



Cele i zadania bajkoterapii

opracowanie: Karolina Wlazłowicz

Literatura we współczesnym świecie odgrywa dużą rolę. W konfrontacji z rzeczywistością świat książki to oaza spokoju i spotkania ze sobą - bez wszechogarniającej presji czasu. Literatura zachęca do refleksji, stanowi odskocznię ze świata realnego do świata wymyślnego i dzięki temu pozwala zapomnieć o kłopotach i monotonii dnia codziennego. Oprócz wielu zadań, jakie spełnia literatura, czyli: między innymi kompensacyjne, poznawcze, psychoterapeutyczne, wychowawcze, z punktu widzenia terapii pedagogicznej można wymienić jej dwie podstawowe funkcje:

- **funkcja dydaktyczna** - uświadamia człowiekowi potrzebę zmian w jego osobowości oraz możliwość, a nawet konieczność przeanalizowania własnych motywów postępowania i zasad dotychczas rządzących jego życiem,

- **funkcja hedonistyczna** - niesie odbiorcy odprężenie i pozwala zapomnieć o cierpieniu, bólu i pewnych ograniczeniach.

To wszystko sprawia, iż literatura staje się często podstawą terapii, a bajkoterapia nabiera we współczesnym świecie ogromnego znaczenia.

Bajkoterapia to metoda profilaktyczna i terapeutyczna adresowana do małych dzieci w wieku od czterech do dziewięciu lat, której oddziaływanie polega na zapoznaniu dziecka ze specjalnie do tego celu ułożonymi bajkami, zwanymi terapeutycznymi. Jednak mówiąc o bajkoterapii trzeba pamiętać o tym, że nie jest ona nastawiona na leczenie, ale przede wszystkim jest formą psychicznego wsparcia. W tym kontekście bajkoterapia to metoda psychoterapeutyczna, która poprzez literaturę ma wzmocnić i wzbogacić zasoby osobiste jednostki i obniżyć nieprzyjemne napięcie emocjonalne.



Do dzieci trzeba podejść inaczej niż do osób dorosłych. Wynika to z tego, iż po pierwsze dzieci są dopiero w trakcie nauki czytania i ich stopień umiejętności jest różny, a po drugie dzieci rozwijają się i stale zmienia się ich zakres możliwości percepcyjnych.

Bajkoterapia jest jedną z wielu metod wykorzystywaną do pracy z dziećmi, która dostarcza wiedzy oraz pozytywnych wzorców zachowania. Sprawia, że dziecko poznaje różne sposoby myślenia jak i działania dzięki czemu potrafi samo stawić czoła problemom.

Do głównych celów bajkoterapii należą:

- nazywanie uczuć i nadawanie im wartości,
- pokazywanie przez książkę, że inne dzieci mają podobne problemy,
- pobudzanie do dyskusji,
- rozwijanie myślenia i samoświadomości,
- pomoc w rozwiązywaniu osobistych, trudnych problemów i sytuacji,
- zachęcanie do działania.



Maria Molicka wyodrębnia trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

- relaksacyjne,
- psychoedukacyjne,
- psychoterapeutyczne.



Bajki relaksacyjne – ich celem jest wywołanie uspokojenia i odprężenia . Fabuła bajki zawsze dzieje się w miejscu spokojnym i przyjaznym, które jest dobrze znane dziecku.

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 głębszy jest relaks, tym łatwiejsze jest odprężenie, uspokojenie oraz lepsze samopoczucie. Wszystkie zmartwienia dziecka oraz lęki zostają wyciszane oraz schodzą na dalszy plan. Dziecko, które posiada spokój wewnętrzny, łatwiej poradzi sobie z trudnościami jakie stawia mu życie.

Bajki psychoedukacyjne – wspierają rozwój dziecka głównie w aspekcie poznawczym, ich celem jest zmiana postaw i zachowań dziecka. Może to dotyczyć sytuacji, w których chcemy nauczyć dziecko wytrwałości w działaniu, przekonać do sprzątanía zabawek, jak i gdy chcemy by było ostrożne w kontaktach z obcymi. W bajkach psychoedukacyjnych kładzie się nacisk na strategie skutecznego radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Ten typ bajki powinien dawać przykłady działań, wzory zachowań, dzięki którym możemy rozwiązać problem. Maria Molicka nazwała te opowiadania „sfabularyzowaną poradą psychologa”.

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. 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.



Do głównych zadań bajkoterapii należy zaliczyć:

- pomoc w odnalezieniu się w trudnej sytuacji,
- informowanie w sposób bardzo przystępny o rodzaju problemu, z którym jednostka boryka się w danym momencie życia,
- uaktywnianie osoby poprzez zastosowanie odpowiednich technik terapeutycznych,
- stworzenie odpowiedniej atmosfery terapeutycznej,
- uzyskiwanie pozytywnego wpływu na stosunek jednostki do siebie i środowiska w którym żyje,
- stymulowanie pozytywnych zmian w zachowaniu i postępowaniu uczestnika terapii.



Bajkoterapia pozwala dotrzeć do młodego, potrzebującego pomocy człowieka, wyzwala pozytywne emocje i uczy prawidłowych postaw społecznych.

Przykłady bajek terapeutycznych

1. „Duch krecik”, M. Molicka (lęk separacyjny)
2. „Pewnego późnego popołudnia”, M. Molicka (lęk związany z niezaspokojeniem potrzeby akceptacji)
3. „Zuzi-Buzi”, M. Molicka (lęk związany z separacją, poczuciem osamotnienia)
4. „Mrok i jego przyjaciele”, M. Molicka (lęk przed ciemnością)
5. „Droga do domu”, Julia Śniarowska (dla dzieci odczuwających niepokój w tłumie oraz w miejscach, których nie zna)
6. „Piraci i skarb”, A. Kozłowska (jak pomagać innym)
7. „Żabka Amelka i skutki nieposłuszeństwa”, J. Brodowska
8. „Żabka Amelka i odpowiedzialność za innych”, J. Brodowska
9. „Zguba misia Kubisia” – A. Borowiecka (dla dzieci, które zgubiły ulubioną zabawkę)
10. „Mała czerwona skrzynka”, J. Brodowska
11. „Kotka w białych pantofelkach”, J. Brodowska
12. „Wielki wulkan gniewu”, A. Borowiecka (bajka z elementami relaksacji)



Bibliografia:

- A. Brzezińska: *Pomoc dzieciom z grupy ryzyka*, Remedium 2002 r.
- M. Molicka: *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Wydawnictwo Media Rodzina, Warszawa 2011 r.
- M. Molicka: *Bajkoterapia o lękach i nowej metodzie terapii*, Media Rodzina, Poznań 2002 r.