

## Bajkoterapia, czyli małymi kroczkami przez wielkie strachy

„Oswajanie strachu”

*Nie jest łatwo strach oswoić. Trzeba wiedzieć: strach się boi.  
Ma spotniałe blade dłonie, Futro wieczne nastroszone,  
Niespokojne wielkie ślepia. Wie, nie będzie nigdy lepiej.  
Niekochany, zaniedbany patrz, przemyka się wzdłuż ściany.  
Zimny. Czujny. Roztrzęsiony. W ciemnym kącie przyczajony.  
Wystaw mu miseczkę mleka. Oswój go. On na to czeka.*  
Justyna Winiarska

Jedną z metod pomocy pedagogicznej czy psychologicznej małemu człowiekowi wkraczającemu na wyboistą drogę ku dorosłości jest bajkoterapia. Jest to ważna metoda wspierająca i oddziaływująca terapeutycznie we wczesnych okresach rozwoju dziecka. Może pomóc w efektywnym radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, jak np.: pierwszy dzień w przedszkolu, w szkole, rozwód rodziców, ból, niepowodzenia szkolne i inne. Uogólniając, możemy stwierdzić, że bajkoterapia jest rodzajem biblioterapii. Adresatem jej są małe dzieci, będące w młodszym wieku szkolnym oraz przedszkolaki. Tworzywem oddziałującym: bajki terapeutyczne oraz cała ta literatura dziecięca, która realizuje cele wspierania lub terapii.

Dziecko takiej pomocy potrzebuje, ponieważ jego świat - to przesuwany się ciąg bardziej lub mniej zrozumiałych dla niego obrazów i zdarzeń. Mały człowiek musi umieć odnaleźć się w tym świecie, umieć odpowiednio – właściwie reagować na stale zmieniający się układ zdarzeń. Bajki silnie oddziałując na wyobraźnię dziecka, pomagają mu zrozumieć ludzi, pozwalają wczuć się w motywy ich postępowania oraz przeżycia. Uczą rozróżniania dobra i zła.

Tak, jak się mówi o wieku pytań u dziecka, tak mówi się też o wieku bajek. Przypada on już na czwarty rok życia. Wtedy właśnie zainteresowanie baśnią i bajką rozkwita w młodym człowieku. Dziecko myśli inaczej niż my – dorośli. Czterolatkowi nie potrzebna jest jeszcze prawda, szczególnie ta bolesna, ciężka. Dziecko musi rozwojowo przejść przez pewne okresy myślenia, zanim zacznie oceniać świat naszymi kategoriami. Nie można go karmić przedwcześnie pojęciami ani problemami dorosłych. Dlatego warto na tej drodze ku dorosłości postawić przed dzieckiem właśnie bajkę. Wpływ jej na kształtowanie się osobowości, uczuć i postaw moralnych a także na pobudzenie i rozwijanie wyobraźni trudno

przecenić. Tym bardziej, że bajka przykre treść przekazuje w formie zrozumiałej dla małego człowieka. Wspieranie emocjonalne pomaga odbudować pozytywną samoocenę poprzez doświadczenie, że inni podobnie postępują, obniżyć napięcie emocjonalne poprzez ekspresję emocjonalną, doraźnie poprawić samopoczucie. Dziecko bowiem musi wyjść poza siebie, przeżyć fantazyjnie wszystko to, co nie zdarza się w jego życiu. Opowiadanie i bajka spełniają to zadanie porównywalnie do treści i przeżyć jakie niosą ze sobą teatr, literatura, film w życiu dorosłym. To wszystko zaspokaja popęd ciekawości i zaznajamia nas z losami innych ludzi będących w podobnych sytuacjach do tych w jakich sami się znajdujemy na różnych etapach życia.

Wspieranie w rozwoju przez literaturę to pomoc w budowaniu korzystnego dla jednostki doświadczenia dotyczącego gromadzenia wiedzy o świecie i kształtowania właściwego obrazu siebie<sup>1</sup>.

Jak zauważa G.Bishop, autor *Psychologii zdrowia*<sup>2</sup>, „oddziaływanie terapeutyczne poprzez literaturę polega na dostarczeniu wiedzy pozwalającej na zmianę orientacji poznawczej problemu, a więc np. zapoznanie ze strategią poznawczą, mogącą ograniczyć negatywne skutki trudnej emocjonalnie sytuacji”. Dlatego też, bajkoterapia jest coraz powszechniej stosowana nie tylko „zapobiegawczo” w szkołach i przedszkolach, ale też jako czynnik wspomagający leczenie zaburzeń emocjonalnych u dzieci w psychoterapii. Pomaga im w zrozumieniu i pokonaniu własnych trudności, lęków, słabości i niepokojów podając sposoby ich przezwyciężenia. W analizie psychologicznej bajki, dają się wyodrębnić dwie warstwy: poznawczą i emocjonalną. Dziecko poznaje otaczający świat poprzez działania bohaterów opowieści. Dostarcza ona wzorców postępowania, wskazuje na to co dobre, a co złe. Przedstawiany świat jest uproszczony, ale przez to zrozumiały dla dziecka. Bajka pomaga zrozumieć dziecku ten świat adekwatnie do jego możliwości intelektualnych, pomaga także w budowaniu obrazu samego siebie. Identyfikując się z bohaterem bajkowym, dziecko przyjmuje jego wzorce moralne, sposób myślenia, działania. Dzięki bajkom odkrywa własną tożsamość i pobudza wyobraźnię. Bajka popycha do wczuwania się w emocje, jakich doświadczają główne postacie bajkowe, a przez to dzieci stają się wrażliwe na zło, niesprawiedliwość, ból. Uczą się odkrywać świat w taki sposób, by czerpać z tego jak najwięcej radości i radość tę dawać współodkrywcom.

W tym miejscu warto przywołać słowa autorki książki pt.: *Czarodziejski Pyłek – czyli metafora i bajka we wspomaganiu rozwoju małego dziecka*, które twierdzą, iż „... bajka

---

<sup>1</sup> Por.: M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Media Rodzina 2002.

<sup>2</sup> G. Bishop, *Psychologia zdrowia*, Wrocław 2000, s. 221.

pozwała bez obaw spojrzeć na swoje problemy i uczy, jak pomagać samemu sobie w stresujących sytuacjach. Poprzez bajki o charakterze terapeutycznym dziecko uczy się przede wszystkim pozytywnego myślenia o swoich problemach. Utwory te uodparniają również przed atakującymi bodźcami z zewnątrz, obniżają ich moc, umożliwiając tym samym stawianie czoła przeciwnościom, pokazują szczęśliwy świat”<sup>3</sup>.

Jako ilustrację przytoczymy tu bajkę terapeutyczną z wyżej cytowanej książki, pt.: „*Podróż na Planetę Szczęścia*”

*Pewnego dnia dzieci postanowiły przeżyć najwspanialszą przygodę na świecie. Zbudowały więc zieloną raketę i poleciały w Kosmos poszukać innej planety. Po wylądowaniu spotkały trzy magiczne, kolorowe, przyjazne stworki, które mieszkały w śmiesznych domkach. Dzieci postanowiły zwiedzić całą planetę i poszły dalej. Na pięknej, kolorowej łące spotkały żółtego smoka, który najbardziej na świecie lubił wachać kwiatki. Niedaleko żółtego smoka mieszkał łagodny lew z dużą grzywą. Ponieważ wszystkie zwierzęta, mieszkające na planecie były szczęśliwe i żyły ze sobą w wielkiej przyjaźni, dzieci nazwały ją Planetą Szczęścia.*

Tego typu bajki systematycznie wprowadzane do zajęć z małymi dziećmi stają się powoli dla ich słuchaczy inspiracją do układania własnych opowiadań, wierszyków. Maluchy pod wpływem tekstu bajki chętnie podejmują zabawę w teatr. Mało tego, opowiadane dzieciom bajki rozwijają wyobraźnię i fantazję, pozwalają przenosić ten wyobrażony obraz na papier. Jednym słowem, bajki „wkładają” swych małych wielbicieli w objęcia twórczej aktywności, która wspomaga budzenie pozytywnej samooceny w dziecku.

Reasumując, należy stwierdzić, iż najważniejsze i najtrudniejsze zadanie w wychowaniu dzieci, tak dawniej jak dziś, to pomaganie im w znajdowaniu sensu własnego życia. Jak twierdzi psycholog Bruno Bettelheim, „dziecko potrzebuje wskazówek, na to jak wprowadzić ład do swego wewnętrznego domostwa, aby następnie móc nadać ład swemu życiu”. Mało tego, trzeba mówić do dziecka językiem, który ono rozumie, dawać mu pojęcia z tego zakresu, jaki ono posiada, krok za krokiem, rozszerzać i korygować pojęcia dziecka i stwarzać w nim poglądy coraz bardziej zbliżone do rzeczywistości, czemu znakomicie służy bajka i bajkoterapia.

Autor: Beata Krokocka

Literatura:

Bishop G. *Psychologia zdrowia*, Wrocław 2000.

Jaszczyk A. , B. Kochaniak *Czarodziejski Pyłek – czyli metafora i bajka we wspomaganii rozwoju małego dziecka*, Kraków 2006.

---

<sup>3</sup> A. Jaszczyk, B. Kochaniak, *Czarodziejski Pyłek – czyli metafora i bajka we wspomaganii rozwoju małego dziecka*, Kraków 2006, s. 15-16.

Molicka M. *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Media Rodzina 2002.

Winiarska J. *Wiersze na cztery łapy i ogon*, Kraków 2003.

Biblioteka w Szkole"

00-950 Warszawa

skr. pocztowa 109

email:

[bibliotekaw Szkole@sukurs.edu.pl](mailto:bibliotekaw Szkole@sukurs.edu.pl)

tel./fax 0-22 832 36 12

tel. 832 36 11