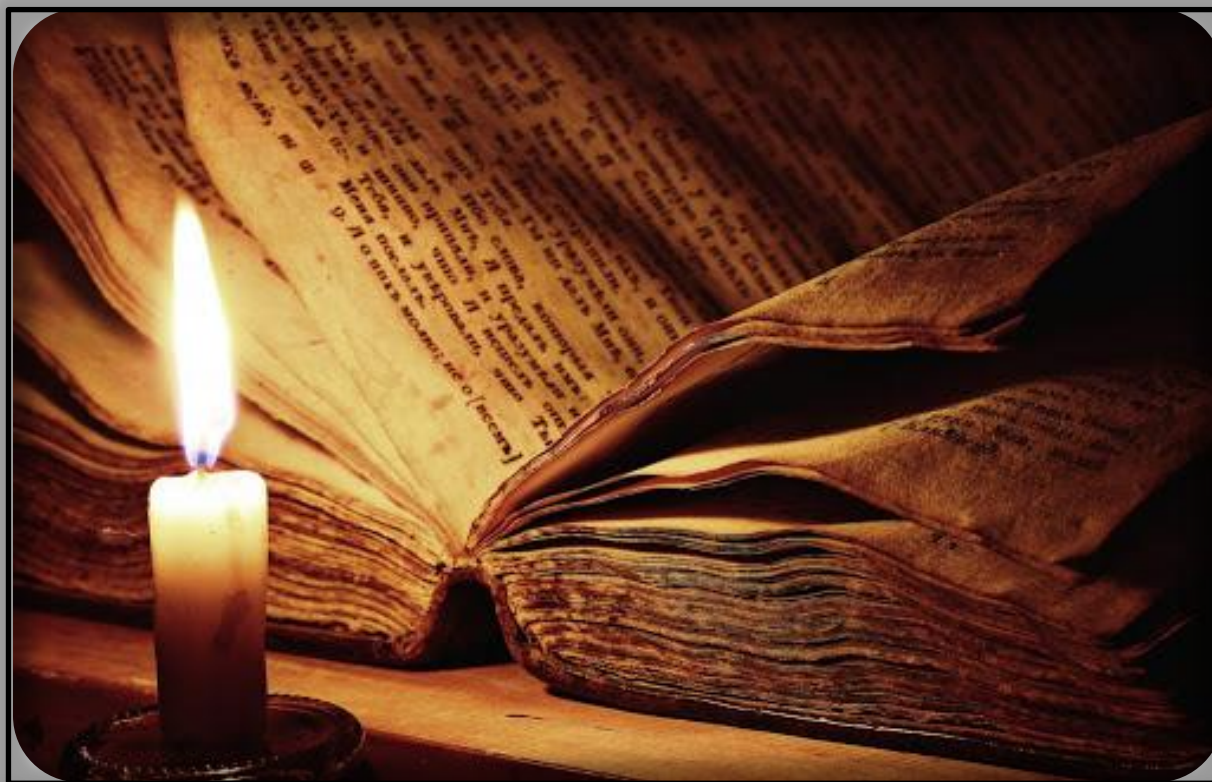


MAGLA BAŚNI

**Wpływ bajki terapeutycznej na rozwój dziecka
w wieku wczesnoszkolnym.**



**Opracowanie:
Patrycja Łodwig**

Szanowni Państwo,

Pragnę podzielić się z Państwem referatem przygotowanym przeze mnie. Tekst porusza tematykę wpływu bajki terapeutycznej na rozwój dziecka w wieku wczesnoszkolnym. Jak zapewne część z Państwa wie od lat pasjonuję się bajką terapeutyczną.

Uważam, że kontakt dziecka z baśniami i opowieściami ma wymiar niemal magiczny. Doświadczyłam tego w pracy z moimi wychowankami. Czytanie książek lub opowiadanie historyjek nawiązujących do trudności, z którymi borykali się moi podopieczni, zawsze przynosiło spodziewany efekt: rozwiązanie lub chociaż zrozumienie problemu.

Bajkoterapią zainteresowałam się 2012 roku, kiedy to poszukiwałam informacji o rozwoju dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Trafiłam wtedy na książkę Doris Brett „Bajki, które leczą”. Od tamtej pory nie rozstaję się bajką jako narzędziem wspomagającym rozwój dziecka. Z bajek korzystam zarówno w pracy z moimi uczniami jak i w życiu prywatnym.

Pragnę podzielić się moją wiedzą i doświadczeniem, aby i Państwo mogli korzystać z tego bogatego źródła. Na początek pozwolę sobie przytoczyć niezwykle inspirujący cytat.

Baśń to elementarz, z którego dziecko uczy się czytać we własnym umyśle, elementarz pisany w języku obrazów. Jest to jedyny język, dzięki któremu możemy zrozumieć siebie i innych zanim dojrzejemy intelektualnie.

Najważniejsze, a zarazem najtrudniejsze zadanie w chowaniu dzieci, tak dawniej, jak dziś, to pomaganie im w znajdowaniu sensu własnego życia.

Bruno Bettelheim

Od baśni do bajki terapeutycznej .



Bruno Bettelheim, austriacki psycholog i psychiatra dziecięcy, twierdził, że narracja pełni funkcję terapeutyczną. Szczególne znaczenie w wychowaniu i rozwoju dziecka przypisywał baśniom. Można uznać go za prekursora bajkoterapii, gdyż właśnie na jego odkrycia powołują się twórcy tej nowej metody pracy z dziećmi.

