

BAJKOTERAPIA

Czym jest bajkoterapia? Bajkoterapia polega na wykorzystywaniu bajek i baśni w celach terapeutycznych, edukacyjnych oraz relaksacyjnych. Taka forma spędzania wolnego czasu pozwala na przybliżenie dziecku kultury, obyczajów, historii oraz uczy rozumieć świat i rozwijać kreatywność. Jest to także bardzo ważna i efektywna formuła terapeutyczna, dzięki której dziecko poznaje różne sytuacje od środka, odczuwa emocje, oraz odreagowuje napięcia.

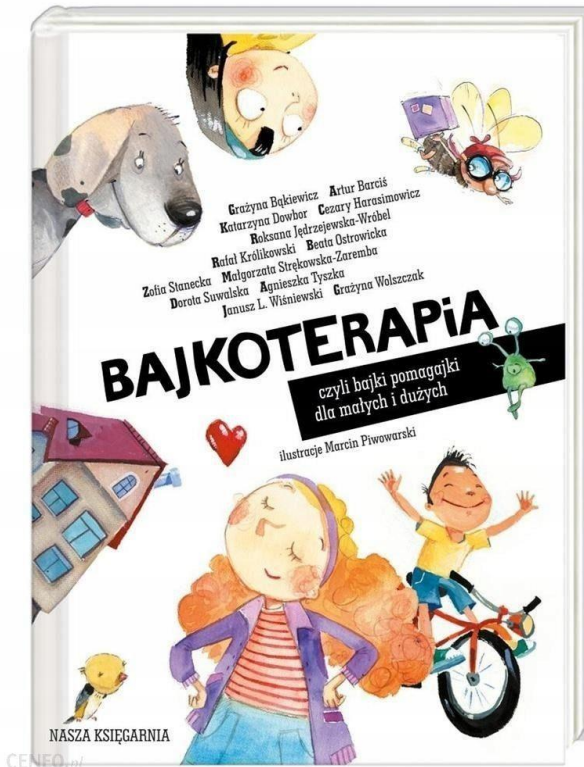
Aktualnie bardzo dużo mówi się o nieocenionym wpływie bajek na rozwój i wychowanie dzieci. Bajki oddziałują na psychikę poprzez identyfikację z pozytywnym bohaterem, pozwalają rozpoznać wewnętrzne problemy dziecka oraz dają sposoby radzenia sobie z nimi, ale także zachęcają do aktywnego pokonywania napotkanych trudności oraz do nawiązywania pozytywnych relacji z innymi.

Aby bajka miała podłoże terapeutyczne i edukacyjne musi być prawidłowo skonstruowana, dlatego nie każda pozycja, po którą sięgamy będzie przynosiła oczekiwane rezultaty. Oczywiście, dziecko poczuje się odprężone, zainteresuje się losem przedstawionych tam bohaterów i wyniesie z treści bajki tyle ile tylko będzie w stanie, ale w dobie Internetu i kreskówek zainteresowanie dziecka papierową wersją ulubionej historii może być trudne. Jeśli odniesiemy sukces powinniśmy zadbać o jak najlepsze wykorzystanie czasu nad lekturą, ale także o jak najlepszą lekturę.

Co powinna zawierać w sobie dobrze skonstruowana bajka? Po pierwsze powinna zawierać personifikację, czyli przedstawienie zwierząt, roślin czy przedmiotów nieożywionych jako osób ludzkich, oraz animizację – czyli nadanie przedmiotom cech istot żywych. Bajka sama w sobie pomaga odbiorcy odnaleźć się w wymyślnym świecie, pokazuje jak radzić sobie w różnych sytuacjach. Powinna posiadać morał, dobro powinno być cechą wiodącą i zawsze zwyciężać, a zakończenie powinno być po prostu szczęśliwe. Ważne jest także, aby unikać określeń czasowych – rok temu, 23 kwietnia, sto lat temu. Bajka powinna być aktualna bez względu na czas i miejsce, tak samo jak zachowania bohaterów w bajce.

Pamiętajmy, że bajki to coś więcej niżeli historia przelana na papier. Nie wymaga jedynie przeczytania jej dziecku, ale też ogólnego zaangażowania. Warto w trakcie czytania zadawać dziecku pytania, dopytywać się czy aby na pewno przekaz danej bajki jest jasny. Dlaczego chłopiec czuje się smutny? Z kim przyjaźni się lisek? Dlaczego dzieci wyśmiewały kaczkę? Pytania pozwalają dziecku skupić się na pojawiającym się problemie, zrozumieć go i współodczuwać. My jako narratorzy skupiamy się na tym by treść bajki nie została pominięta. Oczywiście, nie zmusimy dziecka do odczuwania przedstawionej historii, ale to jak zostanie ona przekazana zależy w dużej mierze od nas.

Znalezienie odpowiedniej bajki bywa problematyczne. Niektóre z historii mogą wydawać się nam nieadekwatne do wieku lub rozwoju naszego maluszka, dlatego warto sięgać po te, które wprost kreowane są na terapeutyczne czy edukacyjne. W następnych częściach artykułu znajdą Państwo pozycje wybrane przeze mnie.



„Bajkoterapia, czyli bajki pomagajki dla małych i dużych”

Pierwszą pozycją, po którą warto sięgnąć biorąc pod uwagę bajki łączące zarówno funkcje terapeutyczne, edukacyjne i relaksacyjne, bez wątpienia jest „Bajkoterapia, czyli bajki pomagajki dla

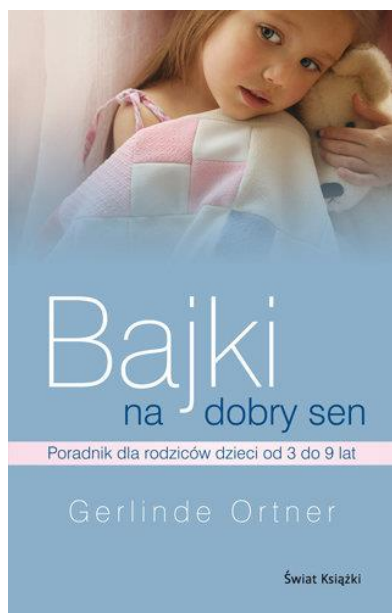
małych i dużych” autorstwa Artura Barcisia, Grażyny Bąkiewicz i innych. Na wstępie chciałabym bardzo polecić Państwu ten zbiór bajek. Nie bez powodu jego tytuł skierowany jest dla „małych i dużych”. Znajdziecie tam Państwo także wiele pomocnych wskazówek, a tematy poruszane w bajkach są bardzo zróżnicowane i dotyczą wielu ważnych aspektów, o których z dziećmi warto rozmawiać.

„Bajkoterapia to antologia pięknych i mądrych bajek dla dzieci, poradnik dla rodziców, a przede wszystkim świetny sposób na wspólne spędzenie czasu! Bajki pomagajki to niezwykle historie, które wspierają i dają poczucie bezpieczeństwa, zawierają wiele praktycznych wskazówek, opowiadają mądrze o świecie dziecięcych emocji i konkretnych problemach, z którymi dzieci się borykają. Młodzi i najmłodszy czytelnicy (w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym) mogą utożsamić się z bohaterem i przeżyć z nim daną historię, a także dowiedzieć, jak zachować się w wielu ważnych sytuacjach. Zebranych w niniejszym tomie bajkom towarzyszą wskazówki i komentarze eksperta od bajkoterapii — Katarzyny Klimowicz, które, mamy nadzieję, będą dla rodziców, opiekunów i dzieci pomocą, inspiracją do rozmowy, zabawy czy przede wszystkim wspólnego zastanowienia się nad takimi tematami jak: inność, spotkanie z nieznanym, bezpieczeństwo nad wodą, zgubienie się, brak wiary w siebie, rywalizacja z rodzeństwem, bezpieczeństwo w domu.”

Przedstawiony wyżej opis lektury nie pozostawia złudzeń. Jest to książka, która ma przede wszystkim dać dziecku potrzebne do jego rozwoju poczucie bezpieczeństwa. Tak rzeczywiście się dzieje. Dziecko identyfikuje się z postacią przeżywającą trudności i doświadcza emocji zbliżonych do tych, jakich doświadcza lub może doświadczać w przyszłości dziecko. Akcja bajki rozgrywa się w miejscu bezpiecznym dla malucha, np. domu lub przyjaznej baśniowej krainie, a bohater ostatecznie radzi sobie z przeżywanymi

trudnościami w taki sposób, który jest dostępny także dzieciom. Warto podkreślić, że rozmowa z dzieckiem w tak młodym wieku jest trudna. Czasami brak pewności siebie, lęk, rywalizacja czy ogólnie przyjęta inność stają się tematami tabu. Pojawiają się pytania: jak wyjaśnić dziecku czym jest lęk? Jak pokazać, że bycie „innym” nie oznacza bycie gorszym? Bardzo często zostawiamy te pytania „na później”, wierząc, że gdy dziecko podrośnie będzie łatwiej rozumiało przekazywane treści. Bajki przychodzą nam tu z pomocą. Dzieci chętnie do nich wracają, a po każdym rozdziale znajdują się pomocne wskazówki dla rodziców. Dodatkowo każda bajka została napisana przez innego autora, ale oczywiście pod pilnym okiem psychoterapeutki, która dba o to by w treściach spełniane były cele terapeutyczne i edukacyjne. Warto też spojrzeć na same ilustracje, bo są po prostu piękne i cieszą oko nie tylko malucha, ale także dorosłego.

Psycholog
Karolina Guźmięga



„Bajki na dobry sen”

Książka autorstwa Gerlinde Ortner o pięknym tytule „Bajki na dobry sen”, to nic innego jak kolejna pozycja obowiązkowa na mapie bajek o charakterze terapeutycznym. Ta książka różni się znacznie od tej przedstawionej w poprzednim artykule. Ma charakter przewodnika i skupia się przede wszystkim na sytuacjach życia codziennego. Problemach, obawach, sprawach, które i dzieciom i rodzicom sprawiają trudności. Jest równie ważna i równie pomocna, ale dotyka innych sfer terapeutycznych. Kładzie także silny

nacisk na samą edukację.

„Zbiór bajek terapeutycznych do wspólnego czytania i omawiania przez rodziców i dzieci od trzech do dziewięciu lat. Doskonały sposób na rozwiązanie wielu problemów dziecka i wzmocnienie więzi. Te bajki pomagają przezwyciężyć najróżniejsze lęki i obawy, np. przed rówieśnikami czy przed... dentystą, i wzmacniają poczucie własnej wartości. Dzięki nim dziecko łatwiej zrozumie nawet tak trudne kwestie jak rozwód rodziców.”

Celem bajek nie jest tylko i wyłącznie edukacja. Nie chodzi także o to by każda książka niosła ze sobą szereg nowych umiejętności czy nadmiaru wiedzy. Ma być przede wszystkim formą spędzania wolnego czasu i relaksu. W „Bajkach na dobry sen” znajdziemy i jedno i drugie. W poradniku padają odpowiedzi na takie pytania jak: kiedy dziecko nie chce iść spać, kiedy dziecko ma złe sny, kiedy dziecko boi się dentysty, kiedy dziecko nie chce sprzątać, gdy rodzice się kłócą. Tematyka może się wydawać trywialna, ale czasami to co najprostsze jest też najbardziej potrzebne. Rodzice chętnie wracają do tej pozycji książkowej

w poszukiwaniu odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Poradnik ten prócz bajek zawiera także istotne wskazówki dla rodziców przez co staje się jeszcze atrakcyjniejszy.

Psycholog
Karolina Guźmięga



**„Jesteś Ważny, Pinku!
Książka o poczuciu własnej
wartości dla dzieci i dla
rodziców trochę też.”**

„- Cześć, jestem Pink!

- Cześć, Pinku. Kim jesteś?

- Nie wiem.

- Jak to nie wiesz? Zastanów się

chwilkę.

- Jestem taki jak wszyscy.

- Nie, jesteś unikalny.

Ty też jesteś unikalny, wiesz? Każdy z nas jest. Takiego drugiego Ciebie nie ma nigdzie na świecie. Dlatego jesteś jedyny i niepowtarzalny. Co nie znaczy, że idealny. Masz zalety i wady. Każdy z nas je ma. To one nas budują. One sprawiają, że jesteśmy wartościowi tacy, jacy jesteśmy. Tak jak Pink - Twój nowy przyjaciel.

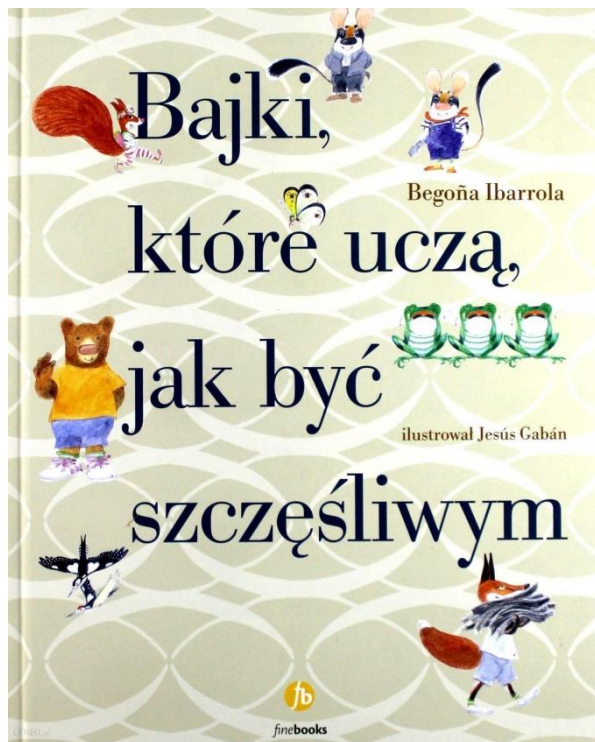
Pink to mały stwór, który wciąż rośnie. Jest trochę nieśmiały i nie zawsze pewien, czy to, co myśli i czuje, jest dobre. Boi się swoich słabych stron, bo jeszcze nie wie, że powinien je zaakceptować. Zastanawia się, czy jest tak samo ważny jak inni. Obserwuje siebie i stara się ze sobą zaprzyjaźnić. Pomóż Pinkowi uwierzyć w siebie, a wtedy on pomoże Ci zrobić to samo!”

Jak sam tytuł książki wskazuje, ta pozycja jest przede wszystkim o poczuciu własnej wartości. Pink jest bardzo zakompleksionym stworzeniem, który dopiero poznaje świat i uczy się w nim funkcjonować. Przygody Pinka to przede wszystkim podróż przez sferę emocjonalną. Dzięki temu małemu stworzowi, dziecko uczy się jak odbierać wypływające ze środowiska bodźce. Piękna szata graficzna ułatwia odnalezienie się w świecie Pinka, pobudza wyobraźnię. Dzięki tej pozycji, kwestie, jakie dotąd mogły dla nas zdawać się skomplikowane lub zbyt trudne do omówienia z młodą odbiorcą, zostaną omówione w sposób obrazowy i zrozumiały. Jak się okaże, są też problemy, o jakich tak na co dzień nawet nie myślimy, nie podejrzewamy, że mogą nurtować dziecko. Ta książeczka pozwala omówić podstawowe zagadnienia związane z szeroko pojętą akceptacją siebie i innych, co ciekawsze, skłania do refleksji także starszych czytelników.

Przygody Pinka jest podzielona na 16 rozdziałów. Każdy rozdział porusza inny temat, choć wszystkie zahaczają o poczucie własnej wartości. Wszystkie aspekty są poruszane w wyczerpujący sposób. Pink przede wszystkim uświadamia małym słuchaczom, że wszystko w życiu ma swoje lepsze i gorsze strony, że każdy posiada tak samo wady jak i zalety. Prócz historyjek znajdują Państwo w tej książce także szereg ćwiczeń, które warto z dzieckiem wykonywać. Przede wszystkim Pink pomaga w utrwalaniu zachowań, odsuwa złe wzorce, a pozostawia jedynie te dobre, z których warto korzystać. „Jesteś ważny, Pinku!”, to nie tylko barwna historia, ale także świetna pomoc wychowawcza, która moim zdaniem powinna znaleźć się w każdej bibliotece.

Psycholog
Karolina Guźmięga

„Bajki, które uczą, jak być szczęśliwym.”



Książka autorstwa Begoña Ibarrola jest zbiorem opowiadań dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. To co wyróżnia ów pozycję jest fakt, że w swych tematach skupia się głównie na kształtowaniu inteligencji emocjonalnej dziecka. Ten aspekt bardzo często jest pomijany nawet w książkach o charakterze terapeutycznym i edukacyjnym. Bez wątpienia jest to jednak bardzo ważna część procesu wychowawczego, jak i rozwoju dziecka.

„Wszyscy rodzice pragną szczęścia dla swoich dzieci. Nie wszyscy jednak potrafią je nauczyć, jak być szczęśliwym. Specjaliści uważają, że jest możliwe takie wychowanie dzieci, które pozwoli im cieszyć się pełnią szczęścia. „Bajki, które uczą, jak być szczęśliwym” otwierają cykl trzech zbiorów opowiadań rozwijających inteligencję emocjonalną u dzieci. Każdy rozdział zawiera dwie bajki. Ich sympatyczni bohaterowie ukazywani są w sytuacjach, dzięki którym dzieciom łatwiej jest zrozumieć i przyswoić określone umiejętności i postawy. Bajkom towarzyszą wskazówki dla rodziców oraz propozycje wspólnych zajęć i zabaw dla dzieci. Begoña Ibarrola to hiszpańska psycholog i pedagog. Jej książki dla dzieci i poradniki dla rodziców od lat cieszą się ogromną popularnością.”

Dużym plusem tych opowiadań jest połączenie bohaterów. We wszystkich występują ci sami bohaterowie, do których dziecko może się przyzwyczaić, może się także z nimi utożsamić. Z historii na historię dziecko w przyjemniejszy sposób odkrywa siebie, chce być taki jak jego ulubieni bohaterowie. Mankamentem tych opowiadań jest w dużej mierze chronologia. Warto czytać je po kolei, od początku do końca, ponieważ wydarzenia, które

miały miejsce we wcześniejszych rozdziałach są ważne w kolejnych. Najbardziej istotną kwestią są podsumowania, które znajdują się na końcu każdej z historyjek. Jest to wskazówka i dla rodziców i dla samych dzieci. Znajdą tam Państwo także propozycje zabaw, które szczególnie teraz, w czasie pandemii mogą umilić wolny czas spędzany z pociechą. Uważam, że jest to książka, po którą także warto sięgnąć.

Na zakończenie chciałabym dodać argument, który szczególnie przemawia za czytaniem dzieciom książek o charakterze właśnie terapeutycznym i edukacyjnym. Książki, które doskonale Państwo znają z dzieciństwa także są bajkami, po które warto jest sięgać, ale ich morał i przesłanie może być niekoniecznie jasne dla maluszków. Dopiero z czasem człowiek uświadamia sobie ile było w nich mądrości i jak ważne przesłania poruszały. Bajki terapeutyczne mają za zadanie działać od razu, poruszać kwestie niezwykle ważne dla rozwoju każdego maluszka.

Psycholog
Karolina Guźmięga