

BAJKOTERAPIA – ROLA BAJKI TERAPEUTYCZNEJ W ŻYCIU DZIECKA

1. Bajka

Bajki to najbliższe dziecku utwory, w których świat realny miesza się z fantastycznym i razem tworzą zrozumiałą rzeczywistość. Dziecko zapoznaje się w nich z sytuacjami wzbudzającymi niepokój oraz znajduje cudowne rozwiązanie problemów. W świecie bajek można spotkać przyjaciół, przeżyć wspaniałe przygody, a przede wszystkim pozbyć się lęku. Rozwiązanie trudnych emocjonalnie sytuacji może okazać się –dzięki bajkom- przyjemne, a nawet radosne. Bajki kreują niezwykły świat. W bajkowym świecie rządzą reguły dobra i ono zawsze zwycięża. Szczęśliwe zakończenie daje dziecku, które już poczuło się bohaterem albo uczestnikiem zdarzeń, przyjemne uczucie sukcesu.

Po co bajka, skoro mamy telewizję?

- dzięki bajkowym postaciom dzieci mogą zobaczyć świat z innej perspektywy, co może być pomocne w przełamaniu egocentryzmu w ich sposobie myślenia.
- mogą wspólnie z bajkowymi bohaterami przeżywać ich przygody, troski, smutki i radości, dzięki czemu rozwijają swoją wrażliwość i empatię
- w bajkach normy i zasady są jasne i przystępnie przedstawione
- ukazują stosunki między ludzkie, ideały dobra, piękna, sprawiedliwości oraz kryteria ocen ludzkich zachowań
- w bajkowym świecie wyraźnie zaznaczają się role społeczne, co pomaga dziecku w ich przyswojeniu i daje wzorce do naśladowania

2. Bajki terapeutyczne

Bajki terapeutyczne- to bajki, które leczą, pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Poprzez bajki terapeutyczne dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych.

Rodzaje bajek terapeutycznych:

- *bajka relaksacyjna*- posługuje się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia, powinna być krótka, trwać 3-7 minut, powinny w niej występować specyficzne wydarzenia związane np., z piciem wody ze źródła, kąpielą nad wodospadem, lataniem, itp. Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia, dobrze jeśli wypowiedzianym słowom towarzyszy uspokajająca muzyka. Muzykoterapia dodatkowo wzmocni efekt relaksacji.
- *bajka psychoedukacyjna*- to taka, której celem jest „wprowadzenie zmian w szeroko rozumianym zachowaniu dziecka czyli rozszerzenia możliwego repertuaru zachowań”. Układając takie bajki należy posługiwać się symbolami znanymi dziecku. Mogą mieć one charakter krótkich historyjek, ale nie mogą pouczać. *Bajki psychoedukacyjne* można stosować zarówno wtedy, gdy pojawi się konkretny problem, jak i profilaktycznie, przygotowując dziecko do mających nastąpić wydarzeń.

3. Rola bajki terapeutycznej

- najważniejsza rola bajki tkwi w uwalnianiu od lęku poprzez oswojenie z zagrożeniem
- rozumienie rzeczywistości, a także nabierania umiejętności jej zmieniania
- odróżnianie fikcji od rzeczywistości
- kreowanie samego siebie

- wyzwalamie emocji
- pobudza do emocjonalnego zaangażowania w uczucia
- uwrażliwienie na los ludzi, zwierząt
- uwrażliwienie na zło, niesprawiedliwość, ból
- jest wzorcem określonych zachowań

4. Funkcje bajek terapeutycznych

- **redukuje lęk** – w bajkach terapeutycznych realizuje się ukonkretnienie lęku, jego racjonalizacja, wzmocnienie poczucia wartości bohatera poprzez nagradzanie i uczenie pozytywnego myślenia. Stosowane są w nich techniki polegające na powtarzaniu w tekście bodźców przyjętych jako lękotwórcze i łączenie ich z innymi, wywołującymi u bohatera pozytywne reakcje emocjonalne
- **obniża poziom lęku**- bajka może ułatwiać obniżenie poziomu lęku poprzez dostarczenie odpowiedniej wiedzy osobach, przedmiotach, zdarzeniach wywołujących lęk oraz umożliwiać racjonalizację lęku poprzez informację, jak należy postępować w sytuacji go wywołującej
- *poprzez łączenie w bajkach bodźców lękotwórczych z bodźcami wywołującymi przyjemne reakcje emocjonalne może zajść proces wygaszania i przewarunkowania reakcji lękowych*

*Literatura ponadczasowa dla dzieci –
wśród polskich autorów warto sięgnąć do;
Jana Brzechwy, Marii Kownackiej,
Janiny Porazińskiej Ewy Szelburg-Zarembiny,
Juliana Tuwima czy Jana Twardowskiego.*

Nauczycielki gr III
Ełżbieta Olszewska
Magdalena Miś