Wskazał w niej, że baśnie to nie tylko utwory przyciągające dziecko ciekawą fabułą, ale przede wszystkim wzbogacające jego wnętrze. Za główną zaletę baśni uważa się oddziaływanie na wszystkie elementy osobowości dziecka: wyobraźnię, emocje, intelekt. W swoich

rozważaniach Bettelheim przyjął punkt widzenia metody psychoanalitycznej. Jego zdaniem, poprzez baśnie dziecko ma możliwość zrozumienia tego, co dzieje się w świadomej części jego psychiki i tym samym zyskuje dostęp do treści nieświadomych, często tłumionych i spychanych jako treści niewygodne. Należą do nich uczucie zazdrości o młodsze rodzeństwo, rywalizacja między rodzeństwem (np. „Kopciuszek”), lęk przed porzuceniem („Jaś i Małgosia”), uczucie gniewu, nienawiści (np. uczucie złości na matkę personifikuje postać macochy), poczucie bezradności, przerażenia, bycia najmłodszym w rodzinie („Tomcio Paluch”) i wiele innych uczuć i konfliktów związanych z niemożnością realizacji swych pragnień. Ujawnione przez baśń obrazy nieświadomości pomagają dziecku skonfrontować się z nimi, wyrazić je, uświadomić je sobie. Baśnie przemawiają do dziecka nie wprost, lecz poprzez symbole. Stanowią one symboliczną treść dostępną poprzez fabułę opowieści. Za jej pośrednictwem dziecko może przyjrzeć się własnej psychice i problemom, z którymi się boryka. Za główną zaletę baśni uznał badacz ich właściwość, jaka jest

ukazywanie problemów egzystencjalnych jak śmierć, starość, pragnienie życia wiecznego w sposób, który pozwala dziecku spotkać się z nimi:



„Głębokie konflikty wewnętrzne wywodzące się z naszych popędów pierwotnych i gwałtownych odczuć są całkowicie nieobecne w większości współczesnej literatury dziecięcej i przez to dziecko jest w tej dziedzinie całkowicie pozbawione pomocy. Tymczasem miewa ono rozpaczliwe poczucie, że jest samotne, opuszczone oraz często doświadcza śmiertelnego lęku. Na ogół nie umie wyrazić swoich uczuć w słowach albo może je wyrazić tylko pośrednio: poprzez lęk przed ciemnością, przed jakimś zwierzęciem, poprzez niepokój, jaki budzi w nim własne ciało.(...) Baśń (...) traktuje owe lęki i dylematy całkowicie poważnie i zawiera bezpośrednio odniesienia do nich: do potrzeby, aby być kochanym, i lęku, że się jest uważanym za kogoś pozbawionego wartości; do miłości i leku przed śmiercią. Co więcej, baśń ofiarowuje rozwiązania tego rodzaju, że są one dziecku dostępne na jego poziomie rozumienia.”

Bruno Bettelheim

Cechy baśni, takie jak prosta fabuła, typowi bohaterowie (spolaryzowani na dobrych i złych), brak konkretów co do miejsca i czasu, wspierane magicznymi zwrotami: *Dawno, dawno temu...*, *Za siedmioma górami...*, wyrazistość wszystkich jej elementów są dostępne rozumowaniu dziecka. Przy odbiorze baśni nie istnieje wątpliwość, że opowiada ona o każdym, zwyczajnym człowieku. Świadczy o tym chociażby charakter nadawanych imion.

Są one opisowe, np. Kopciuszek, Czerwony Kapturek, Tomcio Paluch, wskazują na pewną dominującą cechę, lub pospolite jak Jaś i Małgosia, czyli odnoszące się do każdego chłopca i dziewczynki. Inne postaci nie posiadają często imion. Określane są po prostu jako wróżka, ojciec, macocha, siostry, królowa, czarownica, olbrzym, co ułatwia dziecku projekcję i identyfikację. Dziecko utożsamia się z bohaterem, do którego chce się upodobnić (Bettelheim twierdzi, że nie można dziecku narzucić tego wyboru, jego decyzja zawsze pozostaje autonomiczna), razem z nim wyrusza w świat, pokonuje trudności, doznaje bólu i cierpienia, doznaje uczucia osamotnienia, ale też wsparcia ze strony świata przyrody i wreszcie odnosi zwycięstwo. W ten sposób baśń przyczynia się do osiągnięcia niezależności i dojrzałości psychicznej dziecka.

Bajkoterapia

Bajkoterapia jest metodą, która posługuje się narracją w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Na jej potrzeby powstał nowy rodzaj opowieści, jakim są bajki terapeutyczne. Stosuje się je głównie w psychoterapii, terapii pedagogicznej, arteterapii, biblioterapii, ale mogą z nich korzystać dorośli w wychowywaniu własnych dzieci. W Polsce głównym teoretykiem bajkoterapii i autorką bajek jest Maria Molicka – przedstawicielka nurtu psychologii behawioralnej, na której oparła teoretyczne podstawy tej metody. Według Marii Molickiej, bajkoterapia to metoda psychoterapeutyczna wspierająca w sytuacjach trudnych emocjonalnie, redukująca negatywne napięcie emocjonalne. Jednocześnie dostarcza ona zastępcze doświadczenie, które sprzyja samodzielnemu wypracowaniu strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach i buduje osobiste zasoby dziecka, dzięki którym może ukształtować na nowo obraz siebie i świata. Autorka podkreśla, że dziecko na każdym etapie dorastania napotyka na trudności, takie jak pójście do szkoły, lęk przed zwierzętami, rozwód rodziców, koszmary nocne itp. W tej sytuacji psychologowie proponują bajkoterapię – czytanie, opowiadanie bądź samodzielną lekturę bajek terapeutycznych. Powołując się na słowa Marii Molickiej, możemy zauważyć, że bajki te są skierowane do konkretnego odbiorcy borykającego się z konkretnym problemem. Bajka terapeutyczna pozwala dziecku za pośrednictwem opowieści spojrzeć na swoje trudności z dystansem i wypracować sposoby radzenia sobie z taką sytuacją. Przypomina w tym zakresie specyfikę narracji transformujących, których zamiarem jest zmiana sposobu postrzegania rzeczywistości i nadanie jej innego, bardziej twórczego, wymiaru.

Fabula bajki może eksponować pożądane zachowania w działaniu bohaterów. Jest to tzw. ukryte modelowanie oddziałujące na wyobraźnię dziecka. Dzięki zbliżeniu treści historii do rzeczywistości słuchacza można zwiększyć prawdopodobieństwo skuteczności sytuacji modelowej. Dlatego w treści bajki warto nawiązywać do szczegółów z życia konkretnego dziecka. W zakończeniu opowiadania natomiast premiować sukces postaci tak, by stanowił on inspirację do powielenia go w życiu małego odbiorcy.

