą może samodzielnie „przepracować”, to znaczy znaleźć te elementy, które będą przydatne w dialogu z samym sobą, pomogą zrozumieć własne emocje, zapoznać się z nowymi wzorami myślenia i działania, uzyskać wsparcie dzięki identyfikacji z bohaterem. Bajka relaksacyjna opiera się na technice wizualizacji, która powoduje stan odprężenia i uspokojenia. Tło historii jest przyjazne dziecku. Wykorzystanie tej techniki równoległe wspiera rozwój wyobraźni dziecka i sprzyja wywołaniu pożądanych, określonych stanów emocjonalnych.

Bajka terapeutyczna, w odróżnieniu od innych form bajek, została wzbogacona o nowe elementy redukujące lęk. Jest to opowiadanie fantastyczne z fabułą zawierające różne sytuacje wzbudzające niepokój. Zastosowano w nim następujące sposoby oddziaływań na bohatera bajkowego: konkretyzację i racjonalizację doznawanych lęków, wzmacnianie poczucia własnej wartości, uczenie pozytywnego myślenia, powtarzanie i łączenie bodźców lękotwórczych z takimi, które wywołują pozytywną reakcję emocjonalną. Bajka terapeutyczna może ułatwić redukcję lęku u dziecka poprzez dostarczanie mu informacji o osobach i zdarzeniach wywołujących lęk.

Konkretyzacja dokonuje się poprzez wskazanie, jakie reakcje emocjonalne są wywoływane w określonych sytuacjach. Dziecko wiąże przyczynę ze skutkiem emocjonalnym, jego uczucia odbijają się jak w zwierciadle. Uświadomienie przeżyć sprzyja racjonalizacji. Poza tym rozwija empatię, lepsze rozumienie siebie, które sprzyja rozumieniu innych, skłania do niesienia pomocy, rozwija tzw. inteligencję emocjonalną.

Racjonalizm w bajkach polega nie tylko na tym, że dziecko dostrzega, że i inni mają podobne problemy, ale na tym, że są różne sposoby myślenia o tych sytuacjach i różne sposoby reagowania.

W bajkach terapeutycznych powinno się eksponować opisy doznań emocjonalnych w powiązaniu z sytuacją wywołującą lęk, ale bez elementów grozy tak, by dziecko odnalazło swoje odczucia i powiązało je z wydarzeniem, które je wywołało. Ważną kwestią jest wzmacnianie poczucia własnej wartości. Bohater jest nagradzany za właściwe zachowanie, rozwiązuje problem ucząc się nowych sposobów działania. Poznaje nowe strategie jak i inne, pozytywne sposoby myślenia o zaistniałej sytuacji. Właśnie to nowe, pozytywne myślenie sprzyja wypracowaniu nowej, efektywnej strategii działania, w konsekwencji prowadząc do sukcesu. W bajkach relaksacyjnych stosuje się również technikę przewarunkowania, czyli łączenie bodźców uprzednio lękotwórczych z takimi, które sprzyjają redukcji lęków i wywołują humor.

Cechą charakterystyczną wszystkich bajek jest to, że bohater znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa lęk, a wprowadzone postacie bajkowe umożliwiają redukcję tego lęku – bohater uczy się nowych, skutecznych sposobów działania. Nabycie nowych kompetencji sprzyja zmianie w przeżywaniu i działaniu.

Wszystkie bajki terapeutyczne mają stałe elementy dotyczące głównego tematu, bohatera, wprowadzonych postaci i tła opowiadania. W oparciu o ten schemat realizowane są założone cele. Główny

temat: bohater opowiadania przeżywa sytuacje emocjonalnie trudne, które wyzwalają lęk. Dokładnie określa się rodzaj lęku, opisuje emocje jakie wyzwała i sytuację, która to spowodowała.

Układając bajkę terapeutyczną należy uzupełnić ją o wskazówki praktyczne. Wybierając bohatera bajkowego należy zastosować metafory, które są czytelne dla dzieci np. postacie Burzy, Wiatru, Tęczy, Chmurki czy Mgiełki.

Źródło:

1. Wychowanie przedszkolne. Czasopismo dla nauczycieli.
2. Edukacja, oświata, wychowanie. Bajka terapeutyczna. Maria Molicka

Jak przy pomocy bajek terapeutycznych rozmawiać z dzieckiem o emocjach?

- Zadaj dziecku pytanie o emocje/odczucia/skojarzenia dotyczące usłyszonej bajki - warto przyjąć wszystkie emocje/odczucia/skojarzenia dziecka;
- Ważne, by emocje nazwać i zacząć je oswajać, wyrażać, opowiadać o nich, warto przyjąć trudne emocje, odczucia, często tzw. "niechciane" - w końcu każdy je przeżywa i ważne jest, aby poznać własne sposoby ich oswojenia;
- Nie zostawiaj dziecka samego z trudnymi emocjami – potrzebny jest wspólny czas na rozmowę o emocjach, jakich dziecko doświadcza;
- Pomagaj dziecku w znalezieniu słów najlepiej opisujących jego emocje; dowiedz się, jakie odczucia w dziecku wzbudzają poszczególni bohaterowie bajki, która postać jest dziecku szczególnie bliska, a której nie lubi i dlaczego;
- Zapytaj, jak dziecko zachowałoby się w sytuacjach, w których znaleźli się bohaterowie bajki; pomyślcie wspólnie o alternatywnych rozwiązaniach historii;
- Warto umożliwić dziecku niewerbalne wyrażanie uczuć np. poprzez śmiech lub łzy; wspólnie dopasujcie określone reakcje do powodujących je emocji;
- Skorzystaj ze swojej wyobraźni i kreatywności: śpiew, podskoki, papier i kredki czy też pluszowe zabawki – to wszystko może okazać się pomocne w rozmowie o uczuciach wywołanych przez bajkę;

Wioletta Wiśłocka

PRZYKŁADY BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

Radzenie sobie ze stratą

Bajka pomagajka dla chłopca, który wiele ostatnio stracił i bardzo to przeżywa.

[Jeżyk Cyprian i głosy nocy](#) – jak radzić sobie z natłokiem problemów i myśli

Rozwód rodziców

Rozwód oznacza wielki stres dla dziecka i może trwale wpłynąć na jego postrzeganie świata. Bajka może pomóc wytłumaczyć, czym jest rozwód i troszkę ułatwić akceptację nowego stanu.

- [Bajka o małej chmurce](#)

Nieśmiałość i niskie poczucie własnej wartości

Bajka, która pomaga uwierzyć we własne siły i możliwości oraz otwiera na kontakty z rówieśnikami.

- [Bajka o szarym słowiczku](#)

Powracające koszmary nocne

Bajka dla dziewczynki po przejściach, którą trapią koszmary senne.

[Bajka dla małej Kasi](#) – więcej o tym skąd się wzięła

Moczenie nocne u dzieci

Jak opanować sikanie.

[O dzielnym Jasiu co się chmurom nie kłaniał cz.1](#)

[O dzielnym Jasiu co się chmurom nie kłaniał cz.2](#)

Bajka na temat zrozumienia i akceptacji odmienności

[Sówka Kamila](#)

Bajka pomagajka napisana na podstawie doświadczeń rodzin dzieci z autyzmem. Dla rówieśników by mogli lepiej wczuć się i zrozumieć osoby ze spektrum autyzmu.