

BAJKOTERAPIA – DLACZEGO WARTO JĄ STOSOWAĆ?

opracowała: mgr Dominika Łagowska

BAJKOTERAPIA JAKO RODZAJ BIBLIOTERAPII

Biblioterapia to proces udzielania pomocy psychoterapeutycznej za pomocą odpowiednio dobranej literatury.

Szczególny rodzaj biblioterapii stanowi **bajkoterapia**. Jest to metoda adresowana do dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym (od 3-4 do 9-10 lat). Jak wskazuje nazwa, wykorzystuje się w niej bajki. Nie są to jednak zwykłe baśnie, ale utwory napisane specjalnie w celu psychoterapeutycznym.

Bajkoterapia to proces oddziaływania na psychikę dziecka za pomocą specjalnie dobranej bajki. Metoda nie polega jednak na samym przeczytaniu czy opowiedzeniu dziecku historyjki. Przedstawienie jej treści stanowi zaledwie punkt wyjścia do właściwych oddziaływań psychologicznych. Największą moc terapeutyczną ma bowiem to, co dorosły i dziecko zrobią po zapoznaniu się z treścią opowieści.

Metodyka **bajkoterapii** zaleca, aby dorosły porozmawiał z dzieckiem na temat poznanej historii. Powinno ono opowiedzieć, jakie emocje odczuwa w związku z treścią bajki, jak ocenia postawy i reakcje bohaterów oraz zaproponować dla nich alternatywne sposoby zachowania. Ponadto dorosły powinien wyczerpująco odpowiedzieć na wszystkie pytania, jakie dziecko postawi w nawiązaniu do usłyszonej opowieści. Wskazana jest także dodatkowa aktywność artystyczna dziecka odnosząca się do treści bajki. Może to być rysowanie obrazków, lepienie figurek z plasteliny, odgrywanie scenek.



Dla skuteczności **bajkoterapii** niezwykle ważny jest kontekst, w jakim się ona odbywa. Metodyka omawianej techniki zaleca, by prowadzić ją w atmosferze spokoju i bezpieczeństwa. Najlepiej, gdy dziecko zna i darzy zaufaniem dorosłego, który przedstawia mu bajkę, a osoba ta jest cierpliwa i ma odpowiednią ilość czasu, aby ze zrozumieniem wysłuchać dziecka, odpowiedzieć na jego pytania, podjąć wspólnie z nim aktywność artystyczną.

Bajkoterapię można wykorzystywać zarówno w pracy indywidualnej z pojedynczym dzieckiem, jak i podczas zajęć grupowych. Może być stosowana incydentalnie albo regularnie, jako cykl powiązanych ze sobą zajęć.

Bajkoterapia nigdy nie może być traktowana jako jedyna forma pomocy psychologicznej dla dziecka. Jest to metoda wspomagająca, która musi być uzupełniona innymi formami leczenia psychologicznego, psychoterapeutycznego.

Bajki terapeutyczne odznaczają się następującymi cechami:

- temat przystaje do doświadczeń odbiorców (jest to problem charakterystyczny dla dzieci w danej grupie wiekowej);
- sposób przedstawienia sytuacji trudnej jest adekwatny do możliwości percepcyjnych dzieci;
- akcja toczy się w miejscu, które dzieci znają;
- główny bohater to postać, z którą dzieci mogą się utożsamiać (posiada zbliżone do nich cechy, ma podobne problemy, przeżywa analogiczne emocje);
- szczęśliwe zakończenie (główny bohater odnosi sukces: wyzwala się z trudnych emocji i zdobywa nowe umiejętności radzenia sobie w sytuacjach problemowych);
- inne postaci wspierają bohatera w procesie radzenia sobie z sytuacją trudną (dają mu wiele wzmocnień i nagród – przede wszystkim o charakterze społecznym, psychologicznym).

KLASYFIKACJA BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

Rozróżniamy następujące rodzaje bajek terapeutycznych: psychoedukacyjne, relaksacyjne i psychoterapeutyczne.

Bajki psychoedukacyjne przygotowują dziecko na mającą nastąpić sytuację trudną. Dzięki tego typu utworom może ono lepiej zrozumieć konkretną sytuację problemową, poznać związki przyczynowo-skutkowe zachodzące pomiędzy zdarzeniami, a uczuciami, które się w ich wyniku wywołują oraz nauczyć się rozpoznawać i wyrażać własne emocje. W efekcie, gdy już doświadczy zdarzeń, na które przygotowywała je bajka, zrozumie kontekst sytuacyjny, swoje odczucia i reakcje oraz będzie gotowe, by o nich otwarcie rozmawiać.

Bajki relaksacyjne stosuje się, aby ułatwić dziecku odpoczynek oraz wyciszenie się i uspokojenie pomimo zaistniałej sytuacji trudnej. Tego typu utwory pozwalają mu psychicznie zdystansować się, oderwać od stresującej rzeczywistości i choć na chwilę zapomnieć o problemach.

Bajki psychoterapeutyczne pomagają dziecku uporać się z trudną sytuacją, jakiej doświadczyło w przeszłości lub aktualnie doświadcza, poprzez jej psychologiczne przepracowanie. Pod wpływem tego rodzaju utworów dziecko doznaje wsparcia emocjonalnego. Uświadamia sobie, że jego przeżycia nie są przypadkiem odosobnionym, gdyż inni ludzie także ich doświadczają. Powoduje to podwyższenie samooceny dziecka, które przekonuje się, że nie jest inne ani gorsze. Ponadto na podstawie zachowania bohaterów bajek dziecko poznaje sposoby skutecznego, konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami. Dzięki temu odzyskuje poczucie nadziei na poprawę sytuacji, przestaje czuć się bezradne, zaczyna wierzyć we własne możliwości uporania się z problemem.

DLACZEGO WARTO STOSOWAĆ BAJKOTERAPIĘ?

Do najważniejszych efektów bajkoterapii, o charakterze stricte terapeutycznym, zaliczyć można:

- oswojenie dziecka z sytuacjami trudnymi, przygotowanie na mające nastąpić problemy;
- przekształcenie dziecięcych niekorzystnych schematów poznawczych na pozytywne oraz konstruktywne nastawienie wobec siebie i otoczenia;
- lepsze zrozumienie przez dziecko swoich emocji, reakcji, zachowań;
- rozwój empatii u dziecka;
- poznanie przez dziecko skutecznych sposobów postępowania w sytuacjach trudnych;
- zaszczepienie dziecku optymizmu i nadziei na uporanie się z problemami;
- wzmocnienie samooceny i wiary dziecka we własne możliwości w zakresie pokonywania trudności;
- relaksację dziecka, jego chwilowe zapomnienie o problemach, zdystansowanie się od przykrew rzeczywistości.

Oprócz efektów terapeutycznych, bajkoterapia pozwala także uzyskać następujące korzyści dodatkowe:

- umożliwia dorosłym spojrzenie na świat oczyma dziecka i zrozumienie jego przeżyć;
- pomaga dorosłym wytworzyć więź emocjonalną z dzieckiem;
- stanowi konstruktywną, przyjemną formę wspólnego spędzania czasu osoby dorosłej z dzieckiem;
- wzmacnia wychowanie poprzez prezentowanie dziecku reguł rządzących światem oraz właściwych wzorów zachowań;
- stanowi dla dziecka pewnego rodzaju rozrywkę;
- rozwija wyobraźnię i kreatywność dziecka;
- wzbogaca zasób słownictwa dziecka;
- rozwija u dziecka umiejętność wnioskowania, porównywania, klasyfikowania;
- pomaga dziecku w nauce prawidłowego formułowania własnych myśli, opinii;
- ćwiczy umiejętność koncentracji uwagi dziecka;
- wyrabia u dziecka nawyki kulturalne, rozwija jego wrażliwość estetyczną i językową;
- przygotowuje dziecko do samodzielnego czytania.

Ze względu na opisane efekty, bajkoterapia ma bardzo szerokie zastosowanie. Jest wykorzystywana podczas działań o charakterze profilaktycznym, psychoedukacyjnym, relaksacyjnym, rozrywkowym, wychowawczym, psychoterapeutycznym, wspomagającym rozwój dziecka.