Podobnie uważała Doris Brett, która w swej książce pt. Bajki, które leczą przedstawia historyjki, które wymyśliła kiedyś dla własnej córki. Każdą z nich można jednak bez trudu przekształcić i dostosować do potrzeb własnego dziecka, które z radością przyjmie opowiadanie stworzone specjalnie dla niego. Autorka pragnęła, aby ludzie dorośli nauczyli się, jak opowiadać bajki, jednocześnie rozwiązując problemy dziecka i umacniając z nim więź.



„Uczyłam i nadal uczę wielu rodziców, jak korzystać z bajek, a ich reakcje są wciąż takie same. Potwierdzają, że te historie są naprawdę skuteczne. Pomagają dzieciom, przynoszą im ulgę i pokrzepienie. I co także ma wielkie znaczenie – to samo dają rodzicom, którzy przedtem nie wiedzieli, jak rozmawiać ze swym strapionym dzieckiem, jak mu pomóc, a teraz dzięki bajkom poznali metodę, która jest naturalna, uspokajająca i terapeutyczna.”

Doris Brett

Wróćmy jednak do naszej polskiej prekursorki Marii Molickiej.



Głównym celem bajek terapeutycznych jest: dowartościowanie dziecka, zastępcze zaspokojenie jego potrzeb. Wsparcie dziecka w trudnej dla niego sytuacji przez zrozumienie, akceptację, rozwijanie pozytywnych emocji. Dostarczenie odpowiedniej wiedzy o sytuacji wywołującej lęk i wskazanie sposobów radzenia sobie z nim.

Maria Molicka

Konstruując bajkę należy pamiętać o następujących jej elementach:

- Główny temat określa problem, z którym boryka się dziecko. Akcja opowieści uwzględnia sytuacje fikcyjne, lecz izomorficzne, odzwierciedlające rzeczywiste sytuacje, które wywołują lęk, koncentruje się na wskazaniu przyczyn danej trudności. Taka diagnoza problemu pozwala ustalić, czego dziecku brakuje, które z jego potrzeb nie zostały zaspokojone. W budowę akcji wpisane jest też rozwiązanie problemu i opis zmian, które nastąpiły po zastosowaniu nowych strategii postępowania. Następujące po sobie wydarzenia odpowiadają niejako na pytania, jak dziecko może zdobyć to, czego potrzebuje, co może zrobić, żeby się zmienić i odnieść sukces. Taka konstrukcja akcji realizuje wszystkie wyżej wymienione cele, tworząc progresywny schemat narracyjny, który zawiera nowy wzorzec postępowania w sytuacji konfliktu.
- Tło opowiadania powinno uwzględniać miejsca znane dziecku, związane z sytuacją lękową. Należy je jednak przedstawić w sposób pogodny, sprzyjający transformacji postępowania bohatera. Można w tym celu wprowadzić elementy humorystyczne, rozpraszające lęki odbiorcy historyjki.
- Główny bohater to dziecko lub zwierzątko – postać, z którą odbiorca może się utożsamić. Aby umożliwić taką identyfikację, bohater powinien posiadać cechy

podobne do cech dziecka, zbliżone w brzmieniu imię (ale nie identyczne) i wiek. Najważniejsze jednak, by znajdował się on w podobnej do dziecka sytuacji i przeżywał podobne trudności i niepokoje. Różnica polega na tym, by eksponować pozytywne cechy dziecka (jeśli trudno je znaleźć, to należy dziecko w nie wyposażać) i obdarzyć je talentami, dzięki którym będzie potrafiło poradzić sobie w sytuacji konfliktowej, zacznie myśleć pozytywnie i wierzyć we własne możliwości i wreszcie pokona strach i znajdzie rozwiązanie trudności.

- Inne postaci pełnią w opowieści bardzo ważną funkcję. To dzięki ich pomocy bohaterowi łatwiej zracjonalizować problem i zobaczyć swoje mocne strony (postać często je podkreśla). Wprowadzone postaci przede wszystkim pomagają nazwać uczucia, które pojawiają się w sytuacjach lękowych, zachęcając bohatera do wyrażenia tych uczuć, często trudnych. Wytwarzają przy tym atmosferę bezpieczeństwa, spokoju i serdeczności, uczą pozytywnego myślenia. Postaci te także ukierunkowują działania bohatera i pokazują mu techniki postępowania, dzięki którym może on zmienić swoje zachowanie i wyjść zwycięsko z sytuacji, które go przerażały i paraliżowały jego aktywność. Kreując te postaci można dać upust fantazji i zaczerpnąć z repertuaru bohaterów baśniowych. Mogą to być zatem dobre wróżki, skrzaty, elfy, ożywione zabawki, upersonifikowane lęki, które okazują się przyjaznymi istotami, także obciążonymi kłopotami i problemami. Rozwiązanie tych problemów odbywa się często z pomocą dziecka, dzięki czemu może ono poczuć siłę. Oprócz tego autorki zwracają uwagę na szereg innych ważnych zasad budowania bajki, czytania jej lub opowiadania.
- Fabuła opowieści powinna być ciekawa, zawierać elementy zaskakujące, frapujące. Należy natomiast unikać nachalnego moralizowania i pouczenia, warto pozwolić dziecku na samodzielne docieranie do prawdy.
- Dużo miejsca należy poświęcić na opis tzw. trudnych emocji, które przeżywa bohater. Dziecko uczy się w ten sposób wyrażać własne uczucia i właściwie komunikować z innymi. W zakończeniu opowieści natomiast warto podkreślić i opisać na zasadzie kontrastu pozytywne emocje bohatera jako efekt pomyślnego rozwiązania problemów.
- Opowiadający raczej powinni zrezygnować z opowiadania, czy czytania bajki, jeśli sami są zdenerwowani. W stanie rozluźnienia łatwiej nawiązać bezpośredni kontakt z dzieckiem i elastycznie reagować na jego potrzeby.
- Warto wprowadzać elementy humorystyczne do treści bajki, gdyż redukują one

niepokoje i napięcia.

- Zachować dystans do swej roli autora historyjki – lepiej większy nacisk położyć na zabawę, przyjemność z pobytu w świecie wyobraźni, niż na perfekcjonizm.
- Odpowiadać na pytania dziecka, jeśli pojawią się w trakcie opowieści. Można też proponować zabawę w zgadywanie lub wprost pytać: „A co Ty o tym myślisz?”
- Czasami można wykorzystywać do pracy z bajką techniki artystyczne, takie jak muzyka, rysunek, taniec, ruch, drama, inscenizacja.

