

BAJKI TERAPEUTYCZNE

Bajki są jedną z metod terapii i profilaktyki lęków dzieci. Ukazują świat zgodny z tym, jak rozumie go dziecko – na poły magiczny, na poły realny, jednak zgodnie się uzupełniający. Pomagają dziecku radzić sobie z lękami. Różne są przyczyny dziecięcych lęków. Jedną z nich jest doświadczanie przez dziecko sytuacji trudnych, czasem wręcz tramy. Bywa też, że sytuacje tworzone przez dziecięcą wyobraźnię stają się dla niego realnym zagrożeniem. Jeszcze inny rodzaj lęków tkwi w niezaspokojonych potrzebach, tych najważniejszych: bezpieczeństwa, miłości, przynależności bądź uznania. Doświadczanie braku bezpieczeństwa czy miłości wywołuje lęk i powoduje dramatyczne poszukiwanie zaspokojenia. Jeśli dziecko go nie znajduje, próbuje zredukować przykre napięcie poprzez formy samo zaspakajania: u małych dzieci jest to kiwanie się, ssanie palca, itp.

Bajki pomagają zrozumieć, a nawet skompensować braki i tą drogą otrzymać uspokojenie. Dziecko w wieku ok. czterech lat, z uwagi na rozwój mowy, staje się podatne na działanie słowa. Dlatego baśń i bajka zaczynają pełnić ważną rolę w jego życiu. Bajka terapeutyczna pomaga dziecku będącemu w trudnej sytuacji, której nie rozumie, z którą nie potrafi sobie poradzić. Nie potrafi ono zwrócić się o pomoc do innych, by uzyskać wsparcie. Tkwi ono w pułapce własnych myśli, silnych emocji, nieprzyjemnych doznań cielesnych, nie umiając ich określić, wyrzucić z siebie. Dziecko szuka po omacku, metodą prób i błędów, sposobu na uwolnienie się od sytuacji bądź poradzenia sobie z emocjami i ich wegetatywnymi objawami, z nieprzyjemnymi myślami, obrazami, wspomnieniami. Często sięga wtedy do patologicznych strategii: ucieczki w chorobę, nawyków ruchowych, zmiany sposobu spostrzegania siebie lub sytuacji, ucieczki w wybrane zachowanie. Z pomocą mogą przyjść w takich sytuacjach bajki terapeutyczne. Bajki pomagają ponieważ pokazują inny sposób myślenia i co się z tym wiąże inny sposób odczuwania i reagowania. Nie narzucają wzorów działania. Bohater bajkowy jest niepodobny do dziecka: to małe zwierzątko, zabawka, ufoludek. Podobieństwo dotyczy sytuacji i doświadczania podobnych emocji. Dziecko słuchając historyjek czy czytając je nie czuje się zagrożone ani ośmieszone.

Bajki terapeutyczne rozwijają znajomość słownictwa związanego z emocjami, pozwalają na wyrażenie ich w słowach, ukonkretnienie przyczyn i ich skutków. Sytuacja zagrażająca przestaje być tajemniczą, a przez to demoniczną. Można o niej mówić, a dzięki temu racjonalniej myśleć i działać. Bajki te uczą innego sposobu myślenia o zagrażającej sytuacji. Wskazują na sposoby radzenia sobie w trudnych okolicznościach. Bajka psychoedukacyjna daje wsparcie dziecku poprzez zrozumienie jego uczuć, myśli i zachowań. Konkretyzuje lęk, nazywając przyczyny, łącząc je ze skutkami. Racjonalizuje, pokazując, że inni też go doświadczają. Obrazując inne wzory myślenia i działania w takiej sytuacji, uczy myślenia pozytywnego skoncentrowanego na działaniu. Łącząc bodźce lękowe z pozytywnymi czy humorystycznymi, sprawia, że te pierwsze tracą swą porażającą moc. Bajki redukują lęk uruchamiając mechanizmy psychologiczne, takie

jak poznawcze ujmowanie siebie i świata, naśladownictwo i identyfikacja, wzmacnianie, osvajanie oraz przewarunkowanie.

Lęk u dziecka wynikać może z zagrożonego poczucia własnej wartości. Ono potrzebuje uznania i akceptacji. Ich brak wiąże się z poczuciem bycia gorszym.

Bajka psychoterapeutyczna pozwala na zastępcze zaspokojenie potrzeb: bezpieczeństwa, miłości, uznania. Daje nie tylko wsparcie, nowe rozumienie sytuacji trudnej, ale i zastępczą kompensację. Bohater musi być atrakcyjny dla dziecka, musi odnieść sukces. W fabule opowiadania dziecko powinno znaleźć takie elementy, które zapewnią bezpieczeństwo, miłość, uznanie. Użycie metafor i symboli pozwoli mu na samodzielne odkrywanie ich osobistego znaczenia. W ten sposób tworzy się wiedza dziecka – tym ważniejsza, że samodzielnie zdobyta. Na tym polega siła oddziaływania metafor.

Bajki można stosować w profilaktyce, by niejako zaszczepić dziecko przed lękiem. Oswajają one z sytuacją i pokazują w jaki sposób można sobie poradzić w trudnych okolicznościach takich jak np. pobyt w szpitali, śmierć ukochanej osoby, rozwód rodziców, alkoholizm jednego z nich, przeniesienie do nowej szkoły, kompromitacja, nowe dziecko w rodzinie itp.