mgr Ewa Augustyn

**Bajka oswaja z lękiem...**

Jeśli zadamy rodzicom pytanie: "dlaczego trzeba czytać dzieciom bajki?", często usłyszymy odpowiedź: "żeby wzbogacić wiedzę dzieci, zaszczepić bakcyla czytania, nauczyć nowych słów". Takie odpowiedzi świadczą, że rodzice największą uwagę przykładają do rozwoju intelektualnego swoich dzieci. Trzeba jednak podkreślić, że prawidłowy rozwój człowieka polega na zgodności między rozwojem intelektualnym i emocjonalnym. Bajki, poprzez oddziaływanie na emocje dziecka, umożliwiają osiąganie dojrzałości w tym zakresie, uczą nazywania emocji i radzenia sobie z nimi.

Trudno jest dziecku zapanować nad lekiem, smutkiem czy gniewem. Trudno jest mu przyznać się, że ma jakiś kłopot. Czasem na przeszkodzie stoi obawa, że osoba dorosła nie zrozumie dziecięcego problemu, czasem brak odpowiednich słów, którymi można go nazwać i opisać. Jeśli wyczuwamy, że nasze dziecko ma kłopot, powinniśmy mu pomóc. Najlepiej nadają się do tego bajki, gdyż dziecko słuchając ich, wczuwa się w sytuację bohatera, przeżywa z nim różne emocje, uczy się, jak sobie z nimi radzić. Tym samym nabiera dystansu do sytuacji, obserwując ją z boku. Bajki wzmacniają również więź z rodzicem, który, czytając je dziecku, poświęca mu swój czas i towarzyszy w przeżywaniu emocji.

Szczególnym rodzajem bajek, pomagających w osiąganiu harmonijnego rozwoju emocjonalnego są bajki terapeutyczne. Tego rodzaju bajka jest tak skonstruowana, że dziecko odnajduje u bohatera opowieści sytuacje i problemy, z którymi samo sobie nie radzi lub które stanowią dla niego jakiś kłopot. Dzieci przeżywają wiele lęków - z punktu widzenia osoby dorosłej często irracjonalnych - i odpowiednio dobrana bajka może im pomóc w przełamywaniu ich. Bajki terapeutyczne należy dostosowywać do konkretnych problemów dziecka.

Można sięgnąć po gotowe bajki - godne polecenia są zbiory autorstwa Marii Molickiej ("Bajki terapeutyczne" cz. I i II), Wojciecha Kołyszki i Doris Brett. Można oczywiście wymyślać własne historie, w których bohaterowie przeżywać będą problem, jaki nurtuje nasze dziecko. Utożsamiając się z bohaterem, przeżywając razem z nim trudną sytuację, dziecko nauczy się nowych wzorców zachowań i uwolni z negatywnych emocji. Bajki terapeutyczne są konkretne (tzn. opowiadają o przeżyciach konkretnego bohatera, podobnego do naszego dziecka) i realistyczne (tzn. w rozwiązaniu problemu nie pomaga żaden czynnik cudowny czy magiczny). Bohater sam radzi sobie w trudnej sytuacji, przedstawiony w opowiadaniu świat nie jest upiększany, a zachowanie bohatera i jego otoczenia (np. rodziców) jest prawdopodobne.

Bajka oddziałuje na sferę emocji dziecka, dlatego stanowi lepsze rozwiązanie problemu dziecka niż zwykła rozmowa, tłumaczenie czy wyjaśnianie. Z wieloma problemami dziecko nie poradzi sobie w sposób racjonalny, natomiast odpowiednio dobrana bajka pozwala mu "przepracować" własny lęk.

Wyróżniamy trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

* bajki psychoterapeutyczne - sięgamy po nie w przypadku trudnych emocji u dzieci: lęków, zazdrości, choroby czy śmierci bliskiej osoby,
* bajki psychoedukacyjne - pomagają zmienić zachowanie dziecka przez odrzucenie złych nawyków, naukę nowych, pożądanych zachowań - np. w przypadku agresji wobec rówieśników
* bajki relaksacyjne - wyciszają i uspokajają dziecko.

W stosowaniu bajek terapeutycznych należy zachować umiar. Magia zwykłych bajek jest również bardzo dziecku potrzebna, a o korzyściach ze wspólnego czytania książek z dzieckiem, ze spędzania z nim czasu, z pewnością nie trzeba nikogo przekonywać.

Oracowano na podstawie: Bajką w pająka, "Wysokie Obcasy", 28 kwietnia 2008 r.