Zastosowanie wyżej wymienionych rodzajów bajek należy uzależnić od sytuacji dziecka. Można kierować je do dziecka, które właśnie przeżywa trudne chwile, np. w przedszkolu, czy w szpitalu lub w przypadku, gdy kiedyś doświadczało uczucia silnego lęku. Dzięki bajkoterapii może ono bardziej świadomie przeżyć te uczucia jeszcze raz, dotrzeć do ich źródła, zrozumieć przyczyny ich pojawienia się i doznać swoistego katharsis, oczyszczenia tych uczuć poprzez estetyczno-intelektualną pracę, którą wykonało w kontakcie z fikcyjną, ale niezwykle podobną do jego własnej pod względem emocjonalnym historią. Można też czytać lub opowiadać bajki profilaktycznie, niejako przygotowując do problemów, które mogą pojawić się w życiu lub po prostu pomóc dziecku w codziennym życiu, wyposażyć je w umiejętności radzenia sobie w kontaktach z ludźmi, czy stosowania pozytywnych wzorców postępowania.

Stosując, bajkoterpię w praktyce przekonałam się, że takie działania przynoszą większy rezultat, a niżeli zwykłe pogadanki czy moralizowanie uczniów. Dzieci są bardziej podatne na taką formę przekazu. Dodatkowym atutem jest możliwość przeniesienia poprzez bajkę dzieci dokładnie do takiego świata, w jakim chcemy, aby się znalazły. Jeżeli pragniemy wyciszyć dziecko warto pamiętać o zachowaniu wszystkich walorów znaczących dla bajki terapeutycznej, relaksacyjnej. Jeżeli zaś zależy nam na przekazaniu pewnej nauki, morału musimy odnieść się do innych elementów. Zaczęłam, zatem tą metodę stosować w praktyce.



Oto kilka wskazówek wynikających z mojego doświadczenia.

Prowadzenie, bajkoterapii wymaga dużego zaangażowania. Trzeba być, bowiem jednocześnie dobrym nauczycielem, przyjacielem, opiekunem, obserwatorem, badaczem, terapeutą, twórcą, działaczem. To, czego się nauczyłam, to tego, aby bajkoterapię zawsze dostosowywać do potrzeb dzieci, a nie odwrotnie. W przeciwnym razie działania z bajką nie przyniosłyby oczekiwanego rezultatu.

Tematyka najlepiej, gdy jest bliska doświadczeniom i potrzebom dziecka. Takie rozwiązanie warunkuje sukces. Osoba operująca bajką musi jednocześnie wykazać się dużą dozą empatii i współczucia, alternatywą empatii może być wyobrażenie sobie tego, co może czuć nasz podopieczny. Warto postawić siebie na miejscu dziecka, wczuć się w jego sytuację. Aby móc zrozumieć dziecko najpierw należy zrozumieć samego siebie. Dodatkowo opiekun powinien reprezentować szeroki zakres wiedzy i doświadczenia oraz wykazywać dużą elastyczność w szerokim tego słowa rozumieniu. Każde dziecko jest indywidualnością, przejawia swoją własną specyfikę wartości, wychowania, zainteresowań, sfery emocjonalnej, psychicznej i fizycznej. Osobiście uważam, że wspólnym mianownikiem dla wyżej opisanych elementów jest odpowiedzialność. Odpowiedzialność za siebie i wychowanka w wymiarze psychicznym i fizycznym. Zazwyczaj staram się pracować na zasobach, które dziecko już posiada, a wszelkie działania terapeutyczne opierać na walorach psychologii pozytywnej. Bywa jednak i tak, że czasem trzeba pracować nad powrotem dziecka do normy w sytuacjach traumatycznych. Nigdy nie można przewidzieć reakcji dziecka w obliczu problemu. Dlatego po zgłębieniu literatury przyjąłam metodę dostosowawczą tzn.: za każdym razem, gdy przeprowadzałam zajęcia bajkoterapeutyczne starałam się opierać na bezpiecznych

i sprawdzonych szablonach proponowanych przez terapeutów, opatrując każdą z bajek, własną, wymyśloną przeze mnie i dostosowaną do sytuacji bajką.

Dzieci bardzo lubią bajki. Zarówno te wyświetlane na monitorze czy ekranie, jak i te opowiadane i czytane. Niewątpliwym obowiązkiem dorosłego człowieka jest kontrola nad przekazywanymi treściami. Bajka ma wielką „moc”. Dzieci często utożsamiają się i pragną upodobnić do swoich bajkowych bohaterów, chcą być jak oni. Pracując, na co dzień w szkole doświadczałam i obserwowałam zjawiska i procesy związane z dziecięcym światem baśni. Zadałam sobie pytanie: „Dlaczego by nie wykorzystać bajki, jako sposobu na umocnienie dziecka w sytuacji kryzysowej?”.

Pierwszym krokiem podjętym ku działaniom było zgłębienie wiedzy teoretycznej, niezbędnej do zrealizowania wyznaczonego celu. Kolejnym, szczegółowa i wnikliwa analiza obserwowanych doświadczeń. Następnym, praktyczne zastosowanie bajki w sytuacji problemowej. Wszystkie bajki zostały stworzone spontanicznie i intuicyjnie, oparte na podstawach wiedzy teoretycznej. Celem takiego działania było maksymalne dostosowanie bajki do potrzeb dzieci, wieku, płci, doświadczenia i aktualnej trudności, z którą należy się zmierzyć. Istotnym elementem było utrzymanie pewnej dozy kontroli i celowości specjalnie dobranego tekstu, aby służył wcześniej obranym założeniom, tzn.: niwelował stres, wyciszał, pozwolił na zrozumienie sytuacji kryzysowej i eliminację trudności czy też wskazał umiejętności poradzenia sobie z nią.

