

# Bajki terapeutyczne

Niektóre trudne wydarzenia na długo pozostają w pamięci dziecka, powodując niepokój i lęk. Rzutują na jego funkcjonowanie w różnych sferach życia. Niekiedy jednak dziecko nie pamięta samych zdarzeń – są one niedostępne dla świadomej pamięci, ale okazuje się, że pomimo tego wywierają wpływ na zachowanie oraz emocjonalne i fizyczne samopoczucie dziecka.

Czytanie bajek terapeutycznych to jeden ze sposobów, którym możemy się posłużyć, gdy pragniemy wspierać dziecko w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Uczucia te mogą być spowodowane wydarzeniami urazowymi, ale także codziennymi sytuacjami, których dziecko nie rozumie lub które je obciążają, budzą jego obawy.

Istnieją różne rodzaje bajek terapeutycznych - możemy wyróżnić bajki relaksacyjne, psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne.

Bajki relaksacyjne oddziałują na nastrój, obniżają napięcie przeżywane przez dziecko, pozwalają mu się zrelaksować. Takie bajeczki często przedstawiają literackie obrazy piękna przyrody, wprowadzają ciepły klimat, zachęcają do odpoczynku. Czytając bajkę wkraczamy w świat widziany oczami dziecka, gdzie realizm często miesza się z fantazją. W tym świecie spotykamy krasnoludki, fantastyczne rośliny, niezwykle zwierzęta, inne elementy nierealne. Pamiętajmy, że myślenie magiczne jest charakterystyczne dla dzieci do szóstego roku życia i bardzo dobrze przyjmują one takie elementy.

Bajki psychoedukacyjne zwykle przedstawiają dzieci, ale też np. zwierzęta, które znalazły się w podobnej sytuacji i stanęły w obliczu podobnego problemu. Dzięki temu nasze dziecko przekonuje się, że taka problemowa sytuacja przydarza się również innym. Bajka zwykle pokazuje dzieci, które podjęły działania, aby poradzić sobie. Dostarcza przykładowych pomysłów, pokazuje proces, w którym dziecko poszukuje wyjścia z sytuacji. W ten sposób uczy umiejętności psychospołecznych, ale też, co najważniejsze – daje nadzieję, że problem można rozwiązać.

Ostatnia grupa, bajki psychoterapeutyczne, mają na celu pomóc dziecku uporać się z trudnymi emocjami, które towarzyszą przeżywanym problemom. Poprzez bajkę możemy przekazać, że nieprzyjemne uczucia, np. złość czy zazdrość, są naturalną reakcją i przeżywa je większość ludzi w podobnej sytuacji. Dzięki temu mamy szansę, aby pozbawić dziecko poczucia winy na „niedobre” emocje. Poczucie winy wiąże się zasadniczo z pozostawianiem w tym samym miejscu problemu, ponieważ dziecko wyobraża sobie, że ono samo jest „niedobre”, a wówczas trudno jest doprowadzić do zmiany sytuacji.

Bajka może przekonać dziecko, że przeżywane uczucie np. złości nie pozbawi go akceptacji rodzica, który dzięki swojej dojrzałości oddziela emocje od zachowania.

Bajki pokazują też, że każde pojawiające się uczucie pełni jakąś funkcję, ma określony cel w danej sytuacji. Czasem złość, negatywnie oceniana przez otoczenie, pomaga obronić swoją własność, którą ktoś chce zabrać czy swoje prawa, które otoczenie narusza. Często złość uruchamia się po to, by w przyptywie energii ochronić siebie samego, fizycznie – gdy dziecko jest atakowane lub psychicznie, gdy jest np. wyśmiewane.

Kolejną korzyścią płynącą z słuchania bajki jest rozładowanie napięcia, lęku, smutku, które towarzyszą problemom. Celem bajki psychoterapeutycznej jest przywrócenie dziecku poczucia bezpieczeństwa.

Bajki terapeutyczne mają bardzo szeroki zasięg tematyczny - można je wykorzystywać, aby pomagać naszym dzieciom w wielu przeżywanym problemach. Mogą być pomocne dla dzieci, które mają poczucie, że są akceptowane przez grupę w niskim stopniu, w związku z tym przeżywają obniżone poczucie własnej wartości. Wspierają dzieci, gdy rodzice się rozwodzą - pomagają radzić sobie ze smutkiem, niepewnością, strachem. Pomagają dzieciom nieśmiałym i dzieciom z bardzo żywym temperamentem, utrudniającym dostosowanie się do obowiązujących reguł. Wiele przedszkolaków, szczególnie w okresie między czwartym

a szóstym rokiem życia przeżywa lęk przed ciemnością i potrzebują wspierających opowieści, jak można radzić sobie z lękiem przed potworem mieszkającym pod łóżkiem lub w szafie. Innym problemem, który stosunkowo często dotyczy małych dzieci, jest pierwsze dłuższe rozstanie z rodzicami i trudność w adaptacji do przedszkola.

Bajki terapeutyczne pomagają dziecku uświadomić sobie własne uczucia, poznać ich źródła. Bajka opowiada o uczuciach dziecka, czego ono samo jeszcze nie potrafi. Podczas słuchania historii przekonuje się, że innym przytrafiają się podobne zdarzenia i podobnie reagują – również się boją, denerwują, wstydzą. Wykorzystywane symbole, metafory pozwalają przyjrzeć się trudnym uczuciom i sytuacjom z dystansu, dzięki czemu nie są one postrzegane jako zagrożenie. Dzięki temu, że nie mówimy wprost o problemie dziecka, może ono swobodnie słuchać opowiadania przy zachowanym poczuciu bezpieczeństwa. Sytuacja bajkowa dotyczy innych dzieci lub np. zwierząt, więc bajka jest bezpiecznym mówieniem o problemie. Dziecko nie czuje wstydu, lęku, poczucia winy, które zwykle przeżywa przy bezpośrednim mówieniu o kłopotliwych dla niego sprawach.

Mały słuchacz dowiadyuje się także, że nie tylko on przeżywa problem pozostania w przedszkolu, odrzucenia przez grupę czy lęku przed ciemnością. Inne dzieci mają te same problemy – to daje ulgę, wsparcie. Dziecko nie izoluje się w poczuciu wstydu, a świadomość, że inni mają ten sam problem, pozwala przywrócić zaufanie do siebie i podnosi nadszarpniętą samoocenę.

Bajka pozwala przyjąć uczucie, co więcej, często podkreśla jego pozytywną rolę. Jest jak lustro odzwierciedlające, pokazujące uczucia dziecka, co przynosi emocjonalną ulgę. Właśnie to odczucie jest warunkiem umożliwiającym zmianę – dopóki dziecko przeżywa silne napięcie, trudno o rozwiązanie i zmianę sytuacji.

Bohaterowie bajek samodzielnie radzą sobie z problemem (decyzja o poproszeniu dorosłego o pomoc to również samodzielne działanie w celu rozwiązania problemu). Dziecko, słuchając bajki, swobodnie i bez dużego napięcia przepracowuje problem, poszukując własnego rozwiązania. Czasami decyduje się na pomysł z bajki, ale zwykle przekształca podrzucone propozycje, dopasowując je do swoich potrzeb. W ten sposób nie pozostaje pod presją rozwiązania dostarczonego przez dorosłego

Aby opowiedzieć dziecku historię, musimy zbliżyć się do jego świata - popatrzeć na sytuację dziecięcymi oczami, bez dorosłego racjonalizowania. Dziecko potrzebuje być rozumiane i akceptowane przez rodzica i właśnie poprzez bajkę dorosły może pokazać, że istniejący problem nie pozbawia go akceptacji mamy i taty.

Warto wzbogacać opowiadanie bajek rysowaniem, malowaniem, ilustrowaniem wysłuchanych historii, a także rozmową o bajce i rysunku. Często dowiadujemy się wtedy więcej o trudnościach dziecka, spontanicznie zaczyna ono mówić, w większym stopniu uświadamia sobie problem i na tej drodze dopracowuje się własnych rozwiązań.

Wspólne czytanie bajek również zbliża, zacieśnia relację między dorosłym a dzieckiem. Jesteśmy wówczas emocjonalnie blisko dziecka przeżywającego intensywne emocje. Podczas czytania bajek zwracamy uwagę na niewerbalne sygnały płynące od dziecka – patrząc na zaszłuchaną twarz i zaangażowanie lub jego brak będziemy widzieć, czy bajka jest trafnie wybrana.

Istnieje wiele gotowych zbiorów bajek terapeutycznych. Zawierają one bajkę, a do każdej z nich omówienie dla rodzica - kiedy, w jaki sposób ją stosować, jak można omawiać problem z dzieckiem, w jaki sposób dzieci zwykle przeżywają dany rodzaj sytuacji.

Zachęcam Państwa do korzystania z tego dostępnego i skutecznego sposobu wspierania swoich dzieci.

Anetta Pęczak - psycholog