

Rola bajki terapeutycznej

W sytuacji, w której znajdujemy się wszyscy- nowej, nieznanej, wyzwającej w nas różne uczucia mniej lub bardziej dla nas komfortowe, my dorośli potrafimy sobie radzić. Najpierw opisujemy to co się w nas dzieje, potem to nazywamy a następnie wdramy w życie zdobytą wcześniej umiejętność radzenia sobie z konkretną emocją.

Nasze pociechy choć przeżywają to co my, nie potrafią jeszcze opisać i nazwać tego z czym się mierzą. W takiej chwili warto sięgnąć po znane nam wszystkim bajki. Bajki to najbliższe dziecku utwory, w których świat realny miesza się ze światem fantastycznym i pomaga zrozumieć pewnie zjawiska.

Rola bajek w dzisiejszym świecie jest niezwykle istotna. Bajki kreują cudowny świat, w którym najtrudniejsze sprawy znajdują cudowne rozwiązania. Szczęśliwe zakończenia pozwalają dziecku wierzyć w dobro i nabrać pewności siebie w najtrudniejszych dla niego momentach. Jednym z rodzajów bajek są tzn. bajki terapeutyczne, które dzięki swojej konstrukcji pomagają dzieciom spojrzeć na swoje problemy z innej perspektywy i uczą jak radzić sobie ze swoimi zmartwieniami.

Rola bajki terapeutycznej:

- uwalnia lęk poprzez oswojenie z zagrożeniem,
- uczy rozumieć rzeczywistości oraz kształtować umiejętności jej zmieniania,
- wskazuje jak odróżniać fikcję od rzeczywistości,
- wyzwala emocje,
- uwrażliwia na los ludzi, zwierząt, niesprawiedliwość i zło
- jest wzorcem określonych zachowań,
- pozwala poznawać dziecku siebie.¹

Dzięki łączeniu w bajkach bodźców lękotwórczych z bodźcami wywołującymi przyjemne reakcje emocjonalne może zajść proces wygaszania i przewarunkowania reakcji lękowych.

W bajkach terapeutycznych redukcja lęku jest wynikiem dostarczania odpowiedniej wiedzy o osobach, przedmiotach, zjawiskach, które wywołują niepewność u dziecka a następnie umożliwiają racjonalizację lęku poprzez podawane informacje jak sobie z nim radzić.

Czytając dziecku bajkę warto jest je obserwować. Czasami należy przerwać bajkę, dać dziecku czas, przytulić. Prowadząc rozmowę warto jest podążać za dzieckiem, nie wypytywać, czy bajka się podobała, nie porównywać dziecka do bohatera. Pociechy potrafią odkryć ukrytą treść bajki samodzielnie. Niektóre będą potrzebowały więcej czasu, by podzielić się emocjami lub zmartwieniami inne zrobią to szybciej. Należy dać dziecku taką możliwość i to uszanować. Pracując nad wspólnymi aktywnościami i pokonywaniem zmartwień warto pamiętać, iż ocena efektu jest zdecydowanie mniej ważna niż chwalenie za samo działanie i zaangażowanie.²

D.D.

¹ *Bajkoterapia, bajki, które leczą*, J. Madalińska

² *Bajkoterapia, czyli bajki- pomagajki dla małych i dużych*, K. Klimowicz