W księgarniach dostępnych jest mnóstwo pozycji zawierających „gotowe” propozycje bajek terapeutycznych. Należy jednak pamiętać, że nie ma dwóch takich samych sytuacji, dwojga takich samych dzieci i identycznego bagażu emocjonalnego. W moim uznaniu, korzystanie z tego typu rozwiązań jest ważne i niezwykle cenne w prowadzeniu działań profilaktycznych. Pracując jednak na konkretnych problemach i z konkretnymi dziećmi, pragnęłam możliwie najbardziej dostosować bajkę do potrzeb i predyspozycji adresata, uwzględniając niemalże wszystkie aspekty dotyczące indywidualności osobowej dziecka, dlatego z czasem zaczęłam samodzielne konstruowanie bajek terapeutycznych.

Oto kilka przykładów, bajek terapeutycznych opracowanych przeze mnie. Bajki tworzone były w oparciu o wiedzę teoretyczną i intuicję z wykorzystaniem języka dostosowanego do adresatów bajek, – czyli dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Pod każdym opowiadaniem znajduje się uzasadnienie metodyczne. Imiona dzieci i miejsce wydarzeń zostały zmienione

Mikołajki i nieudany prezent

Tego dnia zapowiadał się bardzo ciekawy dzień w szkole. Świętowaliśmy Mikołajki. W naszej klasie zapadły wcześniej ustalenia dotyczące tego, że dzieci w sposób losowo wyznaczony mają kupić sobie jakiś drobiazg. Wszyscy czekali z niecierpliwością na rozdanie prezentów. Po chwili wszystkie dzieci otrzymały długo wyczekiwane upominki. Na twarzach moich wychowanków pojawiły się szczerze, dziecięce uśmiechy, a w ich oczach widać było radość, tylko Tom siedział z naburmuszoną miną. Zaczęliśmy śpiewać piosenkę świąteczną i wtedy czara się przelała. Tom z całej siły rzucił otrzymanym podarunkiem krzyżąc, że prezent, który otrzymał w ogóle mu się nie podoba. Wiedziałam już, że sytuacja ta wymaga pobudzenia mojej wyobraźni. Uspokoiliam nieco chłopca, który wciąż obrażony siedział na końcu klasy. Pozostałe dzieci poprosiłam o zajęcie miejsc na dywanie. Zaczęłam opowiadać bajkę:

Dawno, dawno temu w Krainie Świętego Mikołaja, jak co roku przed Świętami Bożego Narodzenia, elfy miały bardzo dużo pracy. Spieszyły się, aby zdążyć z produkcją przed Wigilią. Jeden z elfów o imieniu Gacús w swoją pracę wkładał szczególnie dużo serca. Bardzo się starał. Zależało mu nie tylko na tym, aby Święty Mikołaj był zadowolony, ale przede wszystkim na tym, aby dzieci, które otrzymają prezenty przez niego wykonane długo się nimi cieszyły. Był to jeden z najbardziej pracowitych pomocników Świętego Mikołaja. Dbał o każdy drobiazg, a po zakończonej pracy przy produkcji zabawek chętnie pomagał zespołowi elfów ds. porządków w fabryce.

W przeddzień Bożego Narodzenia Święty Mikołaj powiedział: *Gacusi! doceniam Twoje starania, dlatego w tym roku zabiorę cię, jako mojego pomocnika przy rozdawaniu prezentów grzecznym dzieciom.* Wyobraźcie sobie szczęście tego małego elfa, który bardzo kochał dzieci. Nadeszła Wigilia. Święty Mikołaj z Gacusem oraz całym zaprzęgiem reniferów ruszyli w drogę. Drużyna Świętego Mikołaja radziła sobie świetnie. Nagle w jednym z domów podczas ustawiania upominków pod choinkom, Gacús usłyszał zbliżające się kroki. Był to jeden z chłopców mieszkający w tym domu. Dziecko natychmiast zaczęło rozpakowywać znalezione pod choinkom podarki. Gacús lekko zarumieniony obserwował wszystko zza rogu kanapy. Nagle chłopiec zaczął krzyżeć, tupiąc nogami, rzucił zabawką tak mocno, że rozsypała się w jednej chwili na tysiące kawałeczków, które Gacús przez wiele dni



swoimi małymi rączkami dokładnie składał i kleił. Wyobraźcie sobie przykrość, jaką poczuł pracowity elf. Najpierw się rozplakał, a później ogarnęło go tak silne rozczarowanie, że wyszedł zza kanapy i stanął naprzeciw chłopca. Dziecko najpierw nieco zdziwione zaczęło przysłuchiwać się potokowi słów, który wylewał się z ust Gacusia. Opowiedział chłopcu o ciężkiej pracy i staraniach włożonych w stworzenie nie tylko zabawki, ale i każdej rzeczy, z której korzysta. Gacusz długo opowiadał chłopcu o ciężkiej pracy wszystkich elfów i ludzi oraz o tym ile osób musi się napracować, zanim coś zostanie zbudowane. Chłopcu zrobiło się strasznie wstyd. Zapomniał o tym, że oprócz tego czy coś nam się podoba, czy nie ważniejsze jest serce włożone w pracę, które trzeba szanować. Tym sercem jest, np.: myśl o danej osobie, której chcemy coś podarować. Dziecko zaczęło przeproszać elfa, a ten słynący z kryształowego serca wybaczył mu.

Każdy z nas jest inny i mamy prawo mieć odmienne zdania, gusta i upodobania – jesteśmy różni, ale zarazem równi. Należy o tym pamiętać. Ponieważ zanim coś zrobicie pomyślcie jak wy czulibyście się w danej sytuacji.

