

BAJKOTERAPIA

Biblioterapia opiera się na wykorzystaniu różnego rodzaju dzieł literackich od form krótkich, takich jak wiersz, baśń, opowiadanie, po długie utwory beletrystyczne lub popularnonaukowe. Biblioterapia:

- pokazuje, że czytelnik nie jest pierwszym ani jedynym człowiekiem, który ma problem,
- wskazuje sposoby zachowania się w określonych sytuacjach, radzenia sobie z problemami życia codziennego,
- pozwala dostrzec, że zazwyczaj istnieje więcej niż jedno rozwiązanie problemu,
- pozwala zrozumieć motywy postępowania ludzi – i siebie samego – uwikłanych w szczególne sytuacje,
- pozwala dostrzec wartość zawartą w ludzkim doświadczeniu,
- zachęca czytelnika do realistycznego spojrzenia na nową sytuację,
- może spowodować poprawę nastroju, obniżyć niepokój i napięcie emocjonalne, odwrócić uwagę od traumatycznych sytuacji,

Właściwy proces biblioterapeutyczny dzieli się na cztery fazy, a są to:

- identyfikacja (czytelnik identyfikuje się z postaciami z książki),
- katharsis (czytelnik doznaje ulgi, odreagowuje napięcie psychiczne),
- wgląd (poprzez przepracowanie problemu czytelnik uzyskuje nań nowe spojrzenie),
- wprowadzanie opartych na wzglądzie zmian w zachowaniu.

Odmianą biblioterapii jest **bajkoterapia**, przeznaczona dla dzieci młodszych, w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Bajkoterapia opiera się na wykorzystaniu bajek i baśni. Bruno Bettelheim sformułował następujące tezy n/t znaczenia baśni w rozwoju i wychowaniu dzieci:

- podstawą oddziaływania baśni na psychikę dziecka jest proces identyfikacji czytelnika z pozytywnym bohaterem,
- baśń konfrontuje dziecko z podstawowymi wewnętrznymi problemami życia, pomaga w rozpoznawaniu własnych trudności i bezpośrednio podaje sposoby radzenia sobie z nimi,
- baśnie sprawiają dziecku przyjemność, dostarczają mu objaśnień dotyczących psychiki, a tym samym wspierają rozwój dziecięcej osobowości,
- pomagają w odkrywaniu jego własnej tożsamości i nadawaniu sensu swojemu życiu,

- wspierają je w trudnościach związanych z psychologicznymi problemami dorastania i integracji osobowości,
- baśnie zachęcają do aktywnego pokonywania trudności i nawiązywania przyjaznych kontaktów ze światem przyrody.

Popularyzatorka bajkoterapii, Maria Molicka, uważa, że ten rodzaj oddziaływania doskonale wpisuje się w terapię różnego rodzaju lęków u dzieci – zarówno tych normatywnie wpisanych w rozwój (np. lęk przed ciemnością u kilkulatek), jak i mających charakter psychopatologiczny.

Celem bajkoterapii jest pomoc w efektywnym radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi. Sytuacje te, to np. sytuacje zagrożenia, przeciążenia, bólu, deprivacji czy frustracji. Sytuacje trudne często wywołują lęk, są nierozzerwalne z nabywaniem przez dziecko doświadczeń. Mogą to być np. pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu, sytuacje kompromitacji, pobyt w szpitalu, śmierć ulubionego zwierzątka, pojawienie się nowego dziecka w rodzinie i wiele innych.

Małe dziecko takiej pomocy potrzebuje z wielu powodów. Silne emocje jakich doznaje, jak fala zalewają je i prowadzą do zachowań, które budzą dezaprobatę otoczenia i są nieakceptowane przez samo dziecko, które samo dokonuje ich projekcji na inne osoby. Nie zna słów określających stany emocjonalne, nie rozumie ani tych sytuacji, ani siebie. Nie potrafi zwrócić się do dorosłych o tak potrzebne wsparcie. Nie zna strategii radzenia sobie, tkwi zatem w pułapce własnych negatywnych emocji.

Wspieranie poprzez bajki terapeutyczne polega na wzbogacaniu wiedzy dziecka o siebie i o świecie. Terapia poprzez bajki terapeutyczne ma na celu redukcję napięcia i odbudowanie obrazu siebie i świata.

