



Rozwód rodziców, nieuleczalna choroba, śmierć bliskiej osoby ? czy dziecko można do takich wydarzeń przygotować? Okazuje się, że tak. Taką właśnie rolę pełnią bajki terapeutyczne. Wśród rodziców wciąż jest jednak wielu niedowiarków, bagatelizujących nie tylko zalety ?dbajek?, ale i lęki swoich dzieci. Jak to więc jest: cuda naprawdę dzieją się tylko w bajkach?

Życie jak w bajce

Na pierwszy rzut oka to zwyczajna bajka: są zwierzątka lub inne ożywione istoty, jest nadrealny świat i jest bohater, który wpada w tarapaty i nie potrafi znaleźć rozwiązania. Ale bajka terapeutyczna ? bo o niej mowa ? (zwana też bajką-pomagajką i dbajką) oprócz wyciszenia i rozwijania wyobraźni dziecka ma jeszcze inne zadanie: oswaja lęki. A takie pojawiają się nie tylko w sytuacjach ekstremalnych, jak śmierć bliskiej osoby czy rozwód rodziców, ale i w tych banalnych: pierwszy dzień w przedszkolu, oczekiwanie na rozstrzygnięcie konkursu czy wizyta u dentysty. Emocjonalna reakcja dziecka jest w obliczu takich wydarzeń naturalna: to strach przed tym, co nieznane. W odróżnieniu jednak od dorosłych, dziecko nie potrafi nazwać swoich emocji, a więc także poradzić sobie z nimi.

Rolą bajki-pomagajki jest ofiarowanie dziecku wsparcia, pokazanie, że nie jest w swojej trudności odosobniony, a co najważniejsze ? że istnieje jej rozwiązanie.

? Bajka, by poruszyła dziecko, musi odnosić się do jego doświadczenia i sposobu rozumienia rzeczywistości. Autor musi dostosować słownictwo do małego odbiorcy oraz sposób argumentowania odnoszący się do konkretnych wydarzeń, ale przedstawionych w sposób przystający do wyobraźniowego ujmowania rzeczywistości przez dziecko. Jednak to dziecko indywidualnie ?przepracuje? ten materiał i odniesie - lub nie - do swojego doświadczenia. Jeśli problem poruszany w bajce jest ważny dla dziecka, to prosi ono o jej wielokrotne powtórzenie. Dzieje się to do momentu aż przepracuje problem, czyli zrozumie i przeżyje, wówczas straci zainteresowanie ? tłumaczy dr Maria Molicka, psycholog, zajmująca się zagadnieniem bajkoterapii, autorka książek ?Bajki terapeutyczne?, ?Bajkoterapia? oraz ?Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie?.

Dziecięce lęki

? A ja nie bardzo rozumiem? Człowiek tyra jak wół, żeby tylko dziecko miało wszystko. Ono ma mieć problemy? Jeść dostaje, zabawki ma, spacerują, w przedszkolu koleżanki, pobawi się, pośmiej się i jeszcze źle? Terapia dla dzieci? To chyba przesada jest lekka. Rozpieści się takiego małego i potem sobie z niczym w życiu nie poradzi. Ma się dzieciak nauczyć sam, jak sobie radzić! ? bulwersuje się podczas wirtualnej dyskusji na temat dziecięcych lęków bezproblemowiesiek.

? Świat dziecka przedszkolnego i tego będącego w wieku młodszoszkolnym jest niejasny. Ono dopiero uczy się reguł, sposobów rozumienia innych i siebie, dlatego tak wiele sytuacji, zdarzeń

interpretuje inaczej, często lękowo ? wyjaśnia dr Molicka.

Okazuje się, że dzieci mają genetycznie uwarunkowaną predyspozycję do lęków. Rozwijają ją m.in. poprzez naśladownictwo, ale także przeżywając sytuacje stresowe, generujące tego typu odczucia. A tych nie brakuje nawet w życiu beztroskich dzieci. Maluchy (3-5 lat) według psychologów najczęściej boją się ciemności, dzikich zwierząt, bestii i kreatur oraz rozstania z rodzicami, przy czym ogromną rolę odgrywa tu wyobraźnia.