W momencie, kiedy kończyłam opowiadanie zauważyłam, że Tom siedział już razem z pozostałymi dziećmi na dywanie. Wstał i przeprosił całą klasę za swoje zachowanie, obiecując, że już zawsze będzie szanował pracę i starania innych, bo jak sam powiedział: *Nie chciałbym, żeby z zabawką podarowaną przeze mnie ktoś postąpił podobnie.*

Zgodnie ze wskazaniem Marii Molickiej treść i fabułę bajki starałam się dostosować do wieku dzieci i indywidualnych potrzeb. Czas i miejsce akcji uznałam za przyjazne dziecku, tematycznie związane z realnymi zdarzeniami. Elfy, Święty Mikołaj i czas Mikołajek idealnie komponowały się z bajką, pozwalając mi jednocześnie na szersze pole działania. W opowiadaniu wiele miejsca poświęciłam opisowi emocji. Pozwoliło to dziecku oswoić się z problemem i uczuciami występującymi w danej sytuacji. Rozszerzając jednocześnie ogląd na emocje innych osób w tym przypadku dziecka, którego prezent został odrzucony. Istotnym elementem było zastosowanie zasady kontrastu ukazującej w bardzo przejrzysty sposób możliwości postępowania. Celem było doprowadzenie ucznia do autorefleksji nad swoim postępowaniem i zmobilizowanie do wyciągnięcia słusznych wniosków, a co za tym idzie – poprawy zachowania, rozładowania napięcia emocjonalnego. Bajkę wymyśliłam „na poczekaniu”, co pozwoliło mi na dopasowanie jej do zaistniałej sytuacji i realny kontakt z uczniami. Jednym z najważniejszych założeń w moim działaniu było pokazanie dzieciom, że z każdej, nawet bardzo trudnej sytuacji można wyjść, trzeba tylko podać trud

odpowiednich działań. Bajka sama w sobie była nośnikiem materiału psychoedukacyjnego.

Magda przerażona oczekiwaniem na rodzeństwo

Magda – jedna z moich uczennic w ostatnim czasie była bardzo niespokojna. To wyjątkowe zjawisko, ponieważ zazwyczaj jest najgrzeczniejszą osobą w klasie. Podczas przerwy podeszłam do dziewczynki, pytając czy wszystko jest w porządku? Uczennica stwierdziła, że nic się nie dzieje i pobiegła dalej bawić się z koleżankami. Tego dnia ze szczególną uwagą obserwowałam Madzię, która przy każdej nadarzającej się okazji starała się zwrócić na siebie uwagę wszystkich dookoła. Zwykle spokojna, ułożona i zawsze przygotowana uczennica z dnia na dzień stawała się opryskliwa i obojętna na rozmowy i prośby. Apogeum tej sytuacji były powtarzające się od niedawna nieprzygotowania do lekcji i kłótnia z najlepszą koleżanką, z jednoczesnym manifestem Magdaleny o przesadzeniu jej do innej ławki. Po konsultacji z rodzicami dowiedziałam się, że Madzia będzie miała rodzeństwo. W jednej chwili wszystko stało się jasne, ta mała dziewczynka nie potrafiła poradzić sobie z tak wielką zmianą, jaka miała nastąpić niebawem w jej życiu. Następnego dnia rano zaprosiłam Madzię do „pokoju przyjaznego” na rozmowę. Poprosiłam dziecko, aby opowiedziało mi o swoich odczuciach i przeżyciach. Madzia rozplakała się i powiedziała, że boi się, że rodzice przestaną ją kochać, kiedy w domu pojawi się nowe dziecko. Zaczęłam zatem opowiadać kolejną historię.

Nina to radosna dziewczynka, która ma 9 lat. Mieszka z rodzicami, dziadkami i psem Żelkiem. Nina zawsze wszystkim powtarzała, że jest bardzo szczęśliwa. Pewnego dnia rodzice podczas niedzielnego obiadu oznajmili: *Ninko będziesz miała braciszka albo siostrzyczkę*. Nina aż zbladła z przerażenia, obserwowała wszystkich siedząc cichutko. Patrzyła jak dziadkowie z radością gratulowali rodzicom, nawet Żelek radośnie merdał ogonem, a Ninę przepełniała złość i strach. Nadszedł wieczór i jak zwykle do pokoju Niny przed snem przysła babcia, by ucałować wnuczkę na dobranoc.

- *Babciu* - wyszeptęła rozedrganym głosem dziewczynka.

- *To moi rodzice teraz będą rodzicami jeszcze kogoś? Wy będziecie mieć jeszcze jednego wnuka? A ja? Co ze mną? Czy Żelek też już nie będzie tylko nasz tzn.: mamusi, tatusia i mój?* - Nina nie potrafiła zrozumieć nowej sytuacji.

- *Co to znaczy, że będę miała rodzeństwo? Skąd oni wezmą to dziecko? Czy będą je teraz kochać bardziej niż mnie?* – pytała.

Babcia natychmiast opowiedziała Ninie historię o torcie.

- *Widzisz wnusiu, bo z miłością jest jak z tortem, o którym mówiła wam Pani na matematyce. Chcąc podzielić tort między dwie osoby na połowę, kto dostanie większą część?* – zapytała babcia.

- *Nikt babciu, połowy zawsze są równe.* – odpowiedziała dziewczynka.

- *No właśnie moja droga i tak samo jest z miłością do swoich dzieci, kocha się je zawsze równo. Nie znaczy to jednak, że ktoś zabierze Ci połowę miłości, którą ty miałaś. Zawsze będziesz dla nas wszystkich tak samo ważna. Ja, kiedy byłam w Twoim wieku też bardzo się bałam, kiedy miał się urodzić mój brat i teraz wiem, że zupełnie niepotrzebnie, bo spędziłam z nim najpiękniejsze chwile mojego dzieciństwa. Na początku, co prawda dziecko jest małe i nie umie się jeszcze bawić, ale kiedy podrośnie będzie dla Ciebie prawdziwym kompanem, potem również w życiu dorosłym.*

- *Babciu, a skąd będzie to dziecko?* – dopytywała dalej Madzia.

- *Ninko, każde dziecko zanim się urodzi przez 9 miesięcy jest w brzuszku swojej mamusi, tam się rozwija i rośnie, dopiero, kiedy nabierze sił, urodzi się.* – cierpliwie tłumaczyła Babcia.

- *Czy ja tak samo byłam u mamusi w brzuszku?* – ponownie zapytała dziewczynka.

- *Oczywiście skarbie, Ciebie też mamusia przez 9 miesięcy nosiła pod swoim sercem. Więc jak mogłaś pomyśleć, że byłabyś mniej ważna? Jeśli chcesz to zrobimy Ci tarczę pomocnika braciszka lub siostrzyczki i kalendarz, dzięki któremu będziesz wiedziała, kiedy urodzi się dziecko.* – zaproponowała Babcia.

