

## Bądź terapeutą własnego dziecka - czytaj bajki

### 1. Bajka

Kto z nas nie zna bajek? Kreują one niezwykle świat. Z ich pomocą dziecko uczy się reguł, jakie rządzą rzeczywistością, oraz wzorów zachowań. Może przeżyć wiele przygód nie wychodząc z domu. Bajki rozbudzają wyobraźnię oraz dostarczają wiele radości.

Początkowo bajki pisane były dla dorosłych. Dopiero w późniejszej literaturze pojawiają się utwory przeznaczone i napisane dla dzieci. Pierwsze miały pomagać rodzicom wychowywać dzieci i uczyć je dobrego zachowania.

Bajki od zawsze fascynowały i oczarowywały dzieci, dlatego mogą ich słuchać bez końca. Ponieważ motywy wielu bajek pokrywają się z ich problemami są tak bardzo bliskie dzieciom.

Wpływ bajek na rozwój dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ma ogromne znaczenie gdyż:

- Dziecko w baśniowym( dlatego bezpiecznym) świecie odnajduje, to, co samo przeżywa i co napawa je niepokojem, smutkiem lub lekiem.
- Uczą, że dobre i pełne satysfakcji życie, (mimo chwilowych niepowodzeń lub przeciwności) jest dostępne dla każdego.
- Wyjaśniają związki przyczynowo-skutkowe między zachodzącymi w realnym świecie zdarzeniami;
- Dają siłę i moc (poprzez naśladowanie bohaterów), by nie uciekać przed niebezpieczeństwami, lecz podejmować z nimi walkę.
- Dają obietnicę zwycięstwa, gdy dziecko zdobędzie się na odwagę.
- Uczą, że dobro zwycięża zło, a po smutku przychodzi radość.
- Uczą, że mały i słaby może wygrać z silnym i potężnym- niosąc nadzieję na pokonanie trudności.
- Przekazują cenione w danej społeczności wartości.
- Pokazują, że nasze ludzkie zachowania podlegają ocenie oraz są nagradzane lub karane.
- Uczą - na przykładzie losów bohaterów rozpoznawać realne zagrożenia oraz skutecznie bronić się przed nimi.
- Wzbogacają słownictwo poprzez wprowadzenie nowych słów, pojęć, opisów zdarzeń czy przedmiotów.
- Dziecko poznaje abstrakcyjne pojęcia, takie jak: sprawiedliwość, dobro, zło, miłość, przyjaźń, koleżeństwo.
- Uczą, dzięki przeżywaniu wydarzeń wraz z bohaterami, wrażliwości, empatii - nazywają konkretne emocje. To co nazwane staje się mniej groźne.
- Uczą zachowań prospołecznych, pomagania, reagowania w potrzebie, szukania właściwych rozwiązań lub unikania złych, szkodliwych zachowań.
- Pomagają wejść w sferę dziedzictwa kulturowego, zapoznając z symbolami i metaforami, znakami funkcyjnymi w danej kulturze.
- Aktywizują wyobraźnię dziecka wywierając wpływ na procesy intelektualne, emocjonalne i poznawcze małego dziecka.
- Kształtują postawę przyszłego odbiorcy literatury poprzez osvajanie się z książką, jej zawartości literacką i rysunkową.

Dzieci (i nie tylko) bardzo chętnie słuchają bajek ponieważ tutaj świat realny miesza się ze światem fikcji. Spotkają tu przyjaciół i przeżywają fascynujące przygody, a przede wszystkim mogą pozbyć się niepokoju, strachu, tęsknoty. U dzieci 4-9 letnich zabawa i fantazjowanie są głównymi sposobami uczenia się i zdobywania wiedzy o świecie, dlatego bajki stanowią nieocenioną pomoc w procesie wychowania i edukacji.

## 2. Bajka terapeutyczna

Jednym ze szczególnych rodzajów bajek, wykorzystywanych w pracy przez nauczycieli, wychowawców a zwłaszcza przez psychologów, są tzw. bajki terapeutyczne. Tego typu utwory istniały od dawna, jednak w pracy nad emocjami ludzkimi wykorzystuje się te z nich, które mogą pomóc małemu pacjentowi w jego sytuacji życiowej.

Dzieci kochają bajki, nie tylko terapeutyczne ponieważ:<sup>1</sup>

- bardzo silne emocje towarzyszą im we wszelkich trudnych sytuacjach;
- bardzo długo je przeżywają i pamiętają;
- mogą się one położyć cieniem lęku, żalu i smutku na latach dzieciństwa i dorosłości.

Taka literatura jest bardzo pomocnym narzędziem w pracy terapeutycznej. Treść bajek terapeutycznych skupia się wokół sytuacji, które są emocjonalnie trudne dla pacjenta, jednak zdarzają się w życiu małego człowieka. Wspieranie poprzez te bajki polega na wzbogacaniu wiedzy o sobie i świecie, możliwości przeżycia trudnej sytuacji w bezpiecznym otoczeniu. Pomagają nazwać lęki, w sposób wyobrazeniowy przedstawić trudne sytuacje, podpowiadają strategie radzenia sobie w różnym otoczeniu. Dzieci wtedy zaczynają rozumieć swoje i innych zachowania.

