

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

Bruno Bettelheim

BAJKOTERAPIA – TERAPIA POPRZECZYTANIE BAJEK DLA DZIECI

Dziecko w wieku przedszkolnym jest wrażliwe na wszystkie formy sztuki, a na jego psychikę szczególnie oddziałuje literatura piękna. Książki są źródłem niewyczerpanych wrażeń, przeżyć i wzruszeń, uczą mowy ojczystej, wzbogacają słownik dziecka, rozwijają zainteresowania, pomagają dzieciom w przyswajaniu pewnych treści programowych. Z form wypowiedzi, jakimi przemawia książka, tylko ilustrację dziecko odczytuje bezpośrednio. Tekst literacki poznaje dziecko pośrednio, poprzez opowiadanie, recytację, czytanie. Nauczyciel nie tylko przekazuje treści literackie, ale dobiera je spośród innych, dostosowuje do aktualnie przeżywanych doświadczeń, ustala sposób, miejsce i czas wprowadzania tych treści. Ten sposób wzbogacania wiedzy, rozszerzania przeżyć i doświadczeń stał się dla dzieci coraz bardziej powszechny i doceniany.

Bajkoterapia jest jedną z wielu metod wykorzystywaną do pracy z dziećmi. Jej celem jest lepsze zrozumienie dziecka oraz jego problemu. Dostarczenie mu wiedzy oraz pozytywnych wzorców zachowania, sprawia, że dziecko poznaje różne sposoby myślenia jak i działania dzięki czemu potrafi samo stawić czoła problemom. Bajkoterapia to, mówiąc najprościej, terapia przez bajki. Jak wykazały badania psychologów, czytając określone bajki można dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych, takich jak np. irracjonalne lęki lub pierwsze dni w przedszkolu. Bajkoterapia to także doskonała metoda relaksacyjna. Odpowiednio dobrane i opowiedziane albo przeczytane historie mogą doskonale wyciszyć dziecko, po godzinach nauki i zabawy pełnych wrażeń i emocji.

Maria Molicka wyodrębnia trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

- relaksacyjne,
- psychoedukacyjne,
- psychoterapeutyczne.

Bajki relaksacyjne – ich celem jest wywołanie odprężenia oraz uspokojenia. Fabuła bajki zawsze dzieje się w miejscu bardzo dobrze znanym dziecku, ale jednocześnie spokojnym, przyjaznym oraz bezpiecznym. Bohater wszystkimi swoimi zmysłami doświadcza miejsca, w którym przebywa, co sprawia, że również dziecko odbiera bajkę swoimi wszystkimi zmysłami. Relaks ma za zadanie odprężyć mięśnie dziecka. Im jest on głębszy, tym łatwiejsze jest odprężenie, uspokojenie oraz lepsze samopoczucie. Wszystkie zmartwienia dziecka oraz lęki są wyciszane oraz schodzą na dalszy plan. Dziecko, które posiada spokój wewnętrzny, łatwiej upora się z trudnościami jakie stawia mu życie.

Przykłady bajek relaksacyjnych:

1. „Bajka o słonku” – M. Molicka
2. „Bajka o małym kotku” – M. Molicka
3. „Bajka o wróbelku” – M. Molicka
4. „Bajka o małym niedźwiadku” – M. Molicka
5. „Mała czerwona skrzynka” – J. Brodowska
6. „Kotka w białych pantofelkach” – J. Brodowska
7. „Wielki wulkan gniewu” – A. Borowiecka (bajka z elementami relaksacji dla dzieci rozszuszczonych)

Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia, mówiąc: teraz posłuchamy bajeczki, usiądź wygodnie, jeszcze wygodniej, posłuchaj swego oddechu, możesz przymknąć oczy, wszystkie dźwięki oddalają się. Osoba opowiadająca bajkę sama musi być odprężona, nie może odczuwać napięcia. Musi wyrównać swój oddech i rytmicznie, cichym głosem podawać tekst. Należy to uprzednio wiele razy przećwiczyć, by pamiętać o zsynchronizowaniu oddechu, utrzymaniu rytmu i stosowaniu przerw. Przerwy powinny być tak długie, jak wypowiedana myśl. Dobrze, jeśli wypowiedanym słowom towarzyszy uspokajająca muzyka.

