

## **WIELKA MOC BAJEK, TWORZENIE BAJKI I KORZYŚCI Z NIEJ PŁYNAĆE**

Dziecku trudno mówić o swoich problemach. Nie potrafi zwerbalizować swojego strachu, a czasem nawet go rozpoznać. Może też obawiać się, że jeśli wyrazi strach słowami, wówczas on się nasili (dziecko stosuje w tym wypadku "magiczne myślenie"). Spójrzmy na świat oczami swojego dziecka, opowiedzmy mu bajkę...

Bohater bajki musi być bardzo podobny do dziecka, ale nie może być nim. Przede wszystkim należy zmienić imię głównej postaci opowiadania, zabieg ten da dziecku poczucie bezpieczeństwa. Inne szczegóły z życia dziecka powinny być bardzo bliskie oryginału (np. opis pokoju, zabawek, itp.) lub zgodne z nim całkowicie (np. wiek). Bohaterem bajki może też być zwierzątko, które dzielnie radzi sobie z określonymi trudnościami (najlepiej bliskie dziecku lub podobne do niego). W każdym z przypadków dziecko powinno identyfikować się z bohaterem bajki. Poczucie bezpieczeństwa wywołane przeświadczeniem, że jakaś sytuacja nie zdarzyła się mi (dziecku), tylko komuś innemu, sprawia, że można ją przemyśleć, zbliżyć się do niej, lepiej zrozumieć samą sytuację oraz uczucia jej towarzyszące. Słuchanie o przeżyciach kogoś, kto doświadcza czegoś podobnego jest pocieszeniem. Dziecko zyskuje przekonanie, że nie jest samo, nie tylko ono przeżywa dany problem.

Działanie terapeutyczne ma już samo spędzanie czasu z rodzicami. Niezależnie od treści historii, dziecko doznaje uczucia przyjemnej, uspokajającej bliskości z jednym z rodziców. Treść opowiadania pomaga dziecku w pokonywaniu kłopotów, a jednocześnie wzmacnia więź pomiędzy dzieckiem i rodzicami.

Opowiadanie powinno być bliskie temu, co dzieje się w życiu dziecka, jego zakończenie zależne jest od wyobraźni rodzica. Istotne jest, aby zakończenie bajki było pozytywne (należy dać dziecku nadzieję, że zdoła znaleźć wyjście ze swoich kłopotów). Dziecko, które nie wierzy, że uda mu się rozwiązać dany problem, nie znajdzie motywacji do wysiłku, żeby coś zmienić, podda się.

Droga do pozytywnego zakończenia bajki będzie z pewnością inna w każdej historii. Musi to być coś, co dziecko będzie mogło przyjąć i wykorzystać (może wynikać z praktycznej techniki - np. odwróżliwiania, może też wynikać z wiedzy, np. że nawet ogromny smutek z czasem osłabnie i stanie się możliwy do zniesienia). Dziecko może wykorzystać to, czego się nauczyło na podstawie jednej z bajek i posłużyć się tą wiedzą w wypadku innych trudności. Pamiętajmy, że odpowiednio skonstruowana bajka jest bardzo skuteczna, pozwala dziecku dowiedzieć się czegoś o sobie i swoich problemach. Dzięki bajce dziecko czuje się silniejsze, przekonuje się, że ma wsparcie i jest rozumiane przez najbliższą sobie osobę - przez rodzica.