„Czytając czy opowiadając bajki terapeutyczne dotyczące różnych trudnych sytuacji życiowych (...)wspieramy w sposób niedyrektywny, obrazujemy różne sposoby rozumienia jednej i tej samej sytuacji, przedstawiamy wielość sposobów reagowania(...)a wzory zachowania, jakie wybierze zależą przecież wyłączenie od niego.”<sup>2</sup>

Znawcy przedmiotu wyróżniają trzy rodzaje bajek terapeutycznych:<sup>3</sup>

### **Psychoedukacyjna**

- nie ma morału
- celem jest dokonanie zmian w zachowaniu dziecka( w jak najszerszym zakresie)
- bohaterowie zachowują się w bardzo konkretny sposób, dostarczając wzorów zachowań, - wzory
- te zachowania ułatwiają znalezienie wyjścia z konkretnej sytuacji
- ma zastosowanie profilaktyczne -przygotowując dziecko do sprostania trudnej sytuacji

Bajki psychoedukacyjne działają przede wszystkim na sferę poznawczą człowieka, wspierają indywidualny rozwój proponują inny sposób myślenia, odczuwania, wyjścia z sytuacji. Nazywają emocje, konkretyzują je, tzn. przypisują emocje do określonego zdarzenia. Pobudzają do empatii,

---

<sup>1</sup> Molicka Maria, *Bajki terapeutyczne*, cz 2., Media rodzina, Poznań 1992, s. 6.

<sup>2</sup> Tamże, s.8-9.

<sup>3</sup> Molicka Maria., *Bajkoterapia, o lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002.

Pokazują wagę właściwych relacji z innymi ludźmi - rówieśnikami, rodzicami, dziadkami albo z obcymi.

### **Psychoterapeutyczna**

- posiada rozbudowaną fabułę (co wydłuża tekst)
- pomaga podnieść samoocenę dziecka
- pomaga w kryzysach (np. pierwsza wizyta u dentysty) oraz momentach traumatycznych (np. śmierć członka rodziny)

Zadaniem bajek psychoterapeutycznych jest pokazać inne wzory myślenia, inne modele działania, inny sposób odczuwania. Mają umożliwić kontrolę poznawczą, dać wsparcie w trudnej sytuacji emocjonalnej (nie jestem sam) i skompensować niezaspokojone potrzeby. Takie bajki również można zastosować w profilaktyce. Ma to miejsce wtedy, gdy dziecko słyszy o lub uczestniczy w wydarzeniach, których często nie rozumie, a co za tym idzie, nie potrafi o nich rozmawiać. Może to prowadzić do lęków czy zalegania emocji.

### **Relaksacyjna**

- krótka treść
- służy odprężeniu, relaksacji (np. po wizycie u dentysty)
- często lektura jest z podkładem muzycznym
- akcja toczy się w miejscu, które dziecko dobrze zna (by wzmocnić poczucie bezpieczeństwa).

Tego rodzaju literatura służy głównie wyciszeniu emocji, odprężeniu, na coraz głębszych poziomach. Miejsce akcji zawsze jest bezpieczne, przyjazne i spokojne, doświadczamy odbiór wieloma zmysłami. Ważne jest, by osoba, która opowiada lub czyta bajkę, sama była odprężona i zrelaksowana. Podając tekst spokojnym, ciepłym i przyciszonym głosem

Podsumowując, bajki psychoedukacyjne głównie wspierają w rozwoju, przygotowują do trudnych sytuacji a bajki psychoterapeutyczne odnoszą się do niezaspokojonych potrzeb i niskiej samooceny, próbując skompensować, zmodyfikować, skorygować czy odbudować obraz własnej osoby. Bajki relaksacyjne mają pozwolić na ukojenie emocji.

Bajki terapeutyczne leczą, obniżają napięcie, pomagają radzić sobie z lękiem. Tworzone na potrzeby chwil pomagają nie tylko dzieciom, także ich rodzicom, nauczycielom i terapeutom. Pozwalają wejść w świat marzeń dziecięcych, wzajemnie się zrozumieć i razem przeżywać smutki i radości bohaterów, poczuć więź łączącą z innymi. Baśnie i bajki pomagają odnaleźć drogę bycia razem - są doskonałym antidotum na samotność dziecka i jego rodzica. To niezwykle wartościowe narzędzia lecznicze i profilaktyczne.

Dlatego, drogi rodzicu, **czytaj swojemu dziecku bajki**. Razem je sobie opowiadajcie.

Pozwól, by moc bajek ukoła strach, wypowiedziała właściwe rozwiązanie, pomogła uporządkować świat.

**Niech moc bajek będzie z wami!**

**Pedagog, socjoterapeuta  
Beata Michalik**