Bajki psychoedukacyjne – ich priorytetem jest wprowadzanie pozytywnych zmian w zachowaniu dziecka. Bajkowy bohater zawsze przeżywa problem podobny do tego, który trapi dziecko. Dzięki temu dziecko zdobywa ważne doświadczenie, które uczy jakie wzory postępowania należy w danym momencie zastosować. Bajki te wspomagają trudny proces dorastania dziecka, wskazują nowe wzory myślenia o sytuacjach lękotwórczych.

Przykłady bajek psychoedukacyjnych:

1. „Bajka o pajączku” - odrzucenie dziecka przez grupę (M. Molicka)
2. „Bajka o mróweczce” - niepowodzenia w nauce szkolnej (M. Molicka)
3. „Bajka o pszczołce” – co potrafię, do czego mam predyspozycje (M. Molicka)
4. „Bajka o dwóch ołówkach” - potrzeba przyjaźni (M. Molicka)
5. „Wielkie święto lasu” – dla dzieci, które odczuwają treść przed publicznymi występami (A. Borowiecka)
6. „Pajacyk Pepe” dla dzieci odtrąconych przez rówieśników (A. Borowiecka)
7. „Lisek Niedbaluszek” dla dzieci nie potrafiących utrzymać porządku (A. Borowiecka)
8. „Piraci i skarb” – jak pomagać innym (A. Kozłowska)
9. „Żabka Amelka i skutki nieposłuszeństwa” (J. Brodowska)
10. „Żabka Amelka i odpowiedzialność za innych” (J. Brodowska)
11. „Zguba misia Kubisia” – dla dzieci, które zgubiły ulubioną zabawkę (A. Borowiecka)
12. „Daj na zgodę” – dla dzieci pokłóconych (A. Borowiecka)
13. „Jeżyk Igiełka” – dla dzieci, które się zgubiły (A. Borowiecka)
14. „Igiełka i krokodyle łyż” dla dzieci, które boją się pobierania krwi (A. Borowiecka)

Bajki psychoterapeutyczne – zawierają zupełnie inny sposób myślenia sprawiający, że sytuacje lękotwórcze dziecko odczuwa w zupełnie inny, nowy sposób. Zastępczo zaspakajają potrzeby dziecka, dowartościowują je, dają poczucie zrozumienia poprzez akceptację. Budują pozytywne emocje, nadzieję oraz przyjaźń, które prezentują bajkowe postacie. Przekazują wiedzę o lękach dziecka oraz wskazują sposoby radzenia sobie z nimi. Celem nadrzędnym tych bajek jest obniżenie lęku u dziecka.

Przykłady bajek psychoterapeutycznych:

1. „Pewnego późnego popołudnia” – lęk związany z niezaspokojeniem potrzeby akceptacji (M. Molicka)
2. „ Duch krecik” – lęk separacyjny (M. Molicka)
3. „ Zuzi-Buzi” – lęk związany z separacją, poczuciem osamotnienia.
4. „ Mrok i jego przyjaciele” – lęk przed ciemnością (M. Molicka)
5. „Droga do domu” – dla dzieci odczuwających niepokój w tłumie oraz w miejscach, których nie zna (Julia Śniarowska)
6. „Zapominajka” dla dzieci, których bliska osoba wybiera się do szpitala, które czują się zagrożone rozstaniem z chorym (J. Śniarowska)
7. „Bajka o tchórzliwej muszce i molu książkowym” dla dzieci z lękiem wysokości (A. Borowiecka)
8. „Fizia i Pan Cień” (Joanna Brodowska)
9. „Fizia i Pan Hałas” (Joanna Brodowska)
10. „Fizia i Pani Ciemność” (Joanna Brodowska)
11. „Fizia i Pani Tęsknota” (Joanna Brodowska)
12. „Fizia i Pani Melancholia” – bajka o śmierci (J. Brodowska)

Według Marii Molickiej bajki oraz baśnie, chociaż proste w swojej treści, spełniają wiele funkcji, a mianowicie:

Dają wiarę we własne siły i poprawę losu – jeśli bohater pokona własne słabości, jest szansa, że dziecko postąpi podobnie. Najważniejsze w bajkach jest to, aby wydarzenia w nich przedstawione były przybliżone do tych, z którymi musi zmierzyć się dziecko. Dziecko widzi, że nie jest samo z problemem. Po wysłuchaniu lub przeczytaniu bajki dzieci wyobrażają sobie, jak wyglądają bohaterowie, malują ich postacie na obrazkach, wchodzą w ich role w zabawkach, utożsamiają się z nimi. Dzięki temu rozwijają wyobraźnię oraz ćwiczą kreatywność. Funkcja ta jest bardzo ważna, ponieważ wzmacnia poczucie własnej wartości, buduje optymizm oraz utrwala inny sposób myślenia: jestem silny, poradzę sobie z każdym problemem, wiem jak to zrobić, **nie poddam się, pokonam własne słabości.**

Świat baśni rekompensuje dziecku ubogie środowisko wychowawcze, zaspakaja ważne dla jego rozwoju emocjonalnego potrzeby. Dziecko buduje w sobie poczucie, że chociaż jest źle, to później los może się odwrócić. Baśnie pozwalają wzbić się dziecku ponad przeciętność. Literatura kompensacyjna łagodzi lub znosi cierpienie. Uświadamia ona dziecku, jak może się ono realizować nie w podświadomości, lecz rzeczywistości.

Ukierunkowanie dziecka na działanie pomaga mu w zmierzeniu się ze swoimi lękami oraz problemami w realnym świecie. Podnosi poczucie własnej wartości i przynosi radość – **funkcja kompensacyjna**.

Bajki i baśnie pozwalają dziecku oderwać się od otaczającej go rzeczywistości, zapomnieć o stresie, niepokoju, bólu oraz lęku. Humorystyczne historie, odpowiednio dobrane, pozytywnie wpływają na emocje dziecka, wyciszają oraz uspakajają – **funkcja relaksacyjna**.

Bajki odciążają czytelnika – stają się miejscem, do którego można uciec. Jest to jednak chwilowe i nie przyczynia się do rozwiązania realnie istniejącego problemu. Funkcja ta najczęściej jest realizowana przez bajki terapeutyczne i jest potrzebna, kiedy czytelnik nie może wpłynąć na bieg wydarzeń. Pomaga to **obniżyć stres oraz niepokój**. Bajki tworzą nowe wzorce zachowań – małe dzieci uczą się od bohaterów reguł, które rządzą w świecie dorosłych. Naśladując ich zachowania, przyswajają role społeczne, które potem ćwiczą w zabawach ze swoimi rówieśnikami – **funkcja socjalizacyjna**.

Świat bajek swoim przekazem zaczarowuje i odmienia dziecko. Pobudza jego ciekawość, staje się bliższy jego sercu, dzięki czemu lepiej radzi sobie ono ze swoimi problemami. Wykorzystując bajki do celów terapeutycznych, oddziałujemy nie tylko na zmianę postawy dziecka, ale również na jego wyobraźnię oraz moralność. W trudnych sytuacjach życiowych bajkoterapia ma za zadanie wspierać odbiorcę i kompensować jego niezaspokojone potrzeby oraz oczekiwania. Nadrzędnym celem bajkoterapii jest sprawienie, aby dziecko uwierzyło we własne siły i swoją wartość.

BAJKOTERAPIA LITERATURA DLA DOROSŁYCH I DZIECI

1. Borecka, Irena. Biblioterapia formą terapii pedagogicznej.-Wyd.2 uzup.- Wałbrzych: Wydaw. Wyższej Szkoły Zawodowej w Wałbrzychu, 2008.- 157 s.
2. Bajkoterapia czyli Dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać / [aut. bajek] Krzysztof Ibisz [et al.] ; il. Marcin Piwowarski ; [wstęp, koment. Katarzyna Klimowicz]. -Warszawa: Wydawnictwo Nasza Księgarnia, 2009.- 237, [3] s.
3. Bajkoterapia czyli bajki – pomagajki dla małych i dużych / (aut. bajek) Artur Barciś i in. – Warszawa: Nasza Księgarnia, 2015 – s.240
4. Brett Doriss: Bajki, które leczą cz.1 i cz. 2, Gdańsk:Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002, - 234 s., 219 s.
5. Koźmińska Irena, Olszewska Elżbieta: Z dzieckiem w świat wartości. - Warszawa: Świat Książki, 2007. - 223 s.
6. Molicka Maria: . Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej terapii.-Poznań: Media Rodzina, cop. 2002, - 222 s.
7. Molicka Maria: Bajki terapeutyczne.- Poznań: Media Rodzina, cop. 2003,-166 s. cz. 2.- 218 s.
8. Szeliga Katarzyna : Historia Guziołka czyli Jak tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dziecka w wieku

przedszkolnym : poradnik dla dzieci, rodziców i nauczycieli. - Kraków : Impuls, 2005. - 123 s.

