

BAJKI PSYCHOTERAPEUTYCZNE

Bajki psychoterapeutyczne wytyczają nowy kierunek terapii. Przeznaczone są głównie dla dzieci w wieku od 4 do 10 lat. Bajki te w przeciwieństwie do bajek relaksacyjnych i psychoedukacyjnych są dłuższe, mają rozbudowaną fabułę, bo na podstawie rozgrywających się w nich zdarzeń mają ułatwić wystąpienie mechanizmu naśladownictwa i identyfikacji oraz przewarunkowania. W utworach tych, zawarty jest inny sposób myślenia i przez to odczuwania sytuacji lękotwórczej.

Bajka psychoterapeutyczna ma następujące cele:

- a. zastępczo zaspokoić potrzeby, dowartościować dziecko, które jest w trudnej sytuacji (kompensacja);
- b. dać wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację, budowanie pozytywnych emocji, nadziei, przyjaźni, jaką zapewniają bajkowe postacie;
- c. przekazać odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i wskazać sposoby radzenia sobie.

Bajki psychoterapeutyczne mają za zadanie obniżyć lęk. Realizacja tych zadań dokonuje się w dziecku. To ono po "przepracowaniu" bajki albo ją przyjmie, albo odrzuci. Niektóre bajki przejdą niezauważone, innych dziecko nie zrozumie, co będzie wskazówką, że nie są to problemy ważne dla niego, a jeszcze inne bajki będzie czytało albo prosiło o ich wielokrotne powtarzanie. Będzie to znak, że dziecko tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterem, że daje mu to wiele satysfakcji.

Bajki terapeutyczne to opowiadania fantastyczne, których fabuła dotyczy różnych sytuacji wzbudzających lęk; a w narracji zastosowano następujące sposoby oddziaływania na bohatera bajkowego:

- konkretyzację i racjonalizację doznawanych lęków,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- uczenie myślenia pozytywnego,
- powtarzanie bodźców i łączenie bodźców lękotwórczych z takimi, które wywołują pozytywną reakcję emocjonalną.

Konkretyzacja lęku dokonuje się poprzez pokazanie dziecku, jakie osoby, przedmioty czy sytuacje go wywołują. Tekst ma umożliwić dziecku przeżycie emocji, jakich doznawało

lub doznaje poprzez odczucia bohatera. Dziecko ma w ten sposób odnaleźć siebie, znaleźć własne przeżycia, podobną sytuację, co ułatwi proces identyfikacji. Opisuąc doznania emocjonalne, należy je przedstawić bez elementów grozy i zawsze w powiązaniu z sytuacją, która je wywołała. Jesteśmy wówczas pewni, że u dziecka wrażliwego nie spowodujemy negatywnego skutku w postaci jeszcze bardziej nasilonego lęku.

W bajkach psychoterapeutycznych, podobnie jak w baśni, występują symbole i metafory. Ich celem jest pomoc w dotarciu do prawdziwych odczuć dziecka.

Bajki psychoterapeutyczne dla dzieci podejmują nieraz bardzo trudne tematy. I tak, bajka Księżycowy domek, ukazuje lęki związane z alkoholizmem ojca. Dziecko ma poprzez fabułę odnaleźć swe lęki i uzyskać pomoc. Opowiadanie o tym wprost mogłoby je jeszcze bardziej zboleć i zawstydzić (może jeszcze nie jest na to przygotowane). Dziecko mogłoby potraktować to jako brutalną ingerencję w jego sprawy, o których - jak mówiliśmy - zabrania mu się nie tylko mówić, lecz także myśleć. W formie bajkowej jest to opowieść o tym, jak Wicher zachowuje się, gdy wraca do domu, o reakcjach Burzy, która próbuje go uspokoić, w końcu o ich dzieciach: Tęczy, Chmurce i Mgiele. Dla innych dzieci, które nie znają tego problemu, jest to bajka o pogodzie. Dla dzieci, które boleśnie są okaleczane, żyjąc w rodzinach z problemem alkoholowym, jest pomocą w procesie terapii, rozumieniu swoich emocji, rozumieniu siebie. Jest to pomoc nieinwazyjna; dziecko nie będzie czuło, że zdradza rodzinę, nie będzie wypierało prawdziwych myśli. Ułatwi to takiemu dziecku otwieranie się. Ten pierwszy krok na długiej drodze powrotu do samego siebie, wymagającej pomocy terapeuty, może zostać zrobiony dzięki bajce. Wszystkie bajki psychoterapeutyczne mają stałe elementy dotyczące głównego tematu, bohatera, wprowadzanych postaci i tła opowiadania. Bohater zawsze znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa lęk, a wprowadzane postacie umożliwiają znalezienie sposobu na jego przezwyciężenie. Głównym bohaterem jest małe zwierzątko, lub dziecko czy zabawka, z którym słuchacz się identyfikuje. Inne postacie bajkowe dają wsparcie pomagają rozwiązać problem, wzmocnić po odniesieniu sukcesu, nauczyć się myśleć pozytywnie i uwolnić bohatera od lęku.

Uświadomienie przyczyn i skutków wpływa na racjonalne działanie, pomaga nie ulegać panice. Bohater bajkowy prezentuje wzory zachowań, które są racjonalne i które umożliwiają działanie. W ten sposób dziecku przybywa wzorów działania i rozumienia sytuacji. **Racjonalizacja** w bajkach to nie tylko przedstawianie czytelnikowi: nie jesteś sam, są i inne osoby tak samo odczuwające, nie masz się, czego wstydzić czy obawiać, ale przede wszystkim pokazanie racjonalnego, innego sposobu myślenia, a co się z tym wiąże, przeżywania i zachowania. Tutaj baśniowe postacie pomagają innym w ocenianiu i działaniu,

pomagają znaleźć rozwiązanie poprzez skuteczne działanie. I to bohater z ich pomocą sprawdza zaproponowaną nową metodę. Świat bajkowy jest "prawdziwy", podobny do tego, który dziecko zna, również znany jest problem, który ono przeżywa, tylko postacie są fikcyjne - to małe zwierzątka, zabawki, rzadziej dzieci.

Ważnym zadaniem jest aby pomóc dziecku znaleźć argumenty do dialogu z samym sobą, gdy obawia się zagrożenia, którego nie rozumie (zostało nastraszone lub ma przykre doświadczenia).

Wzmocnienie poczucia własnej wartości bohatera dokonuje się poprzez nagradzanie go za skuteczność, rozwijanie nowych zainteresowań oraz uczenie myślenia pozytywnego.

Mechanizmy, dzięki którym bajki psychoterapeutyczne mają oddziaływać, to naśladownictwo i identyfikacja, odwrażliwianie oraz asymilacja wiedzy. Przedstawienie wzorów, które nie są dziecku znane, chłonność i wrażliwość na wzory w dzieciństwie ułatwiają proces naśladownictwa i identyfikacji. Oddziaływanie poprzez obrazy, jakie dziecko kreuje w wyobraźni, pomaga przybliżyć bohatera, upodobnić się do niego, umiejscowić go w swojej sytuacji. Przeżywane emocje zagrożenia czy radości oraz wybór bohatera, który jest w sytuacji podobnej do dziecka, czy to w zakresie niezaspokojonych potrzeb, czy sytuacji zagrożenia, czy podobieństwa fizycznego - pomagają w procesie utrwalania. Otrzymywane wzmocnienia zastępcze umożliwiają przeżycie sukcesu i w ten sposób dziecko uzyskuje lepsze samopoczucie, co zwiększa odporność, sprzyja budowaniu pozytywnego obrazu siebie, z kolei to buduje poczucie pewności, a tym samym redukuje lęk na przykład: lęk przed ciemnością, dzikimi zwierzętami, brakiem miłości, przed odrzuceniem czy niepowodzeniem. Przykładem takiej bajki może być opowiadanie pod tytułem „Pewnego późnego popołudnia” (M. Molicka „Bajkoterapia” str. 178). Bohaterką jest ośmioletnia dziewczynka która cierpi z powodu otyłości, ma poczucie mniejszej wartości, zachwiane poczucie bezpieczeństwa, miłości i uznania. Wprowadzone postacie zabawki dają dziewczynce wsparcie, okazują przyjaźń, umożliwiają poczucie sukcesu, kształtują poczucie własnej wartości, wzmacniają pozytywne poczucie własnego ja. Akcja rozgrywa się w typowych miejscach, dobrze znanych dziecku a zakończenie jest pogodne i optymistyczne.

Odwrażliwianie za pomocą bajek dokonuje się poprzez osvajanie z sytuacjami, osobami, zdarzeniami. Redukcja lęku występuje na skutek częstego kontaktu z bodźcem o średniej sile, w efekcie reakcja na niego zanika (efekt habituacji). Inną techniką zastosowaną w bajkach to przewarunkowania polegające na łączeniu i kojarzeniu bodźców nieprzyjemnych, lękowych z wywołującymi pozytywne uczucia. Obecność matki czytającej lub opowiadającej baśń,

stwarzane przez nią poczucie bezpieczeństwa, powoduje efekt przewarunkowania. Tło opowiadania jest zawsze pozytywne, a zakończenie szczęśliwe.

Bajki mogą pomóc w profilaktyce tak, by przygotować dziecko, wyposażyć je w odpowiednie argumenty, oswoić z trudną sytuacją, dać wzory do naśladowania i w ten sposób je wzmocnić.

Bajka może być zastosowana w trakcie przeżywania sytuacji trudnej, jak np. w czasie pobytu w szpitalu, w pierwszych dniach w przedszkolu itp.

Bajka może też pomóc dzieciom, które przeżyły lęk, noszą go w sobie. Wtedy dziecko czytając bajkę odnoszącą się do jego lęku, przeżywa go powtórnie, przepracowuje - jak mówią terapeuci - nadaje mu odpowiednie znaczenie, rozumie genezę swoich przeżyć - racjonalizuje i wówczas negatywne emocje zostają wyrzucone, przestają zalegać, zostały uświadomione.

W "przepracowywaniu" bajek terapeutycznych, podobnie jak baśni, nie należy pomagać sobie rysunkiem, ponieważ proces terapii dokonuje się w wyobraźni i dlatego bajki terapeutyczne nie powinny mieć realistycznych ilustracji. Każdy musi sam wpisać w wyobraźnię swego bohatera, upodobnić go do siebie, a ilustracje mogą w tym procesie tylko przeszkadzać. Wybierając bohatera bajkowego, nie upodabniamy go szczególnie do dziecka tak, by nie poczuło się indoktrynowane, pouczone, bo wówczas można osiągnąć wręcz odwrotny efekt. Zbytnie upodabnianie może spowodować i inny rezultat, a mianowicie dziecko może poczuć się ośmieszone, zdemaskowane, a ono jeszcze nie chce, nie potrafi mówić o swoich lękach.

Opracowały: Dorota Skóra, Alicja Świątek

LITERATURA

- I. BORECKA – Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy. Legnica 1998.
- I. BORECKA – Biblioterapia. Teoria i praktyka.. Poradnik. Wydawnictwo SBP. Warszawa 2001.
- M. MOLICKA – Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Media i Rodzina. Poznań 2002.
- M. MOLICKA – Bajki terapeutyczne dla dzieci.(część 1). Media i Rodzina. Poznań 2000.
- M. MOLICKA – Bajki terapeutyczne dla dzieci.(część 2). Media i Rodzina. Poznań 2002.
- M. MOLICKA - Bajki terapeutyczne dla dzieci. W: Biblioteka w szkole, 2001, nr 1.
- W. SZULC – Biblioterapia z Internetu. W: Poradnik bibliotekarza, 2000, nr 11.
- G. WALCZEWSKA-KLICZAK – Co baśnie mogą dać współczesnemu dziecku? W: Biblioteka w szkole, 2001, nr 1.

