

NIEZWYKŁA MOC BAJKOTERAPII

Czytanie dziecku w znaczący sposób wpływa na jego rozwój psychofizyczny. Jest ono niezmiernie ważne w procesie rozwijania kompetencji komunikacyjnych i inteligencji emocjonalnej dziecka – poszerza słownictwo, uczy samodzielnego myślenia, artykułowania myśli, nazywania i wyrażania emocji, uwrażliwia, dostarcza wzorców zachowań, poprawia koncentrację.

DR LIDIA IPPOLDT: Dziecko zaczyna interesować się książką już w wieku kilku miesięcy. Początkowo jest to zainteresowanie przedmiotowe – jest ona zabawką, obiektem do wężania, kąpania czy gniecienia. W drugim roku życia dziecko dostrzega obrazek, na którym rozpoznaje przedmioty i osoby. W wieku trzech– czterech lat dziecko zaczyna wsłuchiwać się w treść i to właśnie wtedy prosi o głośne czytanie. Czy pozostanie ono aktywnym czytelnikiem? W głównej mierze zależy to od dorosłych – rodziców, wychowawców, nauczycieli. To oni wprowadzają najmłodszych w świat bajek i baśni, przedstawiany w książkach.

Terapeutyczna funkcja literatury.

Bajki i baśnie zawierają klucz do poznania psychiki człowieka. Ich terapeutyczna funkcja możliwa jest z następujących powodów:

- oswajają z sytuacją zagrożenia (powtarzanie baśni, wracanie doń wielokrotnie daje poczucie bezpieczeństwa, sprawowania kontroli i pokonywania zagrożeń),
- pozwalają na kompensację niezaspokojonych potrzeb, obniżając tym samym napięcie,
- rozwijają myślenie życzeniowe, stymulują marzenia,
- budują nadzieję i optymizm, dają siłę do działania, a szczęśliwe zakończenie umożliwia odrażanie gratyfikacji.

Bajki i baśnie wykorzystywane są przez biblioterapię, którą współcześnie definiuje się jako stosowanie literatury lub poradników w terapii, w sytuacjach stresu, po traumatycznych wydarzeniach czy w zaburzeniach nastroju, osobowości, ale także w celu stymulacji rozwoju lub poprawy jakości życia. W przypadku dzieci celem biblioterapii jest nazywanie uczuć i nadawanie im wartości, pokazywanie przez książkę, że inne dzieci mają podobne problemy, pobudzanie do dyskusji, rozwijanie myślenia i samoświadomości, poznawanie strategii radzenia sobie oraz zachęcanie do działania.

Bajkoterapia

Najpopularniejszą metodą biblioterapeutyczną stała się w ostatnich latach bajkoterapia, wykorzystująca bajki terapeutyczne, czyli utwory pisane wyłącznie w celu terapeutycznym. Dotyczą one zagadnień i problemów istotnych dla dzieci, trudnych dla nich emocjonalnie, takich jak np. pierwsze dni PRZEDSZKOLE.

Bajki i baśnie czytane i opowiadane dzieciom od zawsze uczyły odróżniania dobra i zła, rozpoznawania właściwego zachowania, miały morał. Tymczasem przed bajkami terapeutycznymi stoi trudniejsze zadanie. Poprzez identyfikację z bajkowym bohaterem dziecko:

- uczy się rozpoznawać emocje swoje i innych,
- poznaje sytuacje emocjonalnie trudne,

- doznaje wsparcia psychicznego,
- poznaje strategie radzenia sobie z trudnościami,
- doznaje redukcji napięcia emocjonalnego
- dowiaduje się, do kogo można się zwrócić z danym problemem,
- oswaja lęki,
- uwrażliwia się na trudności innych.

Bajkoterapia to metoda profilaktyczna i terapeutyczna adresowana do dzieci w wieku od czterech do dziewięciu lat. Kluczowa w bajkach terapeutycznych jest postać bohatera, który w efekcie jest odbiorcą bajki. Fabuła bajki rozgrywa się w baśniowym świecie, ale przeżywane przez bohatera trudności są jak najbardziej realne. Wyznacznikami dobrej bajki terapeutycznej są następujące cechy:

- służy ona rozwijaniu i kształtowaniu wyobraźni dziecka oraz niweluje lęki u dzieci,
- głównym jej tematem jest sytuacja trudna, problem dziecka, jego rodziny, kolegów,
- głównym bohaterem bajki jest dziecko lub zwierzątko (postać), z którym czytelnik się utożsamia,
- bohater radzi sobie z sytuacją trudną przy pomocy innych postaci bajkowych, które pomagają mu zrozumieć problem,
- bohater poznaje normy moralne,
- bohaterowie bajki wyrażają swoje emocje, nazywając je,
- inne wprowadzone postacie pomagają wyrazić uczucia, uczą skutecznych sposobów zachowań, umożliwiają głównemu bohaterowi osiągnięcie sukcesu, uczą pozytywnego myślenia w sytuacjach trudnych,
- bajka rozgrywa się w miejscach znanych dziecku, a miejsca te są tak przedstawione, że wywołują u postaci bajkowych pogodny nastrój,
- akcja bajki toczy się współcześnie,
- bajka porusza i rozwiązuje jeden problem, dzięki czemu porządkuje świat dziecka,
- zakończenie bajki powinno być pozytywne.

Bajki terapeutyczne mają pełnić różne funkcje i to właśnie kryterium stanowi podstawę ich systematyzacji. Wyróżniamy funkcję psychoedukacyjną, funkcję psychoterapeutyczną oraz funkcję relaksacyjną.

Bajki psychoedukacyjne

Bajki psychoedukacyjne służą redukcji negatywnych stanów emocjonalnych głównie poprzez przedstawienie innej interpretacji sytuacji trudnej emocjonalnie. Koncentrują się na zachowaniach dzieci, podpowiadają te właściwe, pomagają poznawać nowe sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, ułatwiają rozpoznawanie i nazywanie emocji, nie tylko swoich, ale i innych (Bajkowa niania. Bajki pomagajki dla najmłodszych, Bajki rymowane w biblioterapii). Bajki psychoedukacyjne doradzają, kiedy należy przeprosić, jak to zrobić, jak naprawić relacje z rówieśnikami po kłótniach z nimi (Plastelinek. Co jest najważniejsze w kłótni?). Przygotowują również dziecko do nowej sytuacji, miejsca, np. przedszkola, szkoły, przychodni (Bajki terapeutyczne autorstwa Maciejki Mazan, Bajki pomagajki... na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro).

Opowieść o bohaterze, który znalazł się w podobnej sytuacji oswaja dziecko z sytuacją zagrożenia, pozwala ją lepiej zrozumieć i pozytywniej o niej myśleć. Maluch dostrzega, że można zachować się inaczej – następuje rozszerzenie możliwego repertuaru zachowań. Bajki psychoedukacyjne mogą więc wykorzystać w procesie wychowawczym rodzice. Teksty o charakterze psychoedukacyjnym nadają się do wykorzystania zarówno w pracy z jednym dzieckiem. Warto działać profilaktycznie, by lepiej przygotować dzieci do pełnienia ról społecznych.

Bajki psychoterapeutyczne

Bajki te w swej strukturze zawierają wszystkie elementy bajki psychoedukacyjnej, poszerzone o wsparcie emocjonalne. Kierowane są szczególnie do dziecka o niskiej samoocenie, pełnego lęku, wstydu, poczucia winy, złości, gniewu. Opisane są w nich różne emocje, których doznaje dziecko, np. wstyd, zażenowanie, nienawiść, poniżenie, pogarda, poczucie winy, sympatia, w kontekście społecznym, by mogło „odkryć” je u siebie i zobaczyć własne zachowania zarządzane tymi emocjami. Bajki psychoterapeutyczne mają na celu obniżenie lęku, stymulację wiedzy o sobie, o własnych emocjach, motywach, sposobach myślenia, w taki sposób, by „odkrycie siebie” umożliwiło dostęp do emocjonalnego sterowania sobą i tym samym sprzyjało zmianie polegającej na uświadomieniu sobie własnych emocji i myśli, co wpłynie na inne odczuwanie i zachowanie. Bajki te mają również pomóc w pozytywnym przewartościowaniu własnego doświadczenia, co redukuje negatywne emocje, sprzyja „otwieraniu się” i poszukiwaniu wsparcia innych. Bajka psychoterapeutyczna musi mocno tkwić w trudnej sytuacji dziecka. Może to być rozstanie z rodzicami, rozwód rodziców, narodziny rodzeństwa, choroba, śmierć bliskiej osoby lub przemoc. W bajce powinny występować metafory i symbole. Jej celem jest przepracowanie tych traumatycznych przeżyć. Warto ją potraktować jako wsparcie psychoterapii dziecka znajdującego się w jednej z powyżej wymienionych trudnych sytuacji, za które dziecko niejednokrotnie się obwinia. Bajki psychoterapeutyczne najczęściej wykorzystuje się do pracy indywidualnej. Przykładami bajek psychoterapeutycznych wartymi polecenia są Bajki terapeutyczne autorstwa Marii Molickiej i zbiór Blogowe bajki. Bajki relaksacyjne.

Trzecim rodzajem bajek terapeutycznych są bajki relaksacyjne, których celem jest odprężenie i wyciszenie dziecka zmęczonego, złego lub smutnego z powodu sytuacji, która się wydarzyła (kłótnia, zła ocena, nagana wychowawcy czy rodzica). Bajki te posługują się wizualizacją, przenosząc bohatera (a tym samym dziecko) w miejsce bezpieczne, spokojne i wyciszone. Takie przeniesienie wywołuje określony stan emocjonalny, pozytywnie wpływa na system nerwowy i wycisza emocje malucha. Bajki relaksacyjne dodatkowo rozwijają wyobraźnię. Dziecko przenosi się na łąkę, do lasu, nad morze czy w góry, niezależnie od pory roku, dnia, sytuacji. Przepiętne są bliskimi dziecku porównaniami, zdrobnieniami, ciepłymi barwami. Często występuje w nich element wody, traktowany nie tylko jako ożywienie i pomoc w wyjściu dziecka ze świata magii, ale również symbolicznie – jako oczyszczenie. Bajki relaksacyjne wykorzystują elementy treningu autogennego Schulza i składają się z trzech faz:

- fazy wstępnej, wprowadzającej w nastrój, przybliżającej sytuację bohatera,
- fazy bezwładu, ciężaru i ciepła, w której dominują porównania i zdrobnienia, barwy i zabiegi wyciszające,
- fazy energii, radości życia, w której dziecko jest przekonane, że sytuację da się naprawić, a pomoże temu kolejna wizyta w bezpiecznym, miłym miejscu.

Bajki relaksacyjne adresowane są szczególnie do dzieci w wieku przedszkolnym, które gorzej radzą sobie z emocjami. Zdarza się, że rodzice sięgają po nie, gdy zbliża się pora spania, a dziecko z powodu

tego, co wydarzyło się w ciągu dnia jest pobudzone emocjonalnie. Można wtedy wybrać jedną z Bajek relaksacyjnych napisanych przez uczestników warsztatów prowadzonych w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu lub z Bajkoterapii Mari Molickiej.

Podsumowanie

Literatura dziecięca może zdecydowanie pomóc w „walce” z codziennymi problemami dziecka. Bajki terapeutyczne warto więc wykorzystać, gdy dziecko:

- jest smutne lub złe, bo coś przykrego się wydarzyło,
- źle się czuje w swojej grupie rówieśniczej, przedszkolu, szkole,
- ma niską samoocenę,
- wydaje mu się, że nikt go nie rozumie,

PRZEDSZKOLE. MIESIĘCZNIK DYREKTORA GRUDZIEŃ 2018 | 55 PORADY SPECJALISTY /

Bibliografia:

- BautzSontag, Literatura w terapii dzieci, Katowice 2013.
- D. Bula, O wartościach, „Wychowawca” 2015, nr 12.
- K. Krasoń, Biblioterapia, [w:] Literatura dla dzieci i młodzieży (po roku 1980), pod red. K. Heskikwaśniewicz, t. 2, Katowice 2009.
- E. ManasterskaWiącek, Dziecko jako odbiorca tekstu literackiego, „Wychowanie w Przedszkolu” 2009, nr 4. X M. Molicka, Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie, Poznań 2011.
- M. Molicka, Pojęcie biblioterapii, zadania i mechanizm oddziaływania, „Biblioterapeuta” 2005, nr 4.
- M. Molicka, Psychologiczne aspekty aksjologii baśni, [w:] Kulturowe konteksty baśni, t. 2, W poszukiwaniu straconego królestwa, pod red. G. Leszczyńskiego, Poznań 2016.
- W. Papaj, Wychowanie przez czytanie, „Hejnał Oświatowy” 2018, nr 2. dr Lidia Ippoldt Doktor nauk humanistycznych, nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Skawinie. Autorka bajek terapeutycznych, scenariuszy i opracowań z zakresu bajko – i biblioterapii, nauczyciel biblioterapii z certyfikatem Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego PWN Wydawnictwo Szkolne sp. z o.o. sp.k. infolinia: 22 69 54 800 www.wszpwn.pl www.pwn.pl