- *To świetny pomysł babciu. Od dziś we wszystkim będę pomagać mamusi.* – zadeklarowała Madzia.

Opowiadając tą historię cały czas bacznie obserwowałam Madzię, której twarz łagodniała z każdym wypowiedzianym przeze mnie zdaniem. Następnego dnia przyszła do mnie Mama Madzi dziękując za pomoc udzieloną jej dziecku. Podobno Madzia nawet poprosiła swoją mamę, aby wspólnie zrobiły tarczę pomocnika i kalendarz oczekiwania na dziecko



Przytoczona bajka zawierała zarówno elementy bajki psychoterapeutycznej, (ponieważ jednym z zadań opowiadania było wyprowadzenie dziewczynki z sytuacji kryzysowej i doprowadzenie do normalnego samopoczucia) jak i psychoedukacyjnej (rodzice dziecka nie wytłumaczyli dziecku żadnej z niewątpliwie istotnych kwestii, dziewczynka potrzebowała zrozumienia zaistniałej sytuacji, stąd element krótkiej fizjologii). Dzięki takiemu rozwiązaniu dziewczynka wyciszyła się i została wyposażona w bagaż wiedzy na najbliższy czas. Dodatkowym celem bajki było zbudowanie pozytywnych emocji, przekazanie odpowiedniej wiedzy, udzielenie dziecku otuchy i wsparcia oraz wskazanie sposobów radzenia sobie z nową, nie do końca zrozumiałą dla niego sytuacją. Mechanizmy, dzięki którym bajka mogła wpłynąć na sposób myślenia dziewczynki, to identyfikacja z bohaterką opowiadania i asymilacja wiedzy oraz zaprezentowanie wzorów, które nie były znane dziewczynce. Redukcja strachu przed „nowym” następuje poprzez poznanie nieznanego bodźca wywołującego lęk. Fabuła ukierunkowana została na szczegółowe zaprezentowanie problemu. Czas i miejsce akcji zbliżone do naturalnych warunków dziecka.

W Dolinie Krasnali

Długo zastanawiałam się nad tym, w jaki sposób porozmawiać z dziećmi o trudnych emocjach. Pragnęłam, aby w głowie dzieci pozostało jak najwięcej informacji i aby zajęcia odbyły się w sposób dla nich przystępny i ciekawy. Zaczęłam, zatem opowiadać kolejną, wymyśloną przeze mnie bajkę.



Dawno, dawno temu za górami, za lasami rozciągała się dolina Krasnali. Było to miejsce niezwykle urokliwe. Wszędzie rosły kwiaty, a nad nimi latały radośnie owady i ptaki. Wszyscy mieszkańcy doliny byli szczęśliwi. Nawet noc była tam jaśniejsza, księżyc zdawał się jakby specjalnie dla tej doliny mocniej świecić. Aby jednak taki ład i porządek mógł trwać, każdy Krasnal miał przydzielone swoje obowiązki, które musiał sumiennie wykonywać:

Kuchcik zajmował się gotowaniem. Medycus leczył wszystkie Krasnale w dolinie. Wynajdek wynajdywał różne, ciekawe rzeczy. Potrafił sam skonstruować wiele interesujących przedmiotów. Porządnis sprzątał za wszystkich. Piekareczek zajmował się wypiekiem chleba. Murarzek budował domy krasnalom, aby miały bezpieczne schronienie przed dzikimi zwierzętami leśnymi. Strażnik strzegł prawa Krasnali i pilnował bram krasnalskiej krainy. Pieśniarz natomiast umiał chwile w pracy wszystkim krasnalom śpiewem. Można byłoby tak wymieniać jeszcze długo... ponieważ krasnali w krainie było naprawdę wiele. Ale to, co ważne - każdy z krasnali pełnił swoją bardzo ważną rolę. Rola ta była dostosowana do talentu, jaki posiadał. Pewnego dnia stało się coś bardzo dziwnego. W Krainie Krasnali zapanował chaos i nieporządek. Jak zwykle rano krasnale udały się na śniadanie, – ale cóż to Piekareczek nie dostarczył Kuchcikowi pieczywa. Kuchcik natomiast stwierdził, że już gotować nie będzie, więc pobiegł na łąkę śpiewając zamiast Pieśniarza. Och, jakie było wzburzenie pozostałych Krasnali. Głodni i źli poszli do pracy. Ale cóż to....

Porządniś poszedł na budowę i zamiast budować domy wszystkie zburzył, tłumacząc, że sprząta. Murarzek zaś poszedł leczyć Krasnale. Na każdą dolegliwość przepisywał beczkę cementu lub taczkę cegieł. Medycus poszedł na straż za strażnika, a ten znów do pracy za Naprawczyka. itd., itd. W dolinie powstał totalny bałagan. Nikt nie wiedział, co ma robić. Na szczęście nad doliną krasnali czuwała dobra wróżka Euforia. Złapała się za głowę, kiedy zobaczyła cały ten zamęt. Postanowiła wszystko odkręcić rzucając jedno zaklęcia po drugim... Ale moc wróżki nie działała. Domyśliła się prędko, w czym tkwi problem. W pośpiechu zebrała wszystkie krasnale na plac. Przekazała im tam kilka cennych informacji: Do takiego zamętu doprowadziły złe i skrywane emocje: zazdrość, złość, frustracja, nienawiść, smutek, żal, niechęć, strach, ból, gniew.

- Teraz wspólnie wytłumaczmy sobie, czym charakteryzują się emocje, o których wspomniała wróżka – powiedziałam do uczniów

Dzieci chętnie zgłaszały się jeden po drugim do odpowiedzi. Szybko wyjaśniliśmy każde z pojęć, opowiadając jednocześnie, do czego w codziennym życiu złe emocje mogą doprowadzić.

Wróżka wraz z Krasnalami wyjaśniła znaczenie wszystkich tych złych i skrywanych emocji. Nagle wszyscy mieszkańcy doliny znów poczuli błogie uniesienie. Krasnale zrozumiały, że nie warto zazdrościć, złościć się i chować urazy. O emocjach trzeba rozmawiać i przepracować je. W przeciwnym razie mogą doprowadzić do chaosu w naszym życiu.

