

BAJKOTERAPIA

Terapia nie tylko na trudne czasy – czyli BAJKOTERAPIA.

Co to jest bajkoterapia?

Bajkoterapia stanowi odłam biblioterapii i polega na wykorzystywaniu bajek i baśni w celach terapeutycznych, edukacyjnych czy relaksacyjnych. Dzięki tej formie zajęć dziecko poznaje kulturę, obyczaje, historię, uczy się rozumieć świat, w którym żyje, a także rozwija wyobraźnię i pogłębia swoje zainteresowania.

Bajkoterapia to metoda, którą wykorzystuje się najczęściej do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Powieść wykorzystywana do celów terapeutycznych powinna zainteresować dziecko, musi obudzić w nim ciekawość i uruchomić jego wyobraźnię. Ponadto, jeśli bajka ma wpłynąć na życie dziecka, musi pomóc mu w rozwijaniu jego inteligencji, porządkowaniu uczuć oraz dotyczyć jego problemów i trudności, problemów z jakimi się boryka „tu i teraz”. Bajkoterapia pomaga w przezwyciężeniu lęków związanych z różnymi sytuacjami. Wykorzystuje się odpowiednio dobrany tekst, dzięki czemu w psychice dziecka pojawia się pozytywne myślenie. Dzieci zaczynają rozumieć swoje uczucia, ich przejawy, a także przyczyny. Bajki terapeutyczne pokazują jak trzeba sobie radzić i przedstawiają pewne wzorce postępowania. Sprawiają, że dzieci zaczynają rozumieć świat, w którym żyją, przestają czuć się samotnie. Treści zawarte w bajce pozwalają na zdobycie nowych umiejętności, umożliwiają zrozumienie nowej sytuacji i podpowiadają jak sobie z nią radzić. Zarówno dobrze kończąca się opowieść, jak i pozytywny bohater, z którym dziecko może się identyfikować, dają mu wiarę we własne umiejętności. Sytuacja, która w oczach dziecka była wcześniej beznadziejna, teraz może stać się możliwa do rozwiązania dzięki bohaterowi, który daje wzór jak nie poddawać się pomimo przeciwności. Dziecko jest w stanie radzić sobie z trudnościami takimi jak: poczucie niskiej wartości czy brakiem miłości dzięki poznanym bohaterom. Ich doświadczenia i przygody uczą, że nie należy się poddawać. Bajkoterapia jest stosowana z powodzeniem w celach terapeutycznych, w przypadku: różnorodnych lęków, niepokojów, nieśmiałości, niesamodzielności, nadwrażliwości, objawach zazdrości, agresji, natręctw, fobii, moczenia, bezsenności, przejawów zaburzeń i zachowania, trudnych sytuacji w życiu dziecka, niepowodzeń szkolnych, agresji, w przypadku dzieci przewlekle chorych, lęku, zaburzonej samooceny, jąkaniu się, poczuciu osamotnienia, inności, zaburzonych emocjach, trudnej sytuacji rodzinnej – dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. Bajkoterapia pozwala odreagować napięcia oraz zaspokoić podstawowe potrzeby. Bajka pozwala spojrzeć na problem z innej strony.

Po co nam bajki i baśnie? Według Bruna Bettelheima bajki i baśnie mają duże znaczenie w rozwoju i wychowaniu dzieci:

- oddziałują na psychikę poprzez identyfikację z pozytywnym bohaterem;
- pozwalają rozpoznać wewnętrzne problemy dziecka oraz ukazują sposoby radzenia sobie z nimi;
- wspierają rozwój osobowości poprzez wyjaśnianie pojęć, odczuć, doznać dotyczących psychiki dziecka;
- zachęcają do aktywnego pokonywania napotkanych trudności oraz do nawiązywania pozytywnych relacji z innymi oraz światem przyrody.

Cechy bajki: personifikacja, czyli przedstawienie zwierząt, roślin czy przedmiotów nieożywionych jako osób ludzkich, oraz animizacja – czyli nadanie przedmiotom pojęciom cech istot żywych np.: morze ryczy; pojawiające się metafory, wszelkie czarodziejskie przemiany – zwierząt, ludzi, itp; bajka sama w sobie pomaga odbiorcy odnaleźć się w wyimaginowanym świecie, pokazuje jak radzić sobie z lękami oraz poucza i moralizuje; posiada przejrzystą aksjologię – dobro zawsze zwycięża; posiada szczęśliwe zakończenie; nie posiada konkretnego określenia czasu oraz przestrzeni: dawno, dawno temu, gdzieś daleko, itp.

Rodzaje bajek terapeutycznych

Bajki terapeutyczne ze względu na swoje oddziaływanie dzieli się na:

Bajki relaksacyjne – ich celem jest wywołanie odprężenia oraz uspokojenia. Fabuła bajki zawsze dzieje się w miejscu bardzo dobrze znanym dziecku, ale jednocześnie spokojnym, przyjaznym oraz bezpiecznym. Bohater wszystkimi swoimi zmysłami doświadcza miejsca, w którym przebywa, co sprawia, że również dziecko odbiera bajkę swoimi wszystkimi zmysłami. Relaks ma za zadanie odprężyć mięśnie dziecka. Im jest on głębszy, tym łatwiejsze jest odprężenie, uspokojenie oraz lepsze samopoczucie. Wszystkie zmartwienia dziecka oraz lęki są wyciszane oraz schodzą na dalszy plan. Dziecko, które posiada spokój wewnętrzny, łatwiej upora się z trudnościami jakie stawia mu życie.

