

Bajki – Pomagajki

Bajkoterapia

jest metodą

ogólnodostępną i łatwą. Jest to, najprościej rzecz ujmując, terapia poprzez czytanie lub opowiadanie bajek. Jednak nie są to zwyczajne, klasyczne bajki – są to bajki terapeutyczne.

KATARZYNA PERZANOWSKA

www.koszalek-opalek.pl

Bajkoterapia jest metodą, która skutecznie wspiera rozwój emocjonalny i poznawczy dzieci. W sposób bezpieczny pozwala na przepracowanie problemów emocjonalnych, z którymi borykają się dzieci, również pozwala prowadzić skuteczną edukację „emocjonalną”. Jednak, aby była efektywna i skuteczna, warto wiedzieć o kilku zasadach obowiązujących w stosowaniu tej metody.

CO TO JEST BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia jest jedną z odmian biblioterapii. Zasadnicza różnicą 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, oswajanie 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 osiągane w trakcie procesu, który musi mieć swój czas trwania. Proces ten dokonuje 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 zdarzyć też tak, że dziecko nie każdą bajkę potraktuje jako ważną lub po prostu bajka będzie dla niego niezrozumiała. Często zdarza, 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 TERAPEUTYCZNE

Rodzaje bajek terapeutycznych:

- ▶ psychoterapeutyczna
- ▶ psychoedukacyjna
- ▶ relaksacyjna



DLACZEGO BAJKA MOŻE POMÓC:

- ▶ daje możliwość zaistnienia w sytuacji w sposób bezpieczny – utożsamienie się z bohaterem, jednocześnie nie będąc nim
- ▶ daje możliwość popatrzenia z boku
- ▶ daje możliwość wejścia w rolę
- ▶ wzbogaca doświadczenia
- ▶ podsuwa możliwe rozwiązanie problemu
- ▶ daje wsparcie poprzez akceptację emocji
- ▶ może kompensować te emocje, czyli zastępczo zaspokoić potrzeby
- ▶ ma zastosowanie jako środek odciążający w przypadku oczekiwania w napięciu
- ▶ utrwała dobre wzorce lub pokazuje inne wzorce myślenia, odczuwania, działania
- ▶ pokazuje zależność przyczynowo-skutkową: określony sposób myślenia wyzwala emocje, których konsekwencją jest zachowanie
- ▶ uczy mówić o emocjach
- ▶ umożliwia poznanie i zasymilowanie doświadczeń bohaterów
- ▶ daje możliwość relaksacji
- ▶ pomaga nam zrozumieć nasze dziecko

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, jednak należy 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 postacie bajkowe, to jednak sama magia nie się pojawia w nich wcale lub pojawia się bardzo rzadko;
- ▶ bohater, którym może być zarówno człowiek, jak i zwierzę, radzi sobie z problemami przy pomocy innych postaci bajkowych – postaci „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 najczęściej, 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. Niezwykle często mamy do czynienia z bajkami, które stoją na pograniczu tych dwóch typów bajek.

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 sprzątnięcia, 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 za cel kompensację niezaspokojonych potrzeb. Bajka psychoterapeutyczna musi być mocno zakorzeniona w sytuacji dziecka, której 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 pro-

filaktyczne – 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, lecz – jak sama nazwa wskazuje – odprężeniu, relaksacji, odpoczynkowi, np. po pełnym emocji dniu, po trudnym dla dziecka wydarzeniu.

Cechy bajki relaksacyjnej:

- ▶ opiera się na wizualizacji, czyli silnie odwołuje się do wyobraźni dziecka, a czynnik wyobraźniowy odgrywa dużą rolę w jej przyswojeniu;

Maria Molicka

- ▶ Bajki terapeutyczne (min. 5 lat)
- ▶ Bajki terapeutyczne część 2 (min. 5 lat)

Bajki terapeutyczne Marii Molickiej są również dostępne w formie audiobooka.