9. Szeliga Katarzyna (red.): Bajkoterapia czyli jak z Guziołkiem tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dziecka w wieku przedszkolnym. Ogólnopolski Konkurs Literacki pt. *Razem z Guziołkiem piszemy bajki*. – Kraków: Impuls, 2010. - 247 s.
10. Schieder Brigitta : Bajki dodają odwagi : wychowanie ku wartościom i rozwój osobowości / [przekł. Małgorzata Kowalik]. - Kielce : "Jedność", 2006- 144 s.

Propozycje bajek do poczytania dzieciom:

11. Andrzejczuk Beata: Opowiadki rodzinne, czyli pół godziny dla rodziny. Kraków: „Rafael” 2003.
12. Brodowska Joanna: Przygody Fryderyki czyli bajki terapeutyczne. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia, 2013.
13. Fuhrmann-Wonkhaus Elke: Spacer po tęczy: odprężające opowiadania dla chorych dzieci. - Kielce: "Jedność", 2003.
14. Galica Agnieszka: O królowie, która widziała tylko to, co chciała; il. Monika Żylińska.- Warszawa: "Nasza Księgarnia", 2004.
15. Jaszczuk Agnieszka, Kochniak Beata: "CZARODZIEJSKI pyłek", czyli metafora i bajka we wspomaganie rozwoju małego dziecka: Przykładowe bajki o charakterze terapeutycznym z zakresu akceptacji i tolerancji drugiego człowieka oraz niwelowania lęków i obaw towarzyszących małym dzieciom: Przykładowe scenariusze zajęć do wykorzystania w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. - Kraków: Oficyna Wydaw. "Impuls", 2006.
16. Jędrzejewska-Wróbel Roksana: Lucjan lew, jakiego nie było / il. Joanna Jung. - Warszawa: ING Bank Śląski : Muchomor, 2005.
17. Kozłowska Anna: Zaczarowane bajki, które leczą: dla dzieci i dorosłych. - Warszawa: Wydawnictwo Akademickie "Żak", 2007.
18. Meyer-Glitz A Erika : Kiedy Pani Złość przychodzi z wizytą : terapeutyczne opowiadania dla impulsywnych dzieci / [Tłumaczyła z niem.] Magdalena Jałowiec. - Kielce: Wydaw. "Jedność", 2004.
19. Młynarska Małgorzata: Przygody misia Mokrej Łapki: bajki rozwijające sprawność językową dzieci . - Kraków: "Impuls", 2002.
20. Molicka Maria: Lula i Zulek, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2005.
21. Niesłuchowska Anna: Bajki i opowiadania w terapii i psychoedukacji dzieci. - Płock: "Iwanowski" Wydawnictwo i Poligrafia, 2006.
22. Schieder Brigitta: Bajki dodają odwagi: wychowanie ku wartościom i rozwój osobowości.- Kielce : "Jedność", 2006.
23. Siergiej Michałkow: Nie płacz, Koziołku.- Warszawa: Nasza Księgarnia, 2007.
24. Stęplewska Marta: Bajki o przyjaźni. Kraków: Zielona Sowa, 2005.

25. Szeliga, Katarzyna. Historia Guziołka czyli jak wykorzystać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwój aktywności twórczej dziecka w wieku przedszkolnym: poradnik dla dzieci, rodziców i nauczycieli. - Kraków: Impuls, 2005.
26. Wrona Helena: Mała Zuzia / il. Wojciech Górski. - Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, 2006.
27. Wrona Helena: Rodzina Misiów / il. Wojciech Górski. - Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, 2005.
28. Zięba, Monika. Moja mama ma raka.- Warszawa: Ezop, 2007.
29. Zelenay Ewa: Bajkowe mosty czyli całkiem inne bajki rodzinne: terapeutyczne opowiadania. - Kielce : "Jedność", 2007.