Bajki psychoedukacyjne – ich priorytetem jest wprowadzanie pozytywnych zmian w zachowaniu dziecka. Bajkowy bohater zawsze przeżywa problem podobny do tego, który trapi dziecko. Dzięki temu dziecko zdobywa ważne doświadczenie, które uczy jakie wzory postępowania należy w danym momencie zastosować. Bajki te wspomagają trudny proces dorastania dziecka, wskazują nowe wzory myślenia o sytuacjach lękotwórczych oraz postępowania, gdy lęk już nas dopadnie. Bajki

psychoterapeutyczne – zawierają zupełnie inny sposób myślenia sprawiający, że sytuacje lękotwórcze dziecko odczuwa w zupełnie inny, nowy sposób. Zastępczo zaspakajają potrzeby dziecka, dowartościowują je, dają poczucie zrozumienia poprzez akceptację.

Bajki psychoterapeutyczne – dostarczają nie tylko wiedzy potrzebnej do radzenia sobie w sytuacji trudnej emocjonalnie, ale również kompensują braki odpowiadające za zaspokojenie podstawowych potrzeb. Główny bohater jest dowartościowywany za swoje działanie, co buduje u dziecka pozytywne odczucia, emocje oraz obniża lęk. Postępowanie bohatera pokazuje jak radzić sobie z problemami, dzięki czemu maluch zdobywa wiedzę jak się zachować w danej sytuacji. Bajki psychoterapeutyczne budują pozytywne emocje, nadzieję oraz przyjaźń, które prezentują bajkowe postacie. Przekazują wiedzę o lękach dziecka oraz wskazują sposoby radzenia sobie z nimi.

Celem nadrzędnym tych bajek jest obniżenie lęku u dziecka. Aby bajka miała działanie terapeutyczne, musi być zbudowana według konkretnego schematu

1. Tło bajki – wydarzenia muszą się rozgrywać w miejscach znanych dziecku, tak by budzić pozytywne uczucia u bohatera i dziecka.
2. Główny bohater – ulubiona zabawka, małe zwierzątko, z którym dziecko może się identyfikować. Radzi on sobie ze wszystkimi trudnościami za pomocą bajkowych postaci, przedmiotów, postrzega siebie pozytywnie. Bohater odczuwa lęk, ale w trakcie przeżywania przygody nabywa nowe umiejętności radzenia sobie z nim oraz uczy się pozytywnego sposobu myślenia o lękotwórczej sytuacji. Obserwując takie zachowanie bohatera, u dziecka wzmacnia się poczucie własnej wartości, a także rozwija się umiejętność pozytywnego myślenia. Dziecko uczy się radzenia sobie w trudnych sytuacjach: bohater tak zrobił, to ja też mogę.
3. Główny temat / problem – opis problemu oraz tego, co w danej sytuacji odczuwa bohater, czego się boi, co w nim wzbudza lęk. Pozwala dziecku zrozumieć, jakie są przyczyny odczuwania takich emocji i co dzieje się z głównym bohaterem.
4. Inni bohaterowie – pomagają zwerbalizować lęk, uczą, jak sobie z nim radzić, często przyczyniają się do sukcesu głównego bohatera. Postacie te wzbudzają pozytywne emocje, są pełne miłości i serdeczności, stymulują głównego bohatera do mówienia o uczuciach.
5. Rozwiązanie problemu – ma na celu pokazanie, jak bohater radzi sobie z danym problemem, co robi, jak działa, jakie wzorce zachowania prezentuje. Ważne jest powtarzanie bodźców lękotwórczych, dzięki czemu zachodzi proces „odwrażliwiania” – czyli osvajania się z sytuacjami czy przedmiotami

wywołującymi lęk. Również bardzo ważne jest łączenie bodźców nieprzyjemnych z przyjemnymi emocjami, co prowadzi do uwolnienia dziecka od odczuwania lęku wyobrazeniowego, co z kolei przekłada się na obniżenie lęku w sytuacjach realnych.

6. Szczęśliwe zakończenie – lub takie zakończenie, które pozwoli na obniżenie napięcia oraz zaakceptowanie odczuwanych emocji, jak w przypadku bajek o śmierci. Bajki i baśnie mają swą terapeutyczną moc.

Są one dziecku bliskie, nie tworzą sztucznej sytuacji terapeutycznej, nie zmuszają do konkretnych działań, nakierowują tylko na odpowiednią drogę. Przekazywane ustnie czy na piśmie niosą czytelnikowi nadzieję i odsyłają do lepszej, bezbolesnej rzeczywistości. Poza edukacyjnymi i terapeutycznymi oddziaływaniami czytanie to także sposób na budowanie więzi między rodzicem a dzieckiem, dziadkami a wnukami, wychowawcą a klasą itd. Bajki dla najmłodszych zwykle są napisane prostym, zrozumiałym i przyjaznym językiem. Bajki zaspokajają podstawowe potrzeby dziecka: bezpieczeństwo, akceptacja i miłość. Bajki i baśnie mogą przyczyniać się do harmonijnego rozwoju dzieci. Bajki i baśnie rozwijają wyobraźnię.

Bajki wpływają na procesy poznawcze dziecka: wyjaśniają związki przyczynowo-skutkowe pomiędzy zdarzeniami, a odczuwanymi emocjami; pokazują inny sposób myślenia o sytuacji, w której znajduje się dziecko; pokazują, jak skutecznie działać; ułatwiają mówienie o problemach oraz dają możliwość poszukiwania sposobu ich rozwiązania. Bajka jest dużo bardziej interesująca 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. Dziecko czuje się ważne i rozumiane, 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 bezpieczniej. 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.

„CZYTANIE TO NAJPIĘKNIEJSZA ZABAWA, JAKĄ SOBIE LUDZKOŚĆ WYMYŚLIŁA” . (Wisława Szymborska)

-

Duży wybór bajek znajdą Państwo na stronie: <https://bajki-zasypianki.pl/>