

Bajkoterapia

Poczucie bezpieczeństwa jest jedną z najważniejszych potrzeb dziecka, jest podstawą uruchamiania wszelkich rodzajów jego aktywności.

Tym samym dojmujące uczucie lęku może mieć bardzo ujemny wpływ na rozwój całej osobowości poprzez generowanie niewłaściwych schematów działania (apatia, odrealnienie, rozbicie osobowości, wycofywanie się) lub brak działania w ogóle (co związane jest z ogólnym rozwojem mowy dziecka).

Wiadomo powszechnie, że pierwsze lata życia również w wymiarze emocjonalnym mają niebagatelny wpływ na całe późniejsze życie człowieka.

Dlatego też znajomość zjawiska lęku (w tym lęku przed mówieniem), jego podłoża, form występowania daje szansę na właściwe postępowanie wychowawcze i edukacyjne. Jedną z takich metod działania wychowawczego i edukacyjnego może być bajkoterapia.

Na czym ona polega?

Bajka terapeutyczna jest utworem adresowanym do dzieci, głównie w wieku przedszkolnym, w którym świat jest widziany z dziecięcej perspektywy (występują tam czarodziejskie postacie).

Głównym celem takich bajek jest racjonalizacja dziecięcych lęków, kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia, poczucia własnej wartości, kształtowanie pozytywnego nastroju emocjonalnego.

Aby bajka była terapeutyczna, powinna w swej treści dążyć do:

- kompensowania dziecku jego własnych braków, a więc dawania czegoś, czego ono nie ma;
- dawania wiedzy na temat tego, jak należy postępować;
- dawania nadziei, wsparcia, zrozumienia i akceptacji.

W tym miejscu zajmiemy się bajkami relaksacyjnymi, których najistotniejszym celem jest wyciszenie, uspokojenie dziecka. Opierają się one w dużym stopniu na wyobrażaniu sobie przez dziecko słuchanej treści. Tym samym bliskie są tzw. treningowi autogennemu.

W związku z tym fabuła bajki powinna być dynamiczna i koncentrować się na aktywizacji dziecka w trzech sferach: słuchowej (np. słyszysz szum wiatru), wzrokowej (np. widzisz łąkę pełną kolorowych kwiatów i czuciowej (np. leżysz na trawie i czujesz jej miękkość).

Rodzic czy też inna osoba prowadząca opowiada w wyraźnie sugestywny sposób bajkę nie dłużej niż 3-7 minut.

Niezwykle ważne są czynności początkowe, a więc stworzenie właściwej atmosfery i nastroju (teraz siadamy wygodnie, oddychamy głęboko, słuchamy ciszy, która jest w nas itp.) Opowiadanie bajki relaksacyjnej można wzbogacić podkładem muzycznym.

Przykłady bajek relaksacyjnych oraz podkładów muzycznych można znaleźć w książce Ireny Boreckiej "Biblioterapia w szkole", a także Marii Molickiej "Bajkoterapia". Oto przykład takiej bajki:

Bajka o wędrującym zającu

Pewnego razu mały zajączek wędrował przez las. Zajączek miał długie uszy, a więc słyszał

wyraźnie, jak ślimak sunie po leśnej dróżce, dzieciół stuka w drzewo, a nawet jak rosną grzyby na polanie. Czuł na swoim miękkim futerku delikatne podmuchy wiatru, który łagodnie poruszał także listkami drzew. Nagle zajęczek usłyszał szum leśnego strumienia. Zaczął zbliżać się w stronę tego szumu, aż wreszcie stanął na brzegu strumienia. Ponieważ był zmęczony po długiej wędrówce, postanowił odpocząć. Położył się wygodnie i wdychając zapach wody i leśnego mchu czuł, jak powoli zmęczenie ustępuje - było mu bardzo wygodnie, ciepło i miękko. Kiedy już nabrał dosyć sił, wyruszył w dalszą wędrówkę, ale postanowił, że jeszcze kiedyś odwiedzi ten piękny, leśny zakątek.

Elżbieta Mudlaf-Krupok