Maria Molicka dzieli bajki terapeutyczne na trzy rodzaje:

- relaksacyjne - krótkie, nie posiadające fabuły, lecz sugestywnie przedstawiające jakąś miłą, odprężającą sytuację,
- psychoedukacyjne – historie mające na celu zapoznanie dziecka z nieznanymi mu wzorcami zachowań w różnego rodzaju sytuacjach problemowych i zwiększenie w ten sposób jego odporności na przyszłe stresujące wydarzenia,
- psychoterapeutyczne – skrojone na miarę potrzeb odbiorcy, ich bohaterowie przeżywają lęki identyczne z tymi, które obecnie doświadcza dziecko, a fabuła pozwala na konkretyzację lęku, zastępcze zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, przekazanie wiedzy o sposobach radzenia sobie z sytuacją lękotwórczą oraz odreagowanie emocjonalne i relaks.

Każda z bajek terapeutycznych opiera się na wspólnym schemacie, a więc muszą one zawierać:

- główny temat (sytuacja wywołująca lęk),
- głównego bohatera (dziecko lub zwierzątko, z którym czytelnik się identyfikuje),
- inne wprowadzone postacie (pomagają nazwać uczucia, uczą reakcji na trudne sytuacje),
- tło opowiadania (miejsce znane dziecku).

Należy przy tym pamiętać, że problemu nie rozwiązuje bajka, ale samo dziecko. Korzysta z rozwiązań w niej zasugerowanych, a odbiera je jako własne. Słuchając o problemach podobnych do jego dziecko myśli: „Jeśli to się udało komuś podobnemu do mnie, być może ja też to potrafię.”



Kochani Rodzice!

Do stosowania terapii z zastosowaniem bajek nie jest potrzebne wykształcenie pedagogiczne ani psychologiczne, mogą po nie sięgać rodzice czy opiekunowie.

A więc codziennie zabierajcie swoje dzieci w niezwykłą podróż po cudownej krainie fantazji, pozwólcie im przeżyć niesamowite przygody, a przez to i Wy powrócicie, choćby na chwilę, do swojego dzieciństwa ...

Pamiętajcie, czytajcie swoim dzieciom 20 minut dziennie. Codziennie!

Streszczenie bajki „Zuzi Buzi” M. Molickiej

Zuzi Buzi to tytuł bajki terapeutycznej Marii Molickiej. Jest to krótka opowieść o samotności, miłości do rodziców, o rozstaniach i o lękach, jakie im towarzyszą. Bajka jest też piękną historią o przezwyciężaniu problemów dnia codziennego i o przyjaźni. Tytułowa Zuzi Buzi jest małym zajęczkiem, który mieszka wraz z rodzicami w małej zajęczej norce w lesie. Zuzi Buzi tylko z pozoru jawi się, jako wesoła i radosna istota, w rzeczywistości czuje się samotna i nieszczęśliwa, szczególnie w chwilach, kiedy musi pozostać sama w domu. Jej samotności towarzyszy strach – Zuzi Buzi tuż po opuszczeniu norki przez rodziców czuje się nieszczęśliwa, a pojawiający się strach paraliżuje ją i sprawia, że kuli się i nadśluchuje, czy czasem w pobliżu nie ma wroga. Strach i stres są bardzo silne, pojawia się płacz i przerażenie.

W tej, jakże trudnej dla Zuzi Buzi sytuacji pojawia się mała myszka, która udziela jej pewnych wskazówek, w jaki sposób ma pokonać strach. Myszka pokazała Zuzi Buzi, w jaki sposób w sytuacji zagrożenia stać się dużą postacią. Zuzi Buzi wysłuchała rad i dzielnie zaczęła ich przestrzegać. W jednej chwili stała się dużym i pewnym siebie zajęczkiem. Okazuje się, że strach ma tylko z pozoru wielkie oczy. Zuzi Buzi dzięki rozmowie z małą myszką zrozumiała, że aby pokonać strach i samotność musi stać się pewna siebie i zdecydowana. Mała Myszka stała się przyjaciółką Zuzi Buzi.

W ten oto sposób Zuzi Buzi pokonała swoje słabości. Stres związany z pozostaniem samej w domu powoli zniknął, strach został pokonany, samotność zniknęła dzięki przyjaźni z Małą Myszką.

Zachęcam do zapoznania się z publikacjami, w których można znaleźć bajki poświęcone różnym „problemom”, takim jak np. strach przed samotnością lub ciemnością, rywalizacja z rodzeństwem, choroba kogoś bliskiego:

- „Bajki terapeutyczne dla dzieci” M. Molicka, wyd. Media Rodzina,
- „Bajkoterapia, czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać” , wyd. Nasza Księgarnia,
- „Bezpieczna bajka”, wyd. Nasza Księgarnia,
- „Rymowanki wrażliwe na problemy kłopotliwe”, M. Kotowska, wyd. Impuls,

oraz wiele innych ...

opracowała: mgr Katarzyna Jenek