Bajka miała charakter psychoedukacyjny. Głównym celem było stworzenie odpowiedniej atmosfery i warunków do odpowiedniego przygotowania uczniów do rozmowy o trudnych a niekiedy przykrych emocjach. Bajka o charakterze edukacyjnym pozwala na przekazanie określonej wiedzy, ugruntowanie jej dzięki przystępności opowiadania i zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce w przyszłości. Istotą jej jest wyposażenie dzieci w bogaty bagaż doświadczenia w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Bajka umożliwiła uczniom przeprowadzenie dokładnej analizy różnych stanów emocjonalnych, nauczyła rozpoznawania ich, świadomego nazywania i radzenia sobie z nimi. Bajki te wspierają całość procesu wychowania w wyniku ukazania innych możliwości postępowania i zachowania, czy też wyuczenie odpowiedniego zachowania.

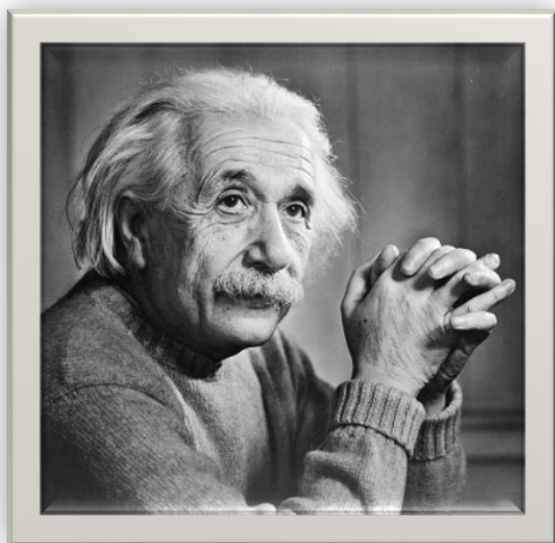
Podsumowanie

Bajkoterapia stanowi sposób na wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci. Bajki łagodzą doznania, wyciszają i pozwalają przejść przez trudne sytuacje życiowe np.: śmierć, kataklizm (pożar), molestowanie. I tak naprawdę bajkoterpię może w codziennym życiu wprowadzić nawet rodzic, bez specjalnego przygotowania pedagogicznego, pod warunkiem, że pozna on zasady i działanie bajkoterapii oraz zgłębi metody jej stosowania. To „doskonałe narzędzie w ręku zarówno rodziców jak i wychowawców przy pomocy, którego, dziecku łatwiej jest przejść od dzieciństwa do dorosłości. (...) jest podstawowym i pierwszym narzędziem na drodze do samopoznania.” Dobrze skonstruowana bajka kieruje się emocjami a na koniec podsuwa różne możliwości rozwiązań. Nie narzuca jednego słusznego rozwiązania tylko podsuwa liczne, tak, aby dziecko samo mogło dokonać wyboru. Bajki terapeutyczne zwykle są umiejscowione w życiu, w którym rządzą się prawa ludzkie a bohaterami mogą być ulubione postacie dziecka np.: dinozaur, miś. „Często jednak zastosowanie bohaterów niestandardowych przykuwa uwagę dziecka, tak, że dziecko podświadomie rozpoznaje cechy bohatera, z którym się identyfikuje, dotyczące jego własnego postrzegania sytuacji, w której się znajduje. Podświadomie też dziecko odbiera przekaz o nadziei na pozytywne rozwiązanie, które istnieje pomimo konieczności podejmowania walki i mimo potknięć, trudności, niepowodzeń i odnosi go do własnych problemów. Brak magii, morału i stawianie na uczucia to przesłanie bajek terapeutycznych. Ponadto postawa bohatera, który sam rozwiązuje i pokonuje problemy, nikt nie rozwiązuje ich za niego, ale jeśli jest takowa potrzeba to może liczyć on na wsparcie innych. Bajkoterapia pozwala na zdobywanie przez dzieci trudnej życiowej wiedzy w sposób bezpieczny.

Warto również zwrócić uwagę na fakt, że bajkoterapia to doskonały sposób na pomaganie dzieciom niepełnosprawnym i przewlekle chorym. W Polsce funkcjonuje wiele instytucji, które propagują stosowanie bajkoterapii, jako sposobu pomagania takim właśnie dzieciom: ABC baby, Fundacja Drabina Rozwoju, Fundacja Serdecznik, Fundacja ABCXXI Cała Polska Czyta Dzieciom. „Jak pomóc dziecku pokonać dziecięce koszmary i lęki nocne, fantazje, uporać się z lękiem przed ciemnością, jak nauczyć dziecko pewności siebie, jak przetrwać trudne chwile rozvodu rodziców, pobytu w szpitalu, bólu związanego z chorobą. Poprzez wykorzystanie bajek można dziecku pomóc zrozumieć świat, jednak żeby to się

udało dorosły musi posiąć wiedzę do tego konieczną. Przede wszystkim musi spojrzeć na problem oczami dziecka, postawić się na jego miejscu.”

Poniżej umieściłam bibliografię. Zachęcam do zapoznania się z podaną literaturą oraz do korzystania z zasobów bajkoterapeutycznych. Może moja praca zainspiruje Państwa do samodzielnego tworzenia „bajek pomagajek” .



*„Jeśli chcesz, aby Twoje dzieci były inteligentne
–czytaj im bajki.*

*Jeśli chcesz, aby były bardziej inteligentne –
czytaj im więcej bajek.”*

Albert Einstein

Bibliografia:

- Molicka M., *Bajki terapeutyczne cz. I*, Media Rodzina, Warszawa 1999
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne cz. II*, Media Rodzina, Warszawa 1999,
- B. Bettelheim, *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*, W.A.B. Warszawa 1996
- B. Bettelheim, *Cudowne i pożyteczne: o znaczeniach i wartościach baśni T. 1*, PIW, Warszawa 1985
- Ortner G., *Bajki na dobry sen*, Świat Książki, Warszawa 2008
- Brett D., *Bajki, które leczą.*, cz. 1, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014
- Molicka M., *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Media Rodzina, Poznań 2002
- Stemplewska-Żakowicz K., *Koncepcje narracyjnej tożsamości. Od historii życia do dialogowego „ja”*.
- Żebrowska M., *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1976