Zbiory bajek innych autorów:

- ▶ Doris Brett – Bajki, które leczą – część 1 (min. 5 lat) (z komentarzami)
- ▶ Doris Brett – Bajki, które leczą – część 2 (min. 5 lat) (z komentarzami)
- ▶ Erika Meyer-Glitz – Kiedy Pani złość przychodzi z wizytą (min. 4 lata)
- ▶ Erika Meyer-Glitz – Jakub pogromca strachu (min. 4 lata)
- ▶ Erika Meyer-Glitz – Wiadomość od taty (min. 4 lata)
- ▶ Anna Kozłowska – Zaczarowane bajki, które leczą (min. 5 lat) (z komentarzami)
- ▶ Jan-Uwe Rogge – Krótkie opowiadania na pokonanie strachu (min. 4 lata) (z komentarzami)
- ▶ Katarzyna Szeliga – Historia Guziołka, czyli jak tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dziecka w wieku przedszkolnym (min. 5 lat)
- ▶ Linde von Keyserlingk – I nagle zrobiło się cicho. Opowiadania i śmierci i pożegnaniach (od 4 lat)
- ▶ Linde von Keyserlingk – Nowe korzenie dla małych ludzi. O rozstaniach i nowych początkach (od 4 lat)
- ▶ Linde von Keyserlingk – Opowieści przeciwko lękom (od 4 lat)
- ▶ Gerlinde Ortner – Bajki na dobry sen (od 4 lat)

Wojciech Kołyszko (od 5 lat)

- ▶ Smok Lubomił i tajemnice złości
- ▶ Zakłęte miasto i sekrety smutku
- ▶ Pogromca potworów i magia strachu
- ▶ Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości
- ▶ Latający śpiwór i maski wstydu

„Plastelinek” Roksany Jędrzejewskiej-Wróbel (dla dzieci od 4 lat):

- ▶ Co jest najważniejsze w kłótni?
- ▶ Dziwna staruszka
- ▶ Każdy jest inny

- ▶ Po co na świecie są brzydkie słowa?
- ▶ Rodzeństwo starsze i młodsze
- ▶ Wojna o biały fartuch

Trudne sytuacje i problemy emocjonalne

- ▶ Barbara Cain – Chyba jestem nieśmiały (nieśmiałość)
- ▶ Beata Ostrowicka – Ale ja tak chcę (niezależność, samoocena)
- ▶ Marjorie White Pellegrino – Zbyt miła (asertywność)
- ▶ Antonia Michaelis, Betina Gotzen-Beek – Kapryśny aniołek (złość)
- ▶ Katarzyna Kotowska – Jeż (adopcja)
- ▶ Leo Buscaglia – Jesień liścia Jasia (śmierć)

Lęki pochodzące z wyobraźni (strachy, duchy, ciemność itp.) (dla dzieci od 4 lat):

- ▶ Alexandra Mpize – Flabelino i dziewczynka, która bała się spać
- ▶ Irene Wineman Marcus, Paul Marcus – Nocne straszdyła
- ▶ Joanna Jung – Lila i bestia z szafy
- ▶ Roksana Jędrzejewska-Wróbel – Gębolud

Książki traktujące o przemocy wśród rówieśników:

- ▶ Elżbieta Zubrzycka – Słup soli (dla dzieci od 6 lat)
- ▶ Gilles Deleuze, Catherine DePino – Śmierdzący ser (dla dzieci od 6 lat)
- ▶ Dagmara Geisler – Dzielna Emilka (dla dzieci od 5 lat)
- ▶ Elisabeth Zollem – Teraz twoja kolej (dla dzieci od 6 lat)

Książeczki dotyczące molestowania seksualnego (dla dzieci od 4 lat):

- ▶ Marcie Aboff – Nie lubię łaskotek
- ▶ Gelles Tobo-Zau – Dziewczynka, która przestała się uśmiechać
- ▶ Jana Frey, Betina Gotzen-Beek – Już nie chcę całusów! Kasia uczy się mówić NIE

Zbiorki z bajkami relaksacyjnymi (od 3-4 lat):

- ▶ Gabriele Hermanns – 33 odprężające opowiadania dla dzieci
- ▶ Sabine Kalwitzki – Wtul się w miękką chmurkę (z komentarzami)
- ▶ Sabine Kalwitzki – Poczuj ciepłe promienie słońca (z komentarzami)
- ▶ Maja von Vogel – Czy czujesz lekki powiew wiatru (z komentarzami)
- ▶ Erika Meyer-Glitz – Zaczarowany róg Kamila
- ▶ Volker Friedel – Klucze w małe ręce

- ▶ akcja toczy się w miejscu dobrze 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 odprę-

żeni, mieli wyrównany oddech, czytali cicho;

- ▶ czytaniu może towarzyszyć muzyka relaksacyjna, dźwięki morza itp.

ZAJĘCIA BAJKOTERAPII

Bajkoterapię możemy wykorzystać zarówno w kontakcie indywidualnym z dzieckiem, jak i w pracy z grupą.

