

BAJKOTERAPIA – TERAPIA POPRZEZ CZYTANIE BAJEK DLA DZIECI cz.2

Drugi rodzaj terapii poprzez czytanie bajek to bajki psychoedukacyjne, które dotyczą głównie emocji oraz myślenia o naszych uczuciach. W bajkach psychoedukacyjnych pojawiają się treści dotyczące nazywania tego, co czuje dziecko, różnych sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Bohater bajki psychoedukacyjnej przeżywa podobne trudności co dziecko, też zmagają się z trudnymi emocjami i nie wie, co ma robić w określonych sytuacjach. Pozytywnym jest fakt, że zawsze znajduje rozwiązanie. W czasie opowiadania bajki, której treść może dotyczyć różnych codziennych sytuacji (np. pójścia do lekarza), ważne jest, żeby główny bohater różnił się od dziecka, które słucha opowieści. Warto zmienić imię lub nawet płeć i nadać postaci jakąś cechę charakterystyczną, dzięki czemu dziecko nie skupi się na tym, że ono jest głównym bohaterem bajki, tylko będzie mogło swobodnie doświadczać emocji związanych z przeżyciami bohatera. Skupić się, na tym, że istnieją różne sposoby rozwiązywania problemu. Opowiadanie bajek psychoedukacyjnych nie wymaga specjalnego w tym zakresie przygotowania opowiadającego, ale wymaga od niego wyobraźni i wykorzystania swoich wcześniejszych doświadczeń.

Bohaterowie bajek psychoedukacyjnych dostarczają dzieciom pewnych wzorów zachowań, które ułatwiają im znalezienie wyjścia z trudnych sytuacji. Wspomniane bajki nie mają morałów.

Wszystkie bajki psychoedukacyjne i terapeutyczne mają stałe elementy:

- **temat przewodni** – trudna sytuacja emocjonalna, wywołująca lęk, niepokój, strach,
- **główny bohater**, np. jakieś sympatyczne zwierzątko, dzielnie pokonuje wszystkie trudności dzięki pomocy innych bohaterów,
- **drugoplanowe postacie**, które pomagają zredukować lęk, rozwiązać problem, pomagają bohaterowi w osiągnięciu sukcesu,
- **tło bajki, drugi plan** – akcja zawsze rozgrywa się w miejscach znanych dziecku (las, przedszkole, dom, itp.),
- **szczęśliwe zakończenie** – czyli rozwiązanie trudnej sytuacji.

Bajki psychoedukacyjne możemy czytać już dziecku od ok. czwartego roku życia. To czas, kiedy maluch zaczyna rozumieć mechanizmy rządzące światem i nabywa zdolność decentracji interpersonalnej, która wiąże się z myśleniem o tym, co w danej sytuacji mogłaby pomyśleć inna osoba, a z drugiej strony jest zafascynowany bajkowymi motywami. Tego typu bajki najlepiej sprawdzają się do około dziewiątego roku życia. Starsze dzieci można zachęcać, aby same pisały opowiadania i bajki, które pomogą im wyrazić ich emocje.

Jeżeli nie umiemy tworzyć bajek, możemy skorzystać z gotowych propozycji, np. Molicka M., Bajki terapeutyczne dla dzieci, Media Rodzina, Poznań 1999, D.Brett, „Opowiadania dla twojego dziecka”, Gdańsk 1998; Barciś A., Bąkiewicz G., Cebula R. i in., Bajkoteria, czyli bajki-pomagajki dla małych i dużych., Nasza Księgarnia, 2015

Szanowni Państwo przedstawiam Państwu propozycję bajki psychoedukacyjnej.

Propozycja zaczerpnięta z : https://www.dbc.wroc.pl/Content/3913/szuflada_z_bajkami.pdf

Bajka dla dziecka, które nie potrafi dzielić się różnymi przedmiotami, zabawkami z innymi.

Bajka o Misiu Krzysiu

Mały miś Krzyś, wraz ze swoimi rodzicami, mieszkał w lesie za miastem. Ich śliczna chatka miała dużo pokoi. Tato miś opiekował się swoją rodziną tak, by nigdy nie zabrakło im ulubionego miodku. Mama gotowała zawsze pyszności, piekła smakowite ciasta z miodem, robiła zapasy, bo bała się nadchodzącej zimy. Mały misio był przyzwyczajony, że zawsze wszystko mu się należy i nigdy nie chciał się niczym dzielić z innymi, choć rodzice tłumaczyli mu, że tak nie powinien postępować. Mówili mu, że nie będzie lubiany przez inne zwierzątka i one także nie będą chciały się z nim dzielić. Po ciepłej, złocistej i słonecznej jesieni, nadeszła sroga i śnieżna zima. Misie były spokojne, ponieważ miały zrobione zapasy i wiedziały, że głód im nie grozi. Niestety, nie wszyscy mieszkańcy lasu byli tak zapobiegliwi. Pewnego bardzo śnieżnego dnia, kiedy Krzysio był sam w chatce, usłyszał pukanie do drzwi. Misio szybko się poderwał; myślał, że to mama wróciła od babci. Otworzył drzwi i ujrzał zmarzniętego króliczka Tomka. Jego mały sąsiad przyszedł poprosić o trochę miodu, bo siostra była przeziębiona, a chciał jej zrobić do picia rozgrzewające mleko z miodem. Krzysio słysząc to, stanowczo odmówił Tomkowi. Czym prędzej zamknął drzwi i zdenerwowany wizją oddania swojego ulubionego przysmaku, pobiegł do kuchni i zaczął łapczywie jeść miodek. Jadł, jadł i jadł, aż zorientował się, że już więcej nic nie ma w tym wielkim słoiku. Wtedy poczuł, że strasznie boli go brzusek. Wystraszył się i było mu niedobrze. Do oczu zaczęły napływać łzy. Płakał, dopóki nie wróciła mama. Opowiedział, że miał ochotę na swój ulubiony przysmak i zjadł go w nadmiarze, lecz nie wspominał nic o wizycie Tomka. Pani misiowa, nie czekając dłużej, powiedziała, że idzie do sąsiadów królików, pożyczyć trochę ziółek na lepsze trawienie. Minęło niespełna dziesięć minut i mama wróciła bez lekarstwa. Była bardzo smutna i powiedziała, że Tomek też od nich czegoś potrzebował i tego nie dostał, dlatego on także niczego im nie pożyczycy. Mały miś zrozumiał, że źle postąpił i bardzo teraz tego żałował. Brzusek bolał go coraz mocniej. Za chwilę do ich chatki wbiegł króliczek. Trzymał w ręku kubek. Powiedział, że zaparzył ziółka dla Krzysia i teraz już są gotowe do wypicia. Misio wypił je szybko i ból brzucha zaczął ustępować. Poczuł wielką ulgę i zrobiło mu się jednocześnie wstyd, że był taki samolubny. Bardzo serdecznie podziękował sąsiadowi i obiecał, że już nigdy nie będzie myślał tylko o sobie. Mama w podziękę przyszykowała dla Tomka wielki dzbanek miodu.



Opracowała Małgorzata Skorupińska- psycholog