

BAJKOTERAPIA cz. 3

Bajki terapeutyczne dają zarówno wsparcie poznawcze jak i emocjonalne dzieci, jednak głównie mają kompensować u nich niezaspokojone potrzeby bezpieczeństwa, miłości, przynależności, akceptacji i uznania, i w ten sposób obniżyć poziom lęku. Bajki psychoterapeutyczne mają zastępczo dowartościować, podnieść samoocenę dziecka. W związku z tym fabuła bajki musi być bardziej rozbudowana. Ułożenie bajki psychoterapeutycznej wymaga dobrej analizy emocji (lęku, strachu, smutku), których ma ona dotyczyć. Bajka terapeutyczna charakteryzuje się pewnymi cechami:

- Bohater bajki to osoba, w której dziecko widzi odbicie swoich przeżyć, lęków i trosk. Jest mu pomocne w obraniu swojej strategii uporania się z jakimś problemem. Bohaterem jest zazwyczaj dziecko w podobnym wieku, lecz nieposiadające ściśle podobnych cech, jak np. imię czy elementy wyglądu.
- Wprowadzenie innych postaci, których celem jest wspieranie głównego bohatera. Postacie takie wprowadzają do bajki optymizm, miłość, akceptację i zrozumienie. Tym samym zachęcają głównego bohatera do mówienia o swoich lękach i troskach.
- Tło opowiadania- są to miejsca znane i przyjazne dziecku np.: dom, szkoła, przedszkole.
- Konstrukcja oparta na metaforze sytuacji, w której znajduje się odbiorca bajki.
- „Odwrażliwianie” czyli osvajanie się z osobami, sytuacjami, miejscami, które wywołują lęk.
- Brak morału, pouczenia.
- Pozytywne zakończenie – bohater pozbywa się lęku przed konkretną sytuacją i uczy się radzenia sobie z emocjami oraz nabywa umiejętności radzenia sobie w nowych sytuacjach dla niego dotąd trudnych.

Przykłady bajki terapeutycznej :

<https://www.bibpedskawina.pl/attachments/article/22/bajki.pdf>

https://biblioteka.womczest.edu.pl/new/wp-content/uploads/2013/09/webowa_biblioteka_przedszkole_bajki_therapeutyczne.pdf

http://bajki-zasypianki.pl/pliki/Cudowny_Swiat_Bajek.pdf

Bajka o szarym słowiku (autor Paweł Księżyk)



Autor ilustracji (Agnieszka Skorupinska)

Czy widziałeś kiedyś słowika w zaroślach? Pewnie nie, bo rzeczywiście trudno go zobaczyć. Chowa się w gęstych krzakach bo jest bardzo skryty. Wcale nie jest kolorowy tak jak inne ptaki. Jest troszkę większy od wróbelka, ma brązowo-szare piórka zupełnie bez żadnych wzorków i czarne oczka. Posłuchaj historii o małym młodziutkim słowiczku o imieniu Jasio.

Jaś mieszkał niedaleko rzeczki w gniazdku uplecionym z traw pod niedużym krzakiem. Był jeszcze malutki i bardzo bał się oddalać od gniazdka. Dobrze czuł się gdy jego Mama lub Tata byli w pobliżu. Gdy jednak miał coś zrobić zupełnie sam to już nie za bardzo. Trochę obawiał się innych ptaków i nawet gdy widział, że świetnie się bawią razem to wołał je oglądać z daleka niż się przyłączyć do zabawy.

Gdy tak patrzył na inne ptaki myślał sobie zawsze jakie one są wspaniałe. Widział gila z pięknym czerwonym brzuszkiem i niebiesko-czarnymi piórkami na grzbiecie. A potem Jaś patrzył na siebie i wzdychał widząc, że on taki kolorowy nie jest. Gdy z kolei przyglądał się krukowi podziwiał jaki ten jest duży. Chciałby być taki jak on, a przecież słowiczki są malutkie. Zawsze wydawało mu się, że inne ptaki miały bardziej ostre dzioby, dłuższe ogony, szybciej latały, ładniej machały ogonkami. We wszystkim wydawały się lepsze od niego.

Więc nawet gdy inne ptaszki zapraszały go do zabawy to on wołał siedzieć pod swoim krzaczkiem blisko rodziców i tylko przyglądać się zabawie innych. Tylko wieczorami jak już było ciemno odważał się wlecieć na sam szczyt krzaka i gdy upewnił się, że nikt go nie widzi wtedy sobie śpiewał. Uwielbiał to robić. To sprawiało mu największą przyjemność.

Potrafił tak śpiewać nawet długo w noc i za każdym razem wymyślał nową melodię, która się nigdy nie powtarzała.

Pewnego ranka gdy tak siedział sobie przy swoim gniazdku i jak zwykle podpatrywał z daleka bawiące się ptaszki, zobaczył gila, który mu się przyglądał z boku. Na początku Jaś nie wiedział o co chodzi. Rozejrzył się niepewnie, a gil w tym czasie podszedł do niego i spytał cichutko:

– Czy nauczysz mnie śpiewać?

I zaraz dodał:

– Słyszałem Cię jak śpiewasz wieczorem. To było coś wspaniałego. Ja chyba nigdy tak nie będę potrafił – powiedział zwieszając smętnie dziobek

Słowik był tak zaskoczony, że nie potrafił się w pierwszej chwili odezwać. A gil chyba źle zrozumiał jego milczenie bo potem mówił coraz bardziej smutnym głosem:

– Ty pewnie mnie nawet nie chcesz znać... Bo ja wcale ładnie nie śpiewam... I w ogóle... To ja lepiej sobie pójdę...

Gdy Jaś zobaczył, że ten odchodzi zebrał się w sobie, dogonił go i powiedział:

– Zostań! Ja nazywam się Jaś.

– A ja Florek – powiedział gil i uścisnęli się piórkami z uśmiechem.

– Dlaczego nigdy nie chcesz się z nami bawić? – spytał Florek jak już sobie razem usiedli – nie podobają Ci się nasze zabawy?

– To nie o to chodzi – powiedział Jaś – Jestem taki mały i szary, zawsze myślałem, że nikt się nie będzie chciał ze mną bawić... A nawet gdybym się już przyłączył to na pewno bym sobie nie poradził.

– No co Ty! – zaprzeczył gil – Jak ja chciałbym być taki mały i szary jak Ty gdy się bawimy w chowanego. Ja nigdy wtedy nie mam szans. Zaraz mnie wszyscy znajdują! Ty za to byłbyś mistrzem!

– Posłuchaj – mówił dalej – Każdy ptaszek jest inny. Jeden jest bardziej kolorowy, inny szary, jeden większy, inny mniejszy, jeden dobrze pływa, inny świetnie lata. I to jest właśnie najlepsze! Właśnie dzięki temu gdy się razem bawimy może być tak wspaniale.

– Ja też kiedyś byłem nieśmiały tak jak Ty. Bałem się włączyć do zabawy i wołałem trzymać się tylko blisko Mamy i Taty. To nie było takie łatwe – podejść do innych ptaków i przyłączyć się do nich. Ale zrobiłem to! I bardzo się z tego cieszę!

– Jak mi obiecasz, że nauczysz mnie śpiewać to ja też Ci pomogę – dodał

Jaś zastanawiał się tylko przez chwilę, a potem powiedział zdecydowanie:

– Tak! Chcę się włączyć do zabawy!

Przyjaciele wzięli się za skrzydełka i poszli w kierunku bawiących się ptaków. Florek przedstawił im Jasia i nie minęła chwila, a świetnie się już razem bawili. Okazało się, że mały słowiczek w wielu zabawach był świetny. A nawet gdy coś mu nie wychodziło najlepiej to przecież każdemu czasami coś się nie udaje. Najważniejsza jest przecież wspólna wesoła zabawa.

A wieczorem wszystkie ptaszki poprosiły słowika, żeby ich nauczył lepiej śpiewać. Okazało się, że wszyscy słyszeli wieczorne trele Jasia i chociaż nie wszyscy wiedzieli kto tak pięknie śpiewał to wszystkim się bardzo podobały. Kiedy Mama i Tata wieczorem wrócili do gniazdka to się bardzo zdziwili. Zobaczyli swojego synka jak śpiewał głośno i ochoczo przed grupą wpatrzonych w niego ptaszków. Obrócił się w ich stronę, mrugnął porozumiewawczo oczkiem i uśmiechnął się do nich. A oni byli z niego tacy dumni.

Jak kiedyś na wiosnę usłyszysz wieczorem najpiękniejszy śpiew ptaszka to zapewniam Cię – to będzie właśnie słowik. Nie będzie Ci łatwo go wypatrzyć – jest nieduży i brązowo-szary. Śpiewa jednak najpiękniej w całym lesie!

Pracując od wielu lat jako autoterapeuta z różnymi grupami wiekowymi, często wykorzystuję bajkoterapię w pracy z dziećmi w wieku 3-9 lat. Dzieci uwielbiają słuchać tych innych bajek. Są to nasze bajki – pomagajki. Skuteczne są, gdy trzeba się odprężyć (bajki relaksacyjne), czegoś dowiedzieć, nauczyć (bajki psychoedukacyjne) lub uporać się z czymś trudnym (bajki terapeutyczne). Dzieci mogą też przeżyć swoje emocje rysując dodatkowo bohaterów bajki i wymyślając własny dalszy ciąg ich przygód.

Opracowała Małgorzata Skorupińska – psycholog