Bajki terapeutyczne możemy stosować zarówno profilaktycznie, jak i jako metodę wspomagającą nasze działania wychowawcze, socjalizujące czy terapeutyczne.

Bajkoteria może być bardzo przydatna w pracy z grupą jako:

- ▶ działanie wspomagające nauczanie o emocjach;

- ▶ sposób na rozwiązanie jakiegoś konkretnego problemu;
- ▶ sposób na oswojenie dzieci z jakąś nadchodzącą zmianą;
- ▶ metoda wspomagająca nasze działania socjalizujące;
- ▶ metoda nauki wzorców zachowań – możemy nauczyć tego, czego nie uczą rodzice, bo nie mogą, nie potrafią, nie chcą lub przekazują zły wzorec;
- ▶ wzbogacanie naszego kontaktu z dzieckiem.

Po przeczytaniu bajki ważne jest, aby:

- ▶ posłuchać reakcji dzieci, tego, co mają do powiedzenia;
- ▶ zadawać pytania otwarte;



- ▶ **D** nie sugerować odpowiedzi, a szczególnie ocen, nawet wówczas gdy wydaje nam się, że dziecko wyciągnęło z bajki niewłaściwe wnioski; nie negujemy tego, zapytajmy: „A dlaczego tak myślisz?” lub powiedzmy: „Tak uważasz, rozumiem. Czy ktoś z was myśli inaczej?”;
- D** obserwować reakcje pojedynczych dzieci
- D** być przygotowanym, że dzieci nie będą chciały uczestniczyć w dyskusji;
- D** poszerzać czytanie (opowiadanie bajki) o zajęcia ruchowe, dramowe, artystyczne, z użyciem pacynek.

Bardzo dobrą metodą jest stworzenie cyklu opowiadań dla dzieci – z tym samym powracającym bohaterem. Można takiego bohatera zrobić razem z dziećmi na zajęciach i potem opowiadać właśnie o nim. Dobrze jest też, aby zajęcia miały zawsze ten sam termin i czas trwania oraz aby zaczynały się i kończyły w ten sam sposób, np. piosenką.

Bajkoterapia w pracy indywidualnej z dzieckiem może być bardzo przydatna, gdy:

- D** widzimy, że dziecko ma z czymś konkretny problem – możemy taką bajkę przeczytać mu samodzielnie lub przekazać bajkę rodzicom;
- D** widzimy, że problem leży także po stronie rodzica – np. rodzic nie radzi sobie z dominacją dziecka – możemy napisać wtedy bajkę dla dziecka, ale głównie dla rodziców.
Uważnie obserwujemy dziecko, dalsze działanie jest w dużym stopniu uzależnione od jego reakcji.
- D** Bacznie obserwujemy nasze dziecko w trakcie czytania i po nim. Nie zmuszamy do rozmowy, ale jeśli dziecko chce rozmawiać, zrobmy to. Nie wpytujemy, nie tłumaczymy bajki, nie porównujemy. Dzieci same odkryją ukrytą treść opowieści.
- D** Jeśli wydaje nam się, że dziecko inaczej zrozumiało bajkę, niż było to naszym zamiarem, należy to przeanalizować. Reakcja dziecka jest dla

nas wskazówką, co jeszcze możemy zrobić.

- D** Możemy zaproponować dziecku zilustrowanie bajki. Najprawdopodobniej narysuje to, co dla niego ważne.
- D** Jeśli dziecko wyraźnie odmawia słuchania bajki, prawdopodobnie dokładnie trafiliśmy w problem. Nie zmuszamy go do dalszej lektury w tym momencie, ale dobrze jest do niej powrócić za jakiś czas, zastanowić się, co poruszyło nasze dziecko.

Na rynku dostępnych jest bardzo wiele pozycji, które są bajkami terapeutycznymi. Obok znajdują Państwo spis takich bajek. Oprócz gotowych tekstów możemy sami pokusić się o napisanie bajki terapeutycznej, jednak zwracam uwagę, że taka bajka ma szereg cech, które muszą być uwzględnione, aby tekst rzeczywiście był terapeutyczny. Więcej o metodzie bajkoterapii można się dowiedzieć na warsztatach i szkoleniach na ten temat. ◀

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

R E K L A M A

NF-Walker

**Dynamiczne
przyrządy wspomagające
stanie i chodzenie**



**Koncepcja mająca
ręce i nogi**

www.eo-funktion.pl