

## „Bajkoterapia jako pomoc wychowawcza dla rodziców”

Czym jest bajkoterapia?

Najprostsza definicja tej metody to terapia przez bajkę. Chyba każde dziecko lubi słuchać opowieści o przygodach jakiegoś bohatera czy grupy bohaterów. Poprzez odpowiednio dobrany tekst literacki można pomóc dziecku w zrozumieniu i przezwyciężeniu trudnych dla niego sytuacji.

Czytanie jest ważne, jednak największą wartość ma to - co czytamy. Bajki o charakterze terapeutycznym posiadają pewną specyfikę. Muszą być tak skonstruowane, by nastąpiła w nich metafora sytuacji, w której znajduje się dziecko. Okoliczności i bohaterowie, którzy w niej występują powinny kojarzyć się dziecku z tym co aktualnie przeżywa. Łatwiej mu będzie wtedy utożsamić się z postacią, która jest podobna do niego samego czy znajduje się w podobnym położeniu. Bohater powinien rozwiązywać swoje problemy za pomocą środków, jakie są dostępne w świecie dziecka, bez użycia magii. Bardzo ważną rolę w takich bajkach pełnią postacie wspomagające bohatera. To one często pomagają nazwać emocje, znaleźć rozwiązanie, dzielić się doświadczeniem. Bajka terapeutyczna nie powinna zawierać sztywnego morału. Powinna za to pokazywać dziecku inną perspektywę, możliwy sposób działania, zachęcać do pewnych posunięć. Mały słuchacz może zrozumieć, że jego trudność, to także problem innych osób. W odpowiednio dobranej treści znajdzie podpowiedzi, informacje, pożyteczną wiedzę o emocjach, uczuciach, o tym jak można poradzić sobie z problemem.

Maria Molicka, terapeuta i psycholog dziecięcy, autorka wielu bajek terapeutycznych wyróżnia trzy rodzaje takich bajek:

- **relaksacyjne** – takie, które mają na celu wyciszenie, uspokojenie. Poprzez relaks mięśnie dziecka stają się odprężone, a jego samopoczucie polepszone. Dzięki spokojowi wewnętrznemu łatwiej jest mu uporać się z trudnościami;
- **psychoedukacyjne** – takie, które mają na celu wprowadzenie pozytywnych zmian w zachowaniu dziecka poprzez dostarczanie mu odpowiednich wzorców postępowania, dzięki nim uczy się jakie wzorce należy w danej chwili zastosować;
- **psychoterapeutyczne** – takie, które mają na celu dowartościowanie dziecka oraz jego emocjonalne wsparcie. Dostarczają one wiedzy o lękach, wskazują sposoby radzenia sobie z nimi, by w ostateczności je obniżyć.

Bajki mające w taki sposób pomagać zawierają w swej konstrukcji pewne elementy wspólne:

- temat – dotyczy rodzaju doznawanych uczuć i sytuacji, która je wyzwała;
- główny bohater – postać, z którą mały odbiorca może się identyfikować, przezwycięża ona trudności przy pomocy postaci pobocznych. Bohater zdobywa wiedzę, nowe doświadczenia, umiejętności, które pomagają mu inaczej myśleć, a w konsekwencji znaleźć wyjście z trudnej sytuacji;
- postacie poboczne – wspierają głównego bohatera, pomagają mu dostrzec pewne aspekty sytuacji, nazwać uczucia, wpływają na niego stymulując do otwierania się, przełamywania;
- tło historii – jest tak zbudowane, by kojarzyło się dziecku ze znanym miejscem.

Jeżeli maluch po przeczytaniu bajki chce rozmawiać, należy podjąć temat. Jednak bardzo ważne jest, by rodzic nie moralizował, nie pouczał. Wskazane jest wysłuchanie dziecka, okazanie mu zrozumienia. Jeżeli dziecko nie inicjuje rozmowy nie należy naciskać. Można zaproponować zabawę, która będzie nawiązywać do tematu bajki, np. rysowanie konkretnej emocji, wykonanie jej z plasteliny czy masy solnej. Taka wspólna praca może ułatwić rozmowę, pozwoli zadać dziecku pewne pytania, a w konsekwencji spojrzeć na jego problemy w inny sposób.

W zależności od tematyki bajki o charakterze terapeutycznym dostarczają wielu korzyści, mogą m.in.:

- pomóc dziecku w zrozumieniu i zaakceptowaniu emocji oraz podpowiedzieć jak sobie z nimi radzić;
- pomóc w przygotowaniu dziecka do trudnych sytuacji – jeśli wiemy, że w najbliższym czasie czeka je pewna zmiana np. miejsca zamieszkania, rozstanie z bliską osobą, zabieg medyczny;
- pomóc dziecku w obniżeniu poczucia winy z powodu zawiedzenia oczekiwań ze strony rodzica, koleżanki, nauczyciela,
- dowartościować dziecko,
- wpłynąć na zasób słownictwa dziecka oraz rozwój mowy, co w późniejszym czasie będzie pomagać w zrozumieniu bardziej złożonych tekstów literackich oraz formułowaniu własnych wypowiedzi,
- pomóc rodzicom w budowaniu więzi z dzieckiem, zrozumieniu problemów z jakimi się boryka, w skuteczniejszym wsparciu.

Dlaczego w ogóle warto czytać dzieciom?

Na pewno każdy rodzic pragnie, by jego dziecko wyrosło na mądrego człowieka. Jedną z pierwszych inwestycji w jego rozwój jest właśnie czytanie mu książek. Stymuluje ono rozwój intelektualny dziecka, rozwija umiejętności komunikacyjne, rozbudowuje pamięć, pobudza do kreatywności.

Podczas wspólnego czytania dziecko ma poczucie, że rodzic jest blisko, poświęca mu uwagę. Czytając dorosły ma okazję bardziej się angażować – modelować ton głosu, gestykulować, naśladować różne dźwięki. Dziecko odbiera takie zachowanie bardzo pozytywnie, reaguje, może się przyłączyć, bawić. Oglądanie telewizji nie daje takich możliwości, jest bierne.

Rodzic uczy dziecko przez przykład. Jeżeli maluszek rozwija się w przeświadczeniu, że książki są obecne w życiu rodziny, jeżeli widzi, że rodzice czytają, czerpią z tego przyjemność, to staną się one naturalnym elementem jego świata. Warto dbać o czytanie!!

Renata Kowalska  
Pedagog