U starszaków dominuje obawa przed odrzuceniem przez rówieśników, niepowodzeniami w szkole, a także negatywnymi wydarzeniami rodzinnymi. Te dla dorosłych często nieracjonalne emocje dziecka wpływają zazwyczaj z błędnego postrzegania zdarzeń i nieodpowiedniej ich interpretacji.

Warto rozmawiać? i czytać

? Bądźcie jak przyjaciele. Radź się dziecka, co zrobić, żeby ci pomogło. To działa, bo od razu myśli, że jest potrzebny jak dorosły, dzielny. Niech wie, jaki stres matka przeżywa, niech bierze udział w jej życiu, a nie obok. Niech się poczuje dzieciak ważny i potrzebny, a nie pogłębia się stres bajkami terapeutycznymi, by się dziecko depresji nabawiło. Głupota ? podsumowuje pogodnaaaa.

? Wyjaśnianie to coś zupełnie innego niż samodzielne odkrywanie ? odpowiada na zarzut dr Molicka. ? Poprzez narrację buduje się zastępcze doświadczenie, to jest jak bycie na tropie nieznanego, a odkrycie często wywołuje iluminację, zadowolenie. W rozmowie, także sytuacyjnej, rodzic nie wszystko może zauważyć, a u dziecka mogą zalegać negatywne emocje i myśli. Natomiast bajka terapeutyczna wychodzi poza obszar bezpośrednich doświadczeń dziecka, jest zmierzeniem się z doświadczeniami innych i tą drogą poszerza rozumienie innych, ale także i siebie; jest sposobem na poznawanie siebie, jak ja bym postąpił i dlaczego. W rezultacie skutkuje to większą empatią, chęcią działania na rzecz innych, zadowoleniem i optymizmem, sprzyja efektywnemu funkcjonowaniu w grupie ? dodaje.

Zwolennicy bajkoterapii zwracają także uwagę, że bajka jest świetnym pretekstem do rozmowy. Dziecko może zadawać pytania, pisać własne zakończenia, a przede wszystkim ? otworzyć się przed rodzicem, pozwolić mu wejść w świat swoich najskrytszych myśli i uczuć. Bajka sprawia, że wyobraźnia dziecka pracuje na najwyższych obrotach. A to z kolei wspomaga rozwój jego inteligencji emocjonalnej, buduje pozytywne myślenie dzięki możliwości skorzystania z konkretnych strategii działania i stymuluje kreatywność malucha w radzeniu sobie z trudnościami. I to wszystko bez niepotrzebnego lęku.

Bajkopisarzem być

Autorami bajek terapeutycznych są najczęściej psychologowie i osoby odpowiednio wykwalifikowane w tworzeniu tego typu form psychoterapii. Ale napisać taką bajkę może właściwie każdy rodzic. Soileil przez wiele lat nieświadomie opowiadała swojemu synowi terapeutyczne opowieści: ? Gdy coś się dzieje w ciągu dnia, co szczególnie dotknęło, przerosło albo przeraziło synka, wymyślam na poczekaniu historyjkę o piesku, śwince czy jeszcze czymś innym w podobnej sytuacji, jaka przytrafiła się mojemu dziecku. Ze strony mojego skarba

pojawia się pełne skupienie i zainteresowanie. To działa, bo nie raz - za jakiś czas - synek przypomina mi nasze bajki, gdy historia się powtarza i stara się dostosować do wskazówek, które mógł się z niej nauczyć ? opowiada.

Dbajką może okazać się także popularna bajka, opowiadanie lub powieść dla dzieci, jeżeli tylko dziecko odnajduje w nich elementy dla siebie ważne. Dlatego warto obserwować reakcje maluchów na lekturę, zwrócić uwagę, czy dziecko chętnie do niej wraca, prosi o czytanie, chce o historii rozmawiać. Zwykle jest to sygnał, że maluch znalazł w opowiadaniu odbicie swojej sytuacji i chce czerpać z doświadczenia bohatera, z którym się utożsamia.

? ?Przepracowanie? bajki powoduje samodzielne odkrycie, zrozumienie, co jest niezwykle wartościowe, bo nie tylko powoduje zadowolenie, ale przede wszystkim sprzyja lepszemu zapamiętywaniu. Nie można pozbawiać dzieci samodzielnego odkrywania świata, w tym także społecznego ? podsumowuje dr Molicka.

Źródło: onet.pl