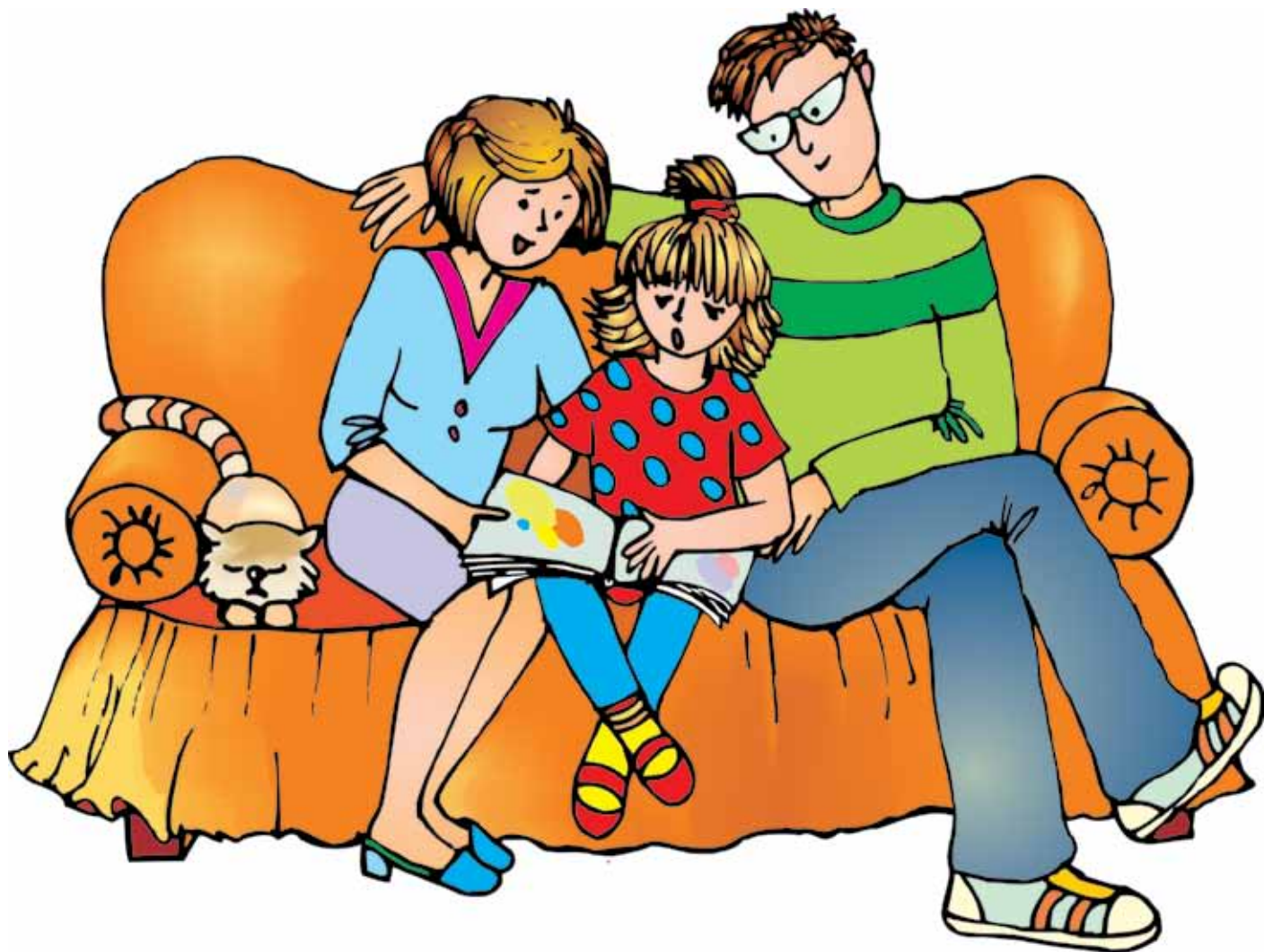


Bajką w kłopoty...



Bajkoterapia

to najprościej rzecz biorąc terapia poprzez czytanie lub opowiadanie bajek. Wspiera ona dzieci w pokonywaniu ich małych i dużych kłopotów oraz oswaja i uczy akceptacji emocji, które towarzyszą im w codziennym życiu.

► KATARZYNA PERZANOWSKA |
www.koszalek-opalek.pl

Bajkoterapia jest metodą ogólnodostępną, łatwą, przyjemną oraz tanią w stosowaniu. Aby jednak była efektywna i skuteczna, warto wiedzieć o kilku zasadach obowiązujących w jej stosowaniu. Ostatnio metoda ta staje się coraz bardziej popularna i modna – dlatego też warto wiedzieć, czym charakteryzuje się bajka terapeutyczna.

CO TO JEST BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia jest jedną z odmian biblioterapii. Zasadnicza różnica między

biblioterapią a bajkoterapią jest taka, że w biblioterapii możemy stosować dowolny tekst literacki, w bajkoterapii już nie. Jest to metoda, której głównym zadaniem jest uczenie emocji i o emocjach, ale też pozwolenie dziecku na przepracowanie trudnych dla niego emocjonalnie sytuacji, oswojenie ich oraz przekazywanie wartości i zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie, czyli szeroko rozumiana psychoedukacja. Bajka nie działa od razu, wszystkie cele opisane wyżej są osiąmane w trakcie procesu, który musi mieć swój czas trwania. Proces ten

RODZAJE BAJEK

TERAPEUTYCZNYCH

- ▶ psychoterapeutyczna
- ▶ psychoedukacyjna
- ▶ relaksacyjna

CECHY WSPÓLNE BAJEK PSYCHOEDUKACYJNYCH I PSYCHOTERAPEUTYCZNYCH

- ▶ odbiorca – dzieci w wieku od 3 do 10 lat
- ▶ konstrukcja bajki powinna opierać się na metaforze – sytuacji, w której znajduje się dziecko, jego zachowania itp.
- ▶ dobrze jest, by bohater bajki był w podobnym wieku do dziecka, należy jednak unikać tego, by miał on inne cechy, które mogą go wyraźnie powiązać z naszym dzieckiem, np. imię czy cechy fizyczne;
- ▶ bohater bajki powinien mieć problemy podobne do dziecięcych i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie dostępne są w świecie dziecka, czyli w sposób realny;
- ▶ choć w bajce mogą występować postaci bajkowe, to jednak sama magia nie pojawia się w nich wcale lub pojawia się rzadko,
- ▶ bohater, którym może być zarówno człowiek, jak i zwierzę, radzi sobie z problemami przy pomocy innych postaci bajkowych – postać „eksperta”;
- ▶ miejsce, w którym rozgrywa się akcja bajki, może być dowolne – ważne jednak jest, by w tym świecie rządziły takie same reguły jak w ludzkim;
- ▶ bajka nie powinna mieć morału;

- ▶ należy eksponować uczucia, szczególnie te pozytywne, a o wszystkich rodzajach uczuć należy pisać jak najwięcej, opisywać je, bohaterowie również powinni często mówić, co czują, próbować nazywać swoje uczucia;
- ▶ bajka powinna dobrze się kończyć i przede wszystkim być ciekawa;
- ▶ bajki te (psychoterapeutyczna i psychoedukacyjna) mimo wielu cech wspólnych mają nieco inne zastosowanie; nierzadko mamy do czynienia z bajkami, które stoją na pograniczu tych dwóch typów bajek

CECHY BAJKI RELAKSACYJNEJ

- ▶ opiera się na wizualizacji, czyli silnie odwołuje się do wyobraźni dziecka, a czynnik wyobraźniowy odgrywa dużą rolę w jej przyswojeniu;
- ▶ akcja toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, które powinno być opisane jako spokojne, przyjazne i bezpieczne;
- ▶ akcja nie może być dynamiczna, bohater głównie obserwuje i przeżywa to, co widzi; są to wydarzenia spokojne;
- ▶ czas: 3-7 minut;
- ▶ w bajce powinno znaleźć się wiele elementów odwołujących się do wszystkich zmysłów, np.: dobrze jest opisywać szum drzew czy wiatru, opisywać zapachy, kolory, faktury, przywoływać je, zachęcać dziecko do wyobrażenia sobie tych rzeczy;
- ▶ przy opowiadaniu bajki relaksacyjnej ważne jest, byśmy sami byli odprężeni, mieli wyrównany oddech, czytali cicho;
- ▶ czytaniu może towarzyszyć muzyka relaksacyjna, dźwięki morza itp.

dokonyje się w dziecku. To ono po „przepracowaniu” bajki albo ją przyjmie, albo odrzuci. Warto tutaj zaznaczyć, że dla każdego dziecka czas trwania tego procesu jest różny. Może się też zdarzyć tak, że dziecko nie każdą bajkę potraktuje jako ważną lub po prostu bajka będzie dla niego niezrozumiała. Często zdarza się, że dziecko wielokrotnie powraca do określonej bajki. Jest to sygnał, że tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterem. Nie musimy rozmawiać o bajce, ale jeśli dziecko tego chce, wyjdźmy naprzeciw jego oczekiwaniom. Mówmy jednak tyle, ile chce usłyszeć, nie moralizujmy, nie tłumaczmy.

Bajki psychoedukacyjne to takie, których celem jest dokonanie zmian w zachowaniu dziecka, co rozumiane jest bardzo szeroko. Może to dotyczyć zarówno sytuacji, w których chcemy przekonać dziecko do sprzątania, jak i gdy chcemy nauczyć je radzić sobie

z agresją. Ten typ bajki powinien dawać wzory pewnych zachowań, dzięki którym możemy rozwiązać problem. Nie może to być jednak moralizatorstwo. Bajki psychoterapeutyczne mają zdecydowanie bardziej rozbudowaną fabułę i są na ogół dłuższe niż bajki psychoedukacyjne oraz, co najważniejsze, mają na celu kompensację niezaspokojonych potrzeb. Bajka psychoterapeutyczna musi być mocno zakorzeniona w sytuacji dziecka, którego dotyczy. Ułożenie takiej bajki wymaga dobrej analizy emocji, których ma ona dotyczyć, oraz diagnozy dziecka, dla którego jest pisana. Zarówno bajki psychoedukacyjne, jak i psychoterapeutyczne można wykorzystywać jako działanie profilaktyczne – gdy wiemy, że nastąpi jakaś trudna dla dziecka sytuacja – jak i w sytuacjach, gdy już mamy do czynienia z konkretnym problemem (np. narodziny nowego dziecka w rodzinie, czy ciężka choroba

któregoś z członków rodziny, która, już wiemy, skończy się śmiercią).

Bajki relaksacyjne mają nieco inny charakter. Nie służą terapii, ale – jak sama nazwa wskazuje – odprężeniu, relaksacji, odpoczynkowi, np. po pełnym emocji dniu, po trudnym dla dziecka wydarzeniu.

Pojawia się jednak pytanie. Co wówczas, jeśli dziecko nie chce słuchać bajki, nudzi je to, nie jest zainteresowane. Czy zrezygnować ze stosowania tej metody? O tym, jak ciekawie przygotować zajęcia bajkoterapii, jak uczynić je atrakcyjnymi dla dzieci, dowiedzą się Państwo w następnym numerze. ◀

Bibliografia:
„Bajkoterapia” M. Molicka, www.bajkoterapia.pl

Partnerem cyklu artykułów o bajkoterapii jest

SmarToys.pl