



Na straszne przedszkole, na chorobę babci, na rozwód rodziców - bajka jest dobra na wszystko. Trzeba tylko wiedzieć, jak ją dobrze opowiadać.

Kiedy moja Zuzanka miała 4 lata, zdarzyło się, że podczas leżakowania pomoczyła majteczki, a pani w przedszkolu przy wszystkich dzieciach nazwała ją „dzidziusiem” - opowiada Anna, mama pięciolatki. - W kolejnych dwóch dniach Zuzia bała się wejść do przedszkolnej sali, płakała w szatni, a jej „mokra przygoda” nabierała w jej głowie coraz większych rozmiarów. Trzeciego dnia, wioząc ją do przedszkola, zaczęłam z głupia frant historyjkę o małym Krzysiu, który w przedszkolu zrobił siusiu w majtki i bardzo się tego wstydził. Płakał i bał się, że znowu mu się to kiedyś przydarzy. Ale wreszcie znalazł sposób: zaczął zabierać do przedszkola ulubionego misia, który przypominał mu, że przed leżakowaniem trzeba iść do łazienki. Zuzia słuchała, aż w końcu buzia jej się rozjaśniła i sama powiedziała: „Mamo, może mój Tilo też będzie mi przypominał?”. Nie mogłam uwierzyć, jak łatwo przez prostą historię można oddziaływać na dziecko. Mama Zuzi sama

odkryła istnienie bajek terapeutycznych, które od kilkunastu lat psycholodzy dziecięcy stosują podczas pracy z kilkulatkami.

Co je odróżnia od zwykłych bajek? Ich popularyzatorka i autorka, psycholog dr Maria Molicka tłumaczy w swojej książce pt. „Bajkoterapia”, że takie opowieści mają za zadanie pomóc dziecku racjonalnie, a nie emocjonalnie, podejść do problemu, który je gnębi, i dostarczyć mu wzoru działania: - Bajki terapeutyczne tym różnią się od innych edukacyjnych opowiadań, że koncentrują się wyłącznie na sytuacjach trudnych emocjonalnie - pisze.

MALUCH W LUSTRZE

Z jednej strony przedszkolak ma już bardzo bogate życie wewnętrzne, ale z drugiej wciąż nie umie nazywać swoich uczuć. Kiedy się boi czy martwi, tak naprawdę nie wie, co się z nim dzieje. Dzięki słuchaniu bajki o kimś innym (a jednak bardzo podobnym do siebie) uczy się wyrażać swe emocje.

Tylko tyle? Według psychologów: aż tyle. Kiedy umiemy opisać swoje uczucia, to panujemy nad nimi i powoli osławiamy je.

PRAWIE JAK W ŻYCIU

Inaczej niż w baśniach, w bajkach terapeutycznych najczęściej nie ma magii, za to są zaprezentowane sposoby działania, które w rezultacie powodują pomyślne rozwiązanie problemu - pisze autorka „Bajkoterapii”. Brak czarów to ważny wyróżnik bajek terapeutycznych. Tutaj problemy rozwiązują się nie za sprawą magicznej różdżki, ale dzięki działaniu bohatera i jego przyjaciół. Kilkulatek, słuchając takiej opowieści, przekonuje się, że dużo zależy od niego samego (np. to on decyduje, komu opowie o swoim problemie i kogo poprosi o pomoc). Świadomość własnej mocy sprawczej jest bardzo cenna dla samooceny malca.

Czy jednak bajki terapeutyczne są skierowane wyłącznie do dzieci z problemami? Nie. Takie opowieści mogą działać też profilaktycznie. Kilkulatek nie musi doświadczać rozvodu rodziców czy śmierci babci, by się tego bać.

KRĄŻENIE WOKÓŁ PROBLEMU

Bajka terapeutyczna, choć może wydawać się pójściem naokoło, to lepsze wyjście niż dawanie dziecku prostych rad „Nie wstydź się już” albo „Przestań się bać”. Tak samo lepiej jest, podobnie jak zrobiła mama małej Zuzi, przenieść historię na bajkowego bohatera, a nie nakłaniać dziecko do rozmowy o jego uczuciach. - Mówiąc „otwartym tekstem” o

traumatycznych wydarzeniach do nieprzygotowanego emocjonalnie dziecka, można je skrzywdzić, wyzwolić większy opór albo nawet utrwalić mechanizmy zniekształcające. Natomiast, gdy stopniowo samodzielnie odkrywa problemy innych, może bezpiecznie wyrzucić z siebie negatywne emocje, oswoić się z nimi wewnątrz - tłumaczy dr Molicka.

- Poza tym bajka terapeutyczna niesie dziecku i inną ważną informację, że nie jemu jednemu przydarzyły się nieprzyjemne sytuacje. To również ułatwia „otwieranie się” i mówienie o